

FOOD HABITS IN ADOLESCENTS: ANALYSIS OF THE CURRENT STATE

Gulich M.P., Petrenko O.D.

ХАРЧОВІ ЗВИЧКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ: АНАЛІЗ СУЧАСНОГО СТАНУ

ГУЛІЧ М.П.,
ПЕТРЕНКО О.Д.ДУ «Інститут громадського
здоров'я
ім. О.М. Марзєєва
НАМН України», Київ

Підлітки є особливою групою з унікальними харчовими звичками та потребами, адже у такий період життя відбуваються значні фізичні та психічні зміни, що зумовлюють підвищену потребу у калоріях та поживних речовинах та впливають на їхню харчову поведінку. Сучасні підлітки часто стикаються з різноманітними викликами з дотримання принципів

здорового харчування. Швидкий темп життя, вплив медіа і реклами, соціальні та економічні фактори можуть призводити до незбалансованого раціону та розвитку аліментарно-залежних захворювань. У віці 11-17 років діти можуть бути дуже чутливими до свого зовнішнього вигляду. Бажання відповідати певним стандартам краси

УДК 613:612.3/37.01

ХАРЧОВІ ЗВИЧКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ:
АНАЛІЗ СУЧАСНОГО СТАНУ

Гулич М.П., Петренко О.Д.

ДУ «Інститут громадського здоров'я
ім. О.М. Марзєєва НАМН України»,
Київ, Україна

Мета роботи полягала у виявленні основних тенденцій та проблем у харчуванні підлітків, а також факторів, що впливають на формування їхньої харчової поведінки, зокрема ставлення та особливостей сприйняття шкільного харчування. **Матеріали і методи.** Дане соціологічне дослідження було проведене шляхом онлайн опитування школярів середнього та старшого віку з метою аналізу їхніх харчових звичок та виявлення основних факторів, які на них впливають. У дослідженні взяли участь 5685 дітей із різних регіонів України, що дозволило отримати репрезентативні дані про харчову поведінку підлітків.

Результати показали, що більшість дітей має різноманітне харчування поза навчальним закладом за продуктовим складом та частотою споживання продуктів. Проте домашнє харчування часто є несистемним з великою кількістю перекусів, багатих на цукор та жири. Більшість дітей звикла споживати їжу під час роботи з комп'ютерами та гаджетами, споживаючи нездорові продукти, що вказує на необхідність просвітницької роботи щодо збалансованого харчування. Незважаючи на високу поінформованість про ризики неправильного харчування більшість дітей не дотримується правил здорового харчування через відсутність мотивації та недостатнє усвідомлення ризиків для здо-

ров'я. Шкільне харчування не користується популярністю серед старших школярів. Популярність шкільних їдалень і буфетів знижується з віком: старші учні частіше обирають принесену з дому їжу або взагалі відмовляються від харчування у школі. Майже половині дітей (45.97%) не подобається їжа у шкільній їдальні. Більшість дітей приносить їжу з дому, яка часто складається з високовуглеводних та жирних продуктів, сніків та солодощів. Це негативно впливає на їхнє здоров'я та сприяє розвитку аліментарно-залежних захворювань. Основними причинами низької популярності шкільного харчування є незвичність страв (15.6%), економічні фактори (17.9%), та неможливість відвідування їдальні (23.2%), що вказує на необхідність адаптації шкільного меню до смаків та вподобань дітей. Більшість підлітків отримує знання про здорове харчування від батьків (74.66%). Найчастішими перешкодами дотримання здорового харчування є відсутність вільного часу (12.93%) і бажання (21.27%), а головними мотивами – бажання уникнути хвороб (64.66%) і мати гарний вигляд (54.19%). **Висновки.** Визначено сучасний стан харчових звичок і харчової поведінки підлітків, що є основою для розробки та впровадження програм просвітницької роботи щодо збалансованого харчування, адаптації шкільного меню до смаків та вподобань дітей, а також заходів для підвищення мотивації до дотримання принципів здорового харчування у шкільному та позашкільному середовищі.

Ключові слова: здорове харчування, підлітки, харчові звички, поінформованість, мотивація до дотримання здорового харчування.

© Гулич М.П., Петренко О.Д. СТАТТЯ, 2024.

