

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РФ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»



МАТЕРИАЛЫ
X региональной
научно-практической конференции
«СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ
ФОРМИРОВАНИЯ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»

22 апреля 2022 г.

Новосибирск

УДК 613.2/.9(063)
ББК 51.204
М34

М34 Материалы X региональной научно-практической конференции «Современные аспекты формирования здорового образа жизни»: 22 апреля 2022 г. – Новосибирск: ИПЦ НГМУ, 2022. – 250 с.

Настоящий сборник включает материалы X региональной научно-практической конференции «Современные аспекты формирования здорового образа жизни». Представленные работы посвящены медицинским, социологическим, педагогическим, психологическим и другим аспектам формирования здорового образа жизни. Знакомство с материалами сборника будет полезно учащимся, студентам, ординаторам, аспирантам, преподавателям, практическим врачам всех специальностей, а также представителям организаций, занимающихся вопросами формирования здорового образа жизни.

ПИЩЕВЫЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ ПОДРОСТКОВ БЕЛАРУСИ

Скриган Г. В.

*Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка*

Правильное питание – один из компонентов здорового образа жизни. Организация сбалансированного и рационального питания вместе со сформированными в детском и подростковом возрасте мотивацией на здоровое питание и правильными пищевыми предпочтениями являются необходимыми факторами гармоничного физического, психического, полового развития. Неадекватность питания может неблагоприятно отражаться на здоровье не только в детском и подростковом возрасте, но и иметь последствия в последующих периодах жизни [7].

Пищевые предпочтения человека детерминированы географическими и климатическими особенностями места его проживания, их формирование происходит в конкретных исторических, социокультурных, экономических условиях. Изначально пищевые привычки ребенка моделируют родители, во многом определяя его пищевой рацион. В последующем на пищевые предпочтения могут существенное влияние оказывать сверстники. Эффект имеют также маркетинговые и рекламные мероприятия, направленные на коммерческое продвижение определенных пищевых продуктов. Весомый вклад в формирование представлений о здоровом питании и правильных пищевых привычек может вносить система образования. Неправильно сформированные с детства пищевые привычки могут приводить к набору излишней массы тела. Нередко избыточная масса тела либо ее дефицит могут фиксироваться у всех членов семьи, являясь отражением следования определенным культурным традициям, образу жизни.

Рациональное питание включает обеспечение его соответствия по содержанию и соотношению основных пищевых веществ возрасту, калорийности питания энерготратам, которые определяются возрастом и полом, соблюдение режима питания, а также разнообразия пищевого рациона. Следование принципам рационального питания является неременным условием сохранения здоровья.

Пищевые предпочтения в подростковом периоде могут претерпевать существенные изменения, выражающиеся в исключении из рациона продуктов, обладающих высокой пищевой ценностью, или замене их на популярные, часто, по меньшей мере, малоценные с позиции восполнения потребностей организма в основных пищевых нутриентах. К таковым, например, относятся сладкие напитки, они имеют низкую пищевую ценность при повышенном содержании калорий. Находясь среди сверстников, подростки, для поддержания и повышения своего статуса в группе могут выбирать пищевые продукты, относящиеся к «нездоровым». Изменение пищевых предпочтений происходит на фоне существенных физиологических изменений в организме. Запускаются выраженные гормональные сдвиги, активизируются ростовые процессы, происходит половое созревание, окислительные процессы усиливаются, возрастает расход энергии и потребность в пищевых веществах. Употребление продуктов, содержащих сахар, на регулярной основе вызывает напряженную работу поджелудочной железы, как следствие несет риск развития нарушений обмена веществ и дисгармоничности физического развития.

Несоблюдение режима приема пищи становится следствием ускоренного темпа жизни. Нарушение принципа поддержания правильного режима питания также может вносить вклад в развитие дисгармоничности физического развития, снижение эффективности умственной и физической деятельности. Выявлено, что отсутствие завтрака приводит к ухудшению познавательной активности и успеваемости в школе [1]. У детей и подростков, принимающих завтрак, как правило, избыточность массы тела выражена меньше [5]. Отсутствие завтрака сопряжено с другими нездоровыми привычками, дети и подростки, не принимающие завтрак, на протяжении дня употребляют продукты с высоким содержанием жира и низким содержанием пищевых волокон. Чаще отсутствие утреннего приема пищи отмечается у подростков из неблагополучных семей [4].

Известен вклад в проблему избыточности массы тела и недостаточной двигательной активности. Вместе с тем, случаи излишнего веса у членов одной семьи могут быть проявлением наследственных особенностей обмена веществ, предрасположенности к эндо-

кринным нарушениям, которые вероятнее развиваются в условиях неправильного питания [6].

