



КУЛЬТУРА ХАРЧУВАННЯ УКРАЇНСЬКОЇ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

Наталія Рингач,
головний науковий співробітник Інституту
демографії та соціальних досліджень
ім. М.В. Птухи НАНУ
Анжеліка Керецман,
асистент кафедри ДВНЗ «Ужгородський
національний університет»



Адекватне потребам, збалансоване за вмістом необхідних поживних речовин, мінералів та вітамінів, регулярне і безпечне харчування є необхідною умовою нормального розвитку і функціонування організму, особливо для дитини та підлітка. Окрім визнання чисто фізіологічного значення процесу харчування як джерела росту, розвитку і активності людини як будь-якої живої істоти, слід розуміти, що це є також соціально та культурно зумовленим процесом. Харчова поведінка (eating behaviour) є відображенням харчової культури. Харчова поведінка формується з дитинства, впливаючи на стан здоров'я у наступному, дорослому житті. Вона виступає складовою звичного способу життя людини та включає пошук, вибір, приготування і вживання їжі. Можна оцінювати харчову поведінку як гармонійну, або девіантну. Це залежить від низки показників: від якісних і кількісних характеристик харчового раціону, від місця, яке займає їжа в ієрархії цінностей, етики та естетики харчування тощо.

Харчова поведінка серед низки інших поведінкових чинників, що прямо або опосередковано впливають на

Харчова поведінка (eating behaviour) є відображенням харчової культури. Харчова поведінка формується з дитинства, впливаючи на стан здоров'я у наступному, дорослому житті.

здоров'я, вивчалась в рамках тривалого дослідження «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді»/ Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study, в якому брали участь представники країн Європи та Північної Америки. HBSC – спільне міжнародне дослідження ВООЗ, яке надає інформацію про стан здоров'я, благополуччя, соціальне середовище та поведінкові орієнтації 11-, 13- і 15-річних хлопчиків і дівчаток вже понад 30 років.

Україна також є учасником цього міжнародного дослідницького проекту. В країні за підтримки Представництва Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) було проведено 4 хвили опитування (2002, 2006, 2010, 2014 рр.).

Для реалізації чергової хвили опитування HBSC-2014 р. при МОЗ України було створено робочу групу проекту, до складу якої увійшли представники різних міністерств (Міністерства охорони здоров'я, Міністерства освіти і науки та Міністерства молоді та спорту України) та наукових установ (ДУ «Інститут

економіки та прогнозування НАНУ», Інститут демографії та соціальних досліджень ім. М.В. Птухи НАНУ, ДУ «Український інститут стратегічних досліджень МОЗУ», НДСЛ «ОХМАТДИТ» МОЗУ, ДП «Державний науково-дослідний центр з проблем гігієни харчування МОЗУ», Український медичний та моніторинговий центр з алкоголю та наркотиків МОЗУ. Очолював роботу Український інститут соціальних досліджень імені Олександра Яременка за участі і допомоги Представництва Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) та Представництва ВООЗ в Україні. Дані національної доповіді за результатами опитування були використані для підготовки спільного міжнародного аналітичного звіту. В останньому звіті «Зростаючи в нерівності: гендерні та соціально-економічні відмінності в стані здоров'я і благополуччі молоді», підготовленому членами дослідницької мережі HBSC та виданому Європейським регіональним бюро ВООЗ, були представлені результати обстеження 42-х

країн Європи та Північної Америки у 2013/2014 рр., в т.ч. і України [1].

Звіт зосереджується на розумінні здоров'я молодих людей в їх соціальному контексті (вдома, в школі, і з сім'єю) з ціллю визначити, як поведінкові фактори впливають на здоров'я підлітків у процесі переходу від дитинства до дорослого життя. Дані з усіх країн-учасниць отримано в результаті проведення опитувань на базі шкіл з використанням стандартної методології. Аналіз даних здійснювався за віком (що відображає відповідні зміни у фізичному та психічному розвитку), статтю (для виділення відмінностей між хлопчиками і дівчатками) та сімейним достатком (для оцінки впливу соціально-економічних чинників на здоров'я і благополуччя учнівської молоді).

Дані стосовно харчової поведінки (а також її наслідків) фігурують серед основних результатів, оприлюднених у доповіді про проведене у 2013/2014 роках обстеження HSBC. Зокрема наголошено на важливості отримання інформації про те, що підлітки думають про власну вагу та сприйняття власного тіла, власні дії для зменшення ваги. Аналіз засвідчив, що в середньому для всіх країн поширеність надмірної ваги і ожиріння в підлітковому віці залишається стабільним (або показує невелике зниження з дорослішанням). При цьому показники є вищими серед хлопчиків різного віку і, як правило, пов'язані з більш низьким рівнем матеріального добробуту сім'ї (за винятком деяких країн Східної Європи). Однак суб'єктивне сприйняття надлишкової маси тіла помітно збільшується у дівчаток. Незважаю-

чи на те, що менш ніж п'яту частину дівчат можна класифікувати як тих, що мають надмірну вагу (проти чверті