може підштовхнути їх до нездорових дієт або розладів харчової поведінки. У підлітковий період формуються стійкі харчові моделі, які можуть впливати на здоров'я у короткостроковій та довгостроковій перспективі. Неправильне харчування у цей важливий період може закласти основи для майбутніх проблем зі здоров'ям, що можуть проявитися вже у дорослому віці [1, 2].

Серед захворювань, що можуть виникнути у результаті нездорового харчування у підлітковому віці, варто відзначити надлишкову масу тіла та ожиріння, високий артеріальний тиск, метаболічний синдром, хвороби шлунково-кишкового тракту та діабет. Окрім соматичних хвороб, неправильне харчування може спричинити психічні розлади, зокрема депресію та тривожність, які також негативно впливають на якість життя [3-6].

Міжнародна спільнота та фахівці різних країн активно працюють над розробкою нормативних документів та рекомендацій щодо здорового харчування підлітків. Наприклад, Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) та інші установи створюють рекомендації, що передбачають споживання великої кількості фруктів, овочів та цільнозернових продуктів, а також обмеження продуктів з високим вмістом жиру, солі та цукру [7-10].

Однак ці рекомендації не завжди є дієвими. В Україні, наприклад, значна кількість школярів продовжує надавати перевагу продуктам, багатим на цукор, жири та сіль. Часто діти мають доступ до дешевих, енергетично насичених продуктів з низьким вмістом поживних речовин [11].

Розуміння особливостей

харчової поведінки підлітків та напрямків її зміни є ключовими для забезпечення ефективності будь-яких профілактичних заходів, спрямованих на поліпшення харчового статусу та здоров'я молодого покоління. Зміни у шкільному харчуванні мають враховувати вподобання, потреби та звички учнів, щоб бути ефективними і прийнятними, адже недостатня увага до цих аспектів може призвести до низької ефективності впроваджуваних заходів та негативного сприйняття з боку підлітків.

Ця стаття базується на аналізі результатів передвоенного дослідження, проведеного серед школярів середнього та старшого віку. **Мета дослідження** полягала у виявленні основних тенденцій та проблем у харчуванні підлітків, а також факторів, що впливають на формування їхньої харчової поведінки, зокрема ставлення та особливостей сприйняття шкільного харчування.

Матеріали і методи. Дослідження проводилося на базі ДУ «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзеева НАМН України» у період від листопада 2021 року по лютий 2022. Загалом у дослідженні брали участь 5685 дітей віком 11-17 років, які навчалися у загальноосвітніх школах Вінницької, Сумської, Київської та Донецької областей. Вибірку сформовано з урахуванням регіональної репрезентативності, що дозволило отримати дані про харчову поведінку підлітків у різних соціально-економічних та культурних контекстах.

Для аналізу харчових звичок школярів було розроблено анкети для дітей та їхніх батьків. Ці анкети містили питання про харчові вподобання, частоту спо-

живання різних продуктів, ставлення до шкільного харчування та фактори, що впливають на вибір їжі. Всі учасники дослідження були поінформовані про його мету та методи. Було отримано згоду батьків на участь їхніх дітей у дослідженні. Дослідження проводилося з дотриманням етичних норм і принципів.

Дані анкетування оброблено за допомогою статистичних методів з використанням програми Excel. Під час проведення дослідження для опису розподілу відповідей на анкетні питання серед дітей молодшого шкільного віку були обчислені відносні показники у відсотках. Оцінку надійності проведено шляхом розрахунку 95% довірчого інтервалу. З метою визначення достовірності різниць отриманих величин використано z-тест.

Результати дослідження.

На питання «Як ти вважаєш, якщо неправильно харчуватися, чи можна захворіти?» відповіді розподілилися таким чином: 8.72% дітей не знають про можливі ризики неправильного харчування, 9.00% не впевнені, що неправильне харчування може призвести до захворювань. Переважна більшість (82.28%) вважає, що здоров'я залежить від харчування. Отримані результати свідчать про те, що діти різного віку в основному добре поінформовані щодо ризиків неправильного харчування. Значна частина респондентів усвідомлює важливість харчування для підтримання здоров'я, що відображає високий рівень поінформованості серед підлітків щодо наслідків неправильного харчування. Проте залишається певний відсоток дітей, які не знають або не впевнені у впливі харчування на здоров'я: 18% дітей все ще по-

FOOD HABITS IN ADOLESCENTS:
ANALYSIS OF THE CURRENT STATE
Gulich M.P., Petrenko O.D.