Необходимыми компонентами пищевого рациона человека являются овощи и фрукты. Эти продукты являются источником клетчатки, минеральных веществ и витаминов. В практических рекомендациях ВОЗ по обеспечению здорового питания указано на необходимость употребления 400 г овощей и фруктов ежедневно [3]. Активно пропагандируется потребление этих продуктов, как средства уменьшения риска развития сердечнососудистых, онкологических заболеваний. Однако до настоящего времени, достаточность употребления фруктов, и еще более овощей, является проблемой [2].

Повышенное внимание к своим внешним данным, так же, как и значимость мнения окружающих – одно из важнейших свойств подросткового периода. Стремясь к неким идеальным физическим кондициям, подростки могут предпринимать не совсем здоровые меры для контроля массы тела (особенно девушки). Популяризация стройности, утонченности, и даже истощенности тела получила распространение в нашей стране с 1990-х годов, особенно в подростковой среде у девочек. Появилась проблема часто искаженной оценки своего внешнего облика, стремления избавиться от лишнего веса при объективно гармоничном соотношении массы и длины тела. Последствиями нередко изнуряющих диет становятся частые боли головы, желудка, нарушения менструального цикла, снижение стрессоустойчивости, нарушения сна, частые депрессии.

Цель работы – выделить пищевые предпочтения подростков Беларуси и оценить режим питания. Исследованы учащиеся 68 гимназий и школ, расположенных в 27 городских и сельских населенных пунктах (были представлены все области республики), в возрасте 10-16 лет. Сведения получены путем анкетирования (всего 478 учащихся: 236 мальчиков и 242 девочки). Рассматривались 3 объединенные возрастные группы у мальчиков и девочек: младшая – от 10 до 12 лет (в среднем 11 лет), средняя – от 12 до 14 лет (в среднем 13 лет) и старшая – от 14 до 16 лет (в среднем 15 лет).

Оценка соблюдения режима питания подростками выполнена по результатам учета ответов на вопрос о наличии завтрака в учебные и в выходные дни.

Частоты встречаемости учащихся, которые завтракают каждый день, различны в группах разного возраста и пола (таблица 1). Большая часть подростков обоего пола завтракают каждый учебный день. Среди мальчиков от младшей к старшей группе доля таких учащихся возрастает. Среди девочек отмечена противоположная тенденция: от младшей группы к старшей сокращается доля тех, кто завтракает ежедневно в учебные дни. Если в младшей группе девочки на 6,2% чаще указывали ежедневный прием завтрака в учебные дни, чем мальчики, то в старшей – уже на 23,7% чаще это отмечали мальчики. На то, что завтракают в выходные дни, указали 75,3-95,6% детей и подростков, то есть больше, чем в учебные дни. Чаще данный факт отмечали мальчики и девочки младшей группы, в средней группе их доли сокращаются, а в старшей – возрастают. На отсутствие завтрака в учебные дни указали 13,4% школьников. Отмечена разнонаправленная динамика показателя от младшей возрастной группы к старшей у мальчиков и девочек: доля мальчиков, у которых в учебные дни завтрак отсутствует, от 11 к 15 годам на 11,2% сокращается, девочек – на 17,5% возрастает. Выявленная особенность может отражать межполовые различия в самооценке гармоничности телосложения и поведении, направленном на контроль за массой тела. Иные учащиеся указали на нерегулярность завтрака.

Таблица 1

**Доли подростков, отметивших наличие
либо отсутствие ежедневного завтрака, %**

Возрастные группы	Наличие завтрака каждый день		Завтрак отсутствует	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Учебные дни				
11 лет	61,1	67,3	16,7	5,8
13 лет	66,7	59,0	11,1	12,8
15 лет	69,1	45,4	5,5	23,3
Выходные дни				
11 лет	92,4	95,6	3,0	-
13 лет	82,1	75,3	2,6	8,2
15 лет	89,4	78,3	-	8,4

Отвечая на вопрос о частоте употребления овощей, а также частоте употребления фруктов, школьники отмечали варианты от «никогда» до «чаще, чем раз в неделю». Овощи ежедневно присутствуют в пищевом рационе только у 27,9% в объединенной группе учащихся (без учета пола и возраста). В младшей группе таких учащихся на 11,8% больше среди мальчиков, а в старшей – среди девочек (на 3,9%). От младшей группы к старшей у мальчиков на 11,2% сокращается доля тех, кто употребляет овощи ежедневно, а у девочек – на 4,5% возрастает (таблица 2). Овощи не включены в пищевой рацион либо присутствуют в нем не чаще 1 раза в неделю у 5,9-10,8% учащихся.

Фрукты не включены в пищевой рацион ежедневно у большинства учащихся (64,1%). В младшей группе количество мальчиков и девочек, употребляющих фрукты каждый день наименьшее (см. таблицу 2). С возрастом доля таких мальчиков поступательно увеличивается, но прирост от младшей к старшей группе составил только 6,5%. В младшей группе доля девочек, ежедневно употребляющих фрукты, меньше, чем у мальчиков на 6,0%. Она возрастает к средней группе и мало изменяется в старшей.

Таблица 2

Доли подростков, отметивших ежедневное употребление либо отсутствие в рационе отдельных пищевых продуктов, %

Возрастные группы	Наличие в рационе каждый день		Отсутствие в рационе либо наличие реже 1 раза в неделю	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Овощи				
11 лет	33,8	22,0	5,9	6,0
13 лет	32,4	27,6	8,5	13,1
15 лет	22,6	26,5	7,5	10,8
Фрукты				
11 лет	32,8	26,8	11,9	7,7
13 лет	35,5	40,2	5,3	10,4
15 лет	39,3	37,9	7,1	3,5

Возрастные группы	Наличие в рационе каждый день		Отсутствие в рационе либо наличие реже 1 раза в неделю	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Газированные и иные сладкие напитки				
11 лет	25,0	10,0	20,6	50,0
13 лет	14,7	13,3	35,3	44,0
15 лет	11,3	4,6	35,8	51,7
Конфеты и шоколад				
11 лет	31,8	30,6	18,1	22,5
13 лет	19,7	26,7	17,0	14,6
15 лет	34,0	25,3	9,4	9,2

Доля школьников обоего пола ежедневно употребляющих газированные и иные сладкие напитки составила 13,0%, у мальчиков она достоверно выше ($\varphi=2,575$, $p<0,01$), чем у девочек (17,5% против 9,0%). В каждой возрастной группе различия в пользу мальчиков относительно девочек составили 1,4-15,0% (см. таблицу 2). У мальчиков частота встречаемости частого употребления газированных напитков от младшей группы к старшей сокращается на 13,7%, у девочек на 5,4%. Не употребляют такие напитки или употребляют не чаще 1 раза в неделю около 1/3 всех исследованных мальчиков и половины девочек.

Ежедневное употребление конфет и шоколада отметили 27,4% учащихся. Среди мальчиков доля употребляющих данную группу продуктов к 13 годам сокращается, а к 15 годам становится выше значений, отмеченных в 11 лет. У девочек от младшей к старшей возрастной группе отмечена тенденция к сокращению доли тех, кто ест конфеты ежедневно. Доля подростков, отказывающихся от конфет и шоколада, либо употребляющих их не чаще 1 раза в неделю от младшей к старшей возрастной группе сокращается.

Таким образом, режим и рацион питания учащихся 11-15 лет нередко отклоняется от рекомендуемых принципов рационального питания. Бóльшая часть подростков обоего пола завтракает каждый учебный день. Ежедневно в учебные дни завтраков отсутствует

у 13,3% подростков. От 11 к 15 годам у мальчиков прослеживается тенденция к более частой приверженности правильному режиму питания с ежедневным приемом завтрака, сокращением доли тех, кто не завтракает. У девочек динамика противоположная: чем они старше, тем реже завтракают каждый день, больше становится доля тех, кто не завтракает. Выявленные различия, связанные с полом и возрастом, возможно, обусловлены изменением отношения к своему телу у учащихся на протяжении подросткового периода. У мальчиков и девочек это проявляется по-разному: мальчики хотят иметь выраженный мышечный рельеф, а девочки – изящную фигуру, реализуя специфическое поведение, направленное на контроль за массой тела. Неблагоприятным фактом является также редкое употребление овощей и фруктов учащимися. Вместе с тем, отмечена невысокая частота употребления конфет, а также газированных и иных сладких напитков школьниками, снижающаяся с возрастом, что является положительной тенденцией.

С целью предупреждения нарушений здоровья подрастающего поколения необходимы мероприятия, направленные на просвещение и популяризацию правильных пищевых привычек, а также повышение двигательной активности. Требуется разъяснительная работа, направленная на предупреждение использования подростками популярных диет и голодания, осторожное обращение с информацией, предоставляемой индустрией, пропагандирующей некие эталоны красоты тела. Учитывая, что низкая удовлетворенность телом не мотивирует на здоровый образ жизни, важным условием оптимизации массы тела является повышение удовлетворенности собой. Отношение к телу играет существенную роль в социальной адаптации подростка, в последующей его жизни.

Список литературы:

1. Особенности питания, элементного статуса организма учащихся и их успеваемость / с. и. нотова [и др.] // вопросы соврем. педиатрии. – 2007. – т.6, №5. – с. 70–74.
2. Особенности пищевого поведения детей и подростков крупных городов (на примере школьников Москвы и Мурманска) / А. А. Александров [и др.] // вопросы питания. – 2014. – № 4. – с. 67–74.