The purpose of the work was to identify the main trends and problems in the nutrition of teenagers, as well as factors that influence the formation of their eating behavior, in particular, the relationship and peculiarities of the perception of school meals.

Materials and methods. This sociological study was conducted by online surveying of middle-aged and older schoolchildren in order to analyze their eating habits and identify the main factors that influence them. 5,685 children in different regions of Ukraine took part in the study, which made it possible to obtain representative data on the eating behavior of adolescents.

The results showed that the majority of children have a varied diet outside the educational institution in terms of food composition and frequency of food consumption. However, home nutrition is often irregular and includes a large number of snacks rich in sugar and fat. Most children are used to consuming food while working with computers and gadgets, consuming unhealthy foods, which indicates the need for educational work on balanced nutrition. Despite the high awareness of the risks of improper nutrition, most children do not follow the rules of healthy eating due to lack of motivation and lack of awareness of health risks. School meals are not popular among older students. The popularity of school

canteens and buffets decreases with age: older students more often choose brought food or refuse school meals altogether. Almost half of the children (45.97%) do not like the food in the school canteen. Most children bring food from home, which often consists of high-carbohydrate and high-fat foods, snacks and sweets. This negatively affects their health and contributes to the development of food-dependent diseases. The main reasons for the low popularity of school meals are the unusualness of the dishes (15.6%), economic factors (17.9%), and the unfashionability of visiting the canteen (23.2%), which indicates the need to adapt the school menu to the tastes and preferences of children. Most teenagers receive knowledge about healthy eating from their parents (74.66%), the most frequent obstacles to healthy eating are lack of free time (12.93%) and desire (21.27%), and the main motives are the desire to avoid diseases (64.66%) and look good (54.19%).

Conclusions. The current state of eating habits and eating behavior of adolescents is determined, which is the basis for the development and implementation of educational programs on balanced nutrition, adaptation of the school menu to the tastes and preferences of children, as well as measures to increase motivation to adhere to the principles of healthy eating in school and extracurricular environments.

Keywords: healthy food, teenagers, eating habits, awareness, motivation to follow a healthy diet.

требують додаткової інформації, щоб цілком зрозуміти важливість правильного харчування.

На питання «Чи дотримуєшся ти правил здорового харчування?» відповіді розподілилися таким чином: 19.98% дітей не знають, чи дотримуються правил здорового харчування, 32.55% не дотримуються, 47.46% дотримуються. Такі результати показують, що майже половина підлітків дотримується правил здорового харчування, проте значний відсоток дітей (близько 52%) або не дотримується правил, або не знає, чи дотримується їх.

Цікаво порівняти частки тих, хто вважає, що харчу-

вання впливає на здоров'я, з тими, хто не впевнений або взагалі заперечує це твердження, щодо виконання чи невиконання ними правил здорового харчування (табл. 1).

Порівняння об'єднаної групи 3 (1 та 2) з групою 4 показало, що частка тих, хто дотримується правил здорового харчування, є достовірно вищою у групі 4.

У дослідженні також вивчалася частота харчування серед дітей віком 11-17 років. Результати показали, що більшість дітей дотримується триразового режиму харчування, що становить 54.33%. Два прийоми їжі на день мають 23.36% дітей, а чотирира-

зове харчування – 14.87%. Менш поширеними є інші режими харчування: один раз на день харчуються 4.76% дітей, п'ять разів на день – 2.70%. Отримані дані свідчать про те, що триразовий режим харчування є найбільш популярним серед підлітків, крім того існує певна частка дітей, які харчуються рідше трьох разів на день, що не відповідає рекомендаціям зі здорового харчування.

Дослідження показало, що 47.29% дітей регулярно споживають солодкі газовані напої, 40.16% – іноді, 12.56% – ніколи. Таким чином, споживання солодких напоїв серед підлітків є поширеним, що може мати

негативний вплив на їхнє здоров'я, сприяючи розвитку карієсу, ожирінню та іншим захворюванням.