3. Руководство по потреблению сахаров взрослыми и детьми: резюме – текст: электронный// всемирная организация здравоохранения: [сайт]. – 2022. – url: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/155735/who_nmh_nhd_15.2_rus.pdf?sequence=3&isallowed=y(дата обращения: 14.03.2022).

4. Breakfast consumption and its sociodemographic and lifestyle correlates in schoolchildren in 41 countries participating in the hbsc study / c. vereecken [et al.]. – doi: 10.1007/s00038-009-5409-5. –electronic resource// int. j. of public health. – 2009. – suppl. 2. – vol. 54. – p. 180–190. – url:<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19639257/> (date of access: 12.03.2022).

5. Breakfast eating and weight change in a 5-year prospective analysis of adolescents: project eat (eating among teens) / m. t. timlin [et al.].– doi:10.1542/peds.2007-1035. – electronic resource // pediatrics, 2008. – suppl. 3. – vol. 121. – p. 638–645. – url: <https://publications.aap.org/pediatrics/article-abstract/121/3/e638/72830/breakfast-eating-and-weight-change-in-a-5-year?redirectedfrom=pdf>(date of access: 12.03.2022).

6. Brownell, k. d. etiology and treatment of obesity: understanding a serious, prevalent, and refractory disorder / k. d. brownell, т. wadden. – doi:10.1037/0022-006x.60.4.505.–electronic resource // j. of counselling and clinical psychology. – 1992. – vol. 60. – №4. – p. 505–517. –url:<https://psycnet.apa.org/record/1993-02061-001>(date of access: 12.03.2022).

7. Overweight in school-aged children and its relationship with demographic and lifestyle factors: results from the who-collaborative health behaviour in school-aged children (hbsc) study / e. haug [et al.]. – doi:10.1007/s00038-009-5408-6. –electronic resource // int. j. of public health, 2009. – suppl. 2. – vol. 54. – p. 167–179. –url: <https://www.semanticscholar.org/paper/overweight-in-school-aged-children-and-its-with-and-haug-rasmussen/db815229eca4eff1a42a9480ae723fa971820db8> (date of access: 12.03.2022).

ПИЩЕВЫЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ ПОДРОСТКОВ БЕЛАРУСИ.....	127
<i>Скриган Г. В.</i>	
СУИЦИД КАК ПРОБЛЕМА ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗОЖ У СОВРЕ- МЕННОЙ МОЛОДЕЖИ	135
<i>Султанова А. Н., Кудрина И. С.</i>	
СТИЛИ РОДИТЕЛЬСТВОВАНИЯ КАК ПРЕДИКАТ САМОПОВРЕЖДА- ЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ	141
<i>Султанова А. Н., Каменская М. А.</i>	
ВОСПИТАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕС- СИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ	149
<i>Сысуева В. А.</i>	
ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ И НЕВРОТИЗАЦИИ У СТУЕНТОВ – МИГРАНТОВ В СИБИРИ	155
<i>Тагильцева Е. В., Баранова Д. Е.</i>	
ВЗАИМОСВЯЗЬ ВОСПРИЯТИЯ ВРЕМЕНИ И КОМПОНЕНТОВ ЗДО- РОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ-КЛИНИЧЕСКИХ ПСИХО- ЛОГОВ.....	160
<i>Тагильцева Е. В., Шестакова Е. С., Ситникова Э. О.</i>	
РОМАНТИЗАЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ СРЕДИ МОЛОДЁ- ЖИ.....	165
<i>Тагильцева Е. В., Бублик С. В.</i>	
ЗНАЧЕНИЕ ОЛЕИНОВОЙ ЖИРНОЙ КИСЛОТЫ В ПИТАНИИ ЧЕЛОВЕ- КА.....	171
<i>Третьяков С. В.</i>	
ОБОСНОВАНИЕ ИНТЕГРАТИВНОГО ПОДХОДА К ФОРМИРОВАНИЮ СПЕЦИАЛИСТА В ВУЗЕ НА ОСНОВЕ СРЕДСТВ КУЛЬТУРНО- ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ.....	175
<i>Филиппова С. Н., Филиппов Я. О., Федина Р. Г., Митин М. Н.</i>	
ОБОСНОВАНИЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ОРГАНИЗАЦИИ МЕДИ- ЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ С ДЕТЬМИ ШКОЛЬНОГО	184
ВОЗРАСТА НА ОСНОВЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ.....	184
<i>Хихлич О. С., Борцов В. А., Фомичева М. Л.</i>	
ОСОБЕННОСТИ ПОЛОВОГО ПОВЕДЕНИЯ И ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ О ВИЧ-ИНФЕКЦИИ И ИППП СРЕДИ СТУДЕНТОВ В ГОРОДЕ НОВОСИ- БИРСКЕ.....	190
<i>Хрянин А. А., Русских М. В.</i>	