Результати дослідження щодо додаткового застосування солі під час прийому їжі серед дітей виявили таке. Значна більшість, а саме: 77.81% дітей не досолюють свої страви додатково. Однак 22.19% дітей таки додають сіль у готові страви. Цей відсоток досить значний і може свідчити про те, що певна частина дітей звикла до більш солоних смаків або відчуває недостатність смаку у приготованих стравах. Це може бути результатом сімейних харчових звичок або впливу реклами та медіа, які часто пропагують продукти з високим вмістом солі. Важливо звернути увагу на цю групу

дітей, оскільки доведено, що додаткове підсолювання з часом призводить до загального надмірного споживання солі. Відомо, що надмірне споживання солі може призвести до різних проблем зі здоров'ям, включаючи підвищення кров'яного тиску та ризик розвитку серцево-судинних захворювань.

Споживання гарячих напоїв з цукром є поширеною звичкою серед дітей.

За результатами проведеного опитування, 75.73% дітей додають цукор у свої напої, тоді як лише 24.27% п'ють їх без цукру. Такий високий відсоток може вказувати на вплив смакових уподобань, сформованих з дитинства щодо споживання цукру.

Розподіл кількості ложок цукру, які додаються до на-

поїв, показує, що найпопулярнішим є додавання двох ложок цукру – 44.33%. Менша частка (2.71%) обмежується однією ложкою, тоді як 14.59% додають три ложки цукру. Ці дані свідчать, що значна частина дітей споживає надлишкові кількості цукру щодня разом з напоями.

Такі звички можуть призводити до різних проблем зі здоров'ям, зокрема підвищення ризику розвитку ожиріння, діабету та карієсу.

Аналіз результатів щодо споживання води показує, що серед дітей спостерігається недостатнє її споживання.

Так, 26.14% дітей п'ють 3 чашки на день, 36.00% – 5 чашок (приблизно 1 літр), а 20.98% споживають понад 1,1 л води щодня.

Споживання достатньої кількості рідини у дитячому віці є вкрай важливим фактором збереження здоров'я. Так, за рекомендацією МОЗ України [12] єдиних норм споживання рідини немає, але слід орієнтуватися на загальні рекомендації щодо питного режиму для дітей: діти 4-8 років – 5 склянок; діти 9-13 років – 7-8 склянок; 14 років і старші – 8-11 склянок.

Також існують рекомендації EFSA щодо щоденного споживання води (1700 мл/день для хлопчиків 9-13 років, 1,520 мл/день для дівчаток 9-13 років) [13, 14].

Аналіз результатів щодо отримання сніданків вказує на те, що хоча більшість підлітків має звичку снідати, існує значна частина молоді, яка або взагалі не снідає, або робить це дуже рідко. Так, за нашими даними, 64.17% підлітків завжди снідають вдома, 14.69% взагалі не снідають, а 21.16% снідають вкрай рідко.

Таким чином, понад третина опитаних не отримую

Таблиця 1
Ставлення до впливу харчування на здоров'я та дотримання правил здорового харчування

№ з/п	Група	Так, %	Ні, %	Не знаю, %
1	Здоров'я не залежить від харчування	41.85	40.09	18.06
2	Не впевнені	39.09	37.50	23.41
3	Об'єднана група (1 та 2)	40.49*	38.82	20.69
4	Здоров'я залежить від харчування	48.96*	31.20	19.83

Примітка: * – Різниця достовірна ($p < 0.005$).

Таблиця 2
Частота споживання різних страв

Страви	Дуже рідко, %	1 раз на тиждень, %	2-3 рази на тиждень, %	Щодня, %
Смажені страви	17.97	21.78	46.01	11.20
Перші страви	8.47	6.66	30.39	52.04
Страви з картоплі	6.44	14.02	50.75	17.61
Макарони	12.02	22.72	48.00	10.17
Крупи	10.23	13.56	47.38	18.97
Сир	20.56	16.75	32.88	27.08
Молоко та інші молочні продукти	57,08			18,53
М'ясо або риба	23,95			76,05
Свіжі вочі та фрукти				74,85

сніданок щодня, а це, як доведено іншими дослідженнями, негативно позначається на здоров'ї та навчальній успішності [15-17].

Звичка перекушувати під час роботи або розваг перед комп'ютером є поширеною серед підлітків. Дослідження показало, що 56.93% підлітків часто перекушують перед комп'ютером, 31.07% роблять це зрідка, а 12.02% – ніколи. Такі дані свідчать про значну популярність споживання їжі перед екраном, що може впливати на загальний рівень здоров'я та харчові звички підлітків.

Найпопулярнішим перекусом є бутерброди (65.90%) та чай (64.62%). Інші поширені перекуси – це печиво (53.79%), булочки (47.23%), цукерки (35.52%) та сік (32.47%). Такі продукти з високим рівнем цукру та жирів можуть негативно впливати на здоров'я підлітків у разі частого споживання. Менш популярними є перекуси пірижками (25.57%), вафлями (22.05%), горіхами (17.98%), сухофруктами (16.28%), чіпсами (15.72%), насінням (9.04%), сухариками (12.19%), хлібом (13.08%), поп-корном (8.07%), фруктами (3.55%) та овочами (0.18%). Такі перекуси, як горіхи, сухофрукти, насіння та овочі є значно кориснішими для здоров'я, проте споживаються набагато рідше. Наприклад, лише 0.18% підлітків перекушують овочами, що свідчить про низький рівень споживання їх як перекус. З іншого боку, чіпси та поп-корн, які також містять високий рівень жирів та солі, споживаються дещо частіше, але популярність їх виявляється низькою порівняно з іншими перекусами.

Аналіз результатів частоти споживання різних страв підлітками показує

певні тенденції та харчові звички (табл. 2). Смажені страви є досить популярними серед підлітків. 46.01% споживають їх 2-3 рази на тиждень, що може свідчити про прихильність до цього способу приготування їжі, проте це може бути небажаним, зважаючи на високий вміст жиру та калорій. Перші страви, такі як супи та борщі, не споживає щодня майже половина (48.0%) підлітків. Круп'яні, борошняні та страви з картоплі споживаються переважно частиною підлітків 2-3 рази на тиждень. Споживання сиру є досить поширеним (27.08%). Більшість підлітків (74.85%) регулярно (щодня) споживає свіжі овочі та фрукти. Однак 25.15% не включають їх у свій раціон. Не щодня споживають молочні продукти 57.08% підлітків, а 24.39% взагалі їх не споживають. Щоденне споживання молока розподіляється так: 8.96% випивають 1 чашку, 4.84% – 2 чашки, і 2.00% – 3 чашки.

Більшість підлітків (57.08%) споживає інші молочні продукти дуже рідко, лише

18.53% – щодня. Також щодня споживають страви з м'яса або риби 76.05% підлітків.

Загалом результати показують, що підлітки мають досить різноманітний раціон, однак певні звички, такі як часте споживання смажених страв та низьке споживання молочних продуктів, можуть потребувати корекції для забезпечення здорового розвитку.

Дослідження показало різне ставлення підлітків до харчування у школі. 25.81% дітей зазначили, що їм не подобається шкільне харчування. Водночас 27.81% дітей навпаки, задоволені шкільною їжею.

Значна частина респондентів (35.16%) не змогла визначитися зі своїм ставленням до шкільного харчування. Такі результати демонструють, що значна частина підлітків має неоднозначне або негативне ставлення до харчування у школі, що може впливати на їхні загальні харчові звички та здоров'я.

Для визначення вподобань і бажання дітей харчуватись у шкільній їдальні ми

Таблиця 3

Оцінка харчування у різних місцях

Місце харчування	Не подобається, %	Подобається, %	Дуже подобається, %
Вдома	1.15	47.75	49.76
У кафе	9.65	64.75	25.60
У шкільній їдальні	45.97	51.25	2.78
У закладах швидкого харчування	38.10	51.86	10.07

Таблиця 4

Частота відвідування кафе та закладів швидкого харчування

Частота відвідування	Відсоток
1 раз на місяць або рідше	47.65
Ніколи	9.30
Декілька разів на місяць	26.09
1 раз на тиждень	9.22
Декілька разів на тиждень	7.73

запитали, наскільки їм подобається харчуватись в інших місцях (табл. 3).

Більшість підлітків позитивно оцінює харчування вдома та у кафе. Негативне ставлення до харчування у шкільній їдальні підкреслює необхідність покращання шкільного харчування. Харчування у закладах швидкого харчування має неоднозначну оцінку.

За нашими даними (табл. 4), часте відвідування кафе та закладів швидкого харчування не є характерним для більшості підлітків. 47.65% відвідують такі заклади один раз на місяць або рідше, а 9.30% – ніколи. Тобто більше половини респондентів рідко або взагалі не звертаються до такого типу харчування, можливо, через особисті уподобання, фінансові обмеження або переконання щодо здорового харчування.

Водночас 26.09% підлітків відвідують кафе або заклади швидкого харчування декілька разів на місяць. Це свідчить, що для значної частини учнів такі заклади є

звичним місцем для харчування, але не надто частим. Приблизно 9.22% підлітків відвідують кафе або заклади швидкого харчування один раз на тиждень, а 7.73% роблять це декілька разів на тиждень. Майже 17% підлітків часто звертаються до таких закладів, що може бути пов'язано зі зручністю, доступністю та привабливістю їх для молоді.

Щодо смакових вподобань (табл. 5), більшість підлітків відзначає, що їм подобається солодке – 69.02%, причому 23.83% дуже його люблять. Лише 7.18% зазначили, що їм не подобається солодке. Солоне їжа подобається 62.14% підлітків, 13.18% – дуже подобається. Негативне ставлення до солоного висловили 24.68% респондентів. М'ясні страви подобаються 64.87% підлітків, 25.42% дуже їх люблять. Лише 9.73% висловили негативне ставлення до м'ясних страв, що вказує на високу популярність м'яса серед підлітків.

Риба подобається меншій частині підлітків. 47.24% респондентів зазначили, що їм подобається риба, лише 8.57% дуже її люблять. Значна частина (44.20%) висловила негативне ставлення до риби. Це може свідчити про специфічні смакові уподобання або обмежену популярність рибних страв серед підлітків. Овочі подобаються 61.34% підлітків, а 29.08% дуже їх люблять. Лише 9.58% не подобаються овочі, що показує досить позитивне ставлення до цього виду їжі. Фрукти дуже популярні серед підлітків. 55.80% зазначили, що їм подобаються фрукти, а 41.46% дуже їх люблять.

Лише 2.74% висловили негативне ставлення до фруктів, що вказує на загальну прихильність до них серед молоді.

Таким чином, ставлення до різних видів їжі серед підлітків є неоднозначним. Солодке є найбільш популярним, що може свідчити про високий рівень споживання цукру серед молоді. Негативне ставлення до риби може бути пов'язаним з відсутністю традицій та звички щодо її споживання.

Позитивне ставлення до овочів і фруктів є обнадійливим, оскільки свідчить про готовність дітей включати ці важливі продукти у свій раціон.

Також ми запитували респондентів щодо джерел, звідки діти отримують знання щодо здорового харчування (табл. 6). Найбільша частина підлітків отримує знання про здорове харчування від своїх батьків (74.66%). Значна частина знань також отримується у школі та через медіа. Власний досвід і консультації медичних працівників також відіграють важливу роль, хоча і меншою мірою.

Таблиця 5
Ставлення школярів до різних видів їжі

Категорія	Не подобається, %	Подобається, %	Дуже подобається, %
Солодке	7.18	69.02	23.83
Солоне	24.68	62.14	13.18
М'ясне	9.73	64.87	25.42
Риба	44.20	47.24	8.57
Овочі	9.58	61.34	29.08
Фрукти	2.74	55.80	41.46

Таблиця 6
Джерела знань про здорове харчування

Джерело знань	Відсоток
Від батьків	74.66
У школі	49.07
ЗМІ, Інтернет, фільми	29.97
Власний досвід	37.39
Від медичних працівників	21.41
З лекцій та бесід	16.16
Усе вищенаведене	12.85

Важливо підкреслити, що використання декількох джерел інформації може забезпечити більш комплексне розуміння здорового харчування серед підлітків.

Дослідження показало, що підлітки стикаються з різними перешкодами, які, на їхню думку, заважають їм дотримуватися здорового харчування (табл. 7). Основні перешкоди включають відсутність вільного часу (12.93%), відсутність бажання або лінь (21.27%), економічний фактор (19.73%). 7.89% школярів зазначили відсутність знань та інформації. Деякі респонденти (2.42%) висловили побоювання, що їхні друзі не зрозуміють їхнє прагнення до здорового харчування. Водночас 40.55% респондентів активно намагаються дотримуватися здорового харчування.

Щодо мотивів дотримання здорового харчування (табл. 8), то найбільший вплив має бажання уникнути хвороб (64.66%), мати гарний вигляд (54.19%), жити довше (35.39%), досягти життєвого успіху (20.55%). Модність здорового способу життя мотивує 28.97% респондентів, а бажання мати можливість створити здорову сім'ю у майбутньому зазначили 14.81% підлітків. Водночас 16.54% підлітків важко визначити конкретні мотиви для дотримання здорового харчування.

Аналізуючи відповіді батьків щодо впровадження змін шкільного харчування (реформи шкільного харчування), можна зазначити, що майже чверть опитаних батьків (24.2%) нововведення взагалі не подobaються. Несмачні та незвичні страви (відповідно 17.9% та 15.6%) можуть призводити до того, що діти обиратимуть менш ко-

рисні страви та продукти, що негативно вплине на їхнє харчування та здоров'я.

Позитивним аспектом є те, що 23.2% батьків відзначили дотримання правил здорового харчування у новому меню. Питання вартості також є важливим для 19.7% батьків, що може обмежувати доступ до шкільного харчування та потребує розробки та впровадження соціальних програм з безкоштовного забезпечення уразливих категорій дітей шкільним харчуванням.

Більшість батьків (50.3%) вважає, що зміни, передбачені реформою шкільного харчування, потрібно вводити поступово. Це свідчить про необхідність більш поетапного підходу до впровадження реформ, аби діти та батьки могли адаптуватися до нових умов.

Підсумовуючи викладене, можна зробити висновок, що більшість підлітків усві-

домлює важливість здорового харчування та намагається дотримуватися правил здорового харчування. Однак існують певні явні та умовні перешкоди, які заважають їм це робити, включаючи відсутність вільного часу, високу вартість здорових продуктів та відсутність бажання. Підлітки отримують знання про здорове харчування з різних джерел, причому найбільш впливовими є їхні батьки та школа.

Висновки

1. Діти різного віку у переважній більшості добре поінформовані про ризики неправильного харчування. 82.28% дітей вважають, що здоров'я залежить від харчування. Однак, попри високий рівень обізнаності, лише 47.46% підлітків дотримуються правил здорового харчування, що вказує на необхідність підвищення мотивації та створення сприятливих умов для здорових харчових звичок.

Таблиця 7

Перепони для дотримання здорового харчування

Перешкода	Відсоток
Немає вільного часу	12.93
Важко відповісти	25.18
Немає перешкод	18.12
Немає бажання, лінь	21.27
Я намагаюсь дотримуватися здорового харчування	40.55
Дорого	19.73
Відсутність знань/інформації	7.89
Не зрозуміють друзі	2.42

Таблиця 8

Мотиви дотримання здорового харчування

Мотив	Відсоток
Щоб мати гарний вигляд	54.19
Щоб не виникали хвороби	64.66
Важко відповісти	16.54
Щоб довго жити	35.39
Життєвий успіх	20.55
Бути здоровим модно	28.97
Мати можливість створити сім'ю	14.81

2. Домашнє харчування більшості школярів є неси- стемним протягом дня з вели- кою кількістю перекусів. Часто ці перекуси скла- даються з продуктів, бага- тих на цукор та жири. 56.93% підлітків часто пе- рекушують перед комп'ю- тером, що може негативно впливати на загальний стан здоров'я дітей.

3. У більшості опитаних дітей сформована звичка споживати їжу під час ро- боти з комп'ютерами та гад- жетами. Перекуси дітей середнього та старшого шкільного віку переважно складаються з високовгле- водних та жирних продуктів, а також значної кількості снєків. Це вказує на тенден- цію до споживання менш ко- рисних продуктів та необ- хідність розширення освіт- ньої роботи зі збалансова- ного харчування.

4. Основними причинами низької популярності шкіль- ного харчування є незвич- ність страв (15.6%), еко- номічні фактори (17.9%), а також не модність відвіду- вання їдальні (23.2%). Це свідчить про необхідність адаптації шкільного меню до смаків дітей, а також розширення соціальних програм підтримки для ма- лозабезпечених сімей.

REFERENCES

1. Peral-Suarez B, Hay- craft E, Blyth F, Holley CE, Pearson N. Dietary habits across the primary-sec- ondary school transition: a systematic review. *Appetite*. 2024 Jul ;107612. <https://doi.org/10.1016/j.apet.2024.107612>

2. Dalwood P, Marshall S, Burrows TL, McIntosh A, Collins CE. Diet quality in- dices and their associations with health-related out- comes in children and ado- lescents: an updated systematic review. *Nutrition Journal*. 2020 Oct 24;19(1). <https://doi.org/10.1186/s12937-020-00632-x>

3. de Menezes LR, e Souza RC, Cardoso PC, dos Santos LC. Factors associ- ated with dietary patterns of schoolchildren: a systematic review. *Nutrients*. 2023 May 24;15(11):2450. <https://doi.org/10.3390/nu15112450>

4. Dalwood P, Marshall S, Burrows TL, McIntosh A, Collins CE. Diet quality in- dices and their associations with health-related out- comes in children and ado- lescents: an updated systematic review. *Nutrition Journal*. 2020 Oct 24;19(1). <https://doi.org/10.1186/s12937-020-00632-x>

5. Gubbels JS. Environ- mental influences on dietary intake of children and ado- lescents. *Nutrients*. 2020 Mar 27;12(4):922. <https://doi.org/10.3390/nu12040922>

6. NHS website. nhs.uk. The eatwell guide; <https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/food-guide-lines-and-food-labels/the-eatwell-guide/>.

7. The Nutrition Source. Healthy eating plate; <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/>.

8. Tsentr hromadskoho zdorovia Ukrainy MOZ [Public Health Center of the Ministry of Health Ukraine]. Zdrove kharchuvannia: VOOZ onovyla rekomendatsii shchodo vzhivannia zhyriv i vuhlevodiv [Healthy eating: WHO up- dates recommendations on fat and carbohydrate intake]. <https://phc.org.ua/news/zdrove-kharchuvannya-vooz-onovila-rekomendacii-schodo-vzhivannya-zhyriv-i-vuhlevodiv>

9. World Health Organiza- tion (WHO). Healthy diet; <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

10. Shkoliari znaiut pro ko- ryst ovochiv... i kupuiut u

bufeti bulochky [School- children know about the benefits of vegetables... and buy buns at the buffet]. UNICEF; 2021 Oct 15. [https://www.unicef.org/ukra ine/stories/school-stu- dents-nutrition-survey](https://www.unicef.org/ukraine/stories/school-stu- dents-nutrition-survey)

11. Ministerstvo okhorony zdorovia Ukrainy. Skilky vody treba pyty doroslym i ditiam; 2018 Aug 27. [https://moz.gov.ua/article/h ealth/skilki-vodi-treba-piti- doroslim-i-ditjam](https://moz.gov.ua/article/health/skilki-vodi-treba-piti-doroslim-i-ditjam)

12. Scientific opinion on dietary reference values for water. EFSA journal. 2010. Vol. 8, № 3. URL: [https://doi.org/10.2903/j.ef sa.2010.1459](https://doi.org/10.2903/j.efsa.2010.1459).

13. Water consumption during a school day and chil- dren's short-term cognitive performance: the cognidrop randomized intervention trial / A. Drozdowska et al. *Nutri- ents*. 2020. Vol. 12, № 5. P. 1297. URL: <https://doi.org/10.3390/nu12051297>.

14. Cuadros-Mecaca A, Thomsen MR, Nayga RM. The effect of breakfast after the bell on student aca- demic achievement. *Eco- nomics of Education Review*. 2022 Feb ;86:102223. <https://doi.org/10.1016/j.ec onedurev.2021.102223>

15. Tambalis KD, Panagio- takos DB, Sidossis LS. Di- etary habits among 177091 greek schoolchildren by age, sex, weight status, region, and living area. A cross-sec- tional study. *Hellenic Journal of Cardiology*. 2024 Apr. <https://doi.org/10.1016/j.hj c.2024.04.004>

16. ALBashtawy M. Break- fast eating habits among schoolchildren. *Journal of Pediatric Nursing*. 2017 Sep ;36:118-23. <https://doi.org/10.1016/j.pe dn.2017.05.013>

Конфлікт інтересів відсутній.

Надійшло до редакції 18.04.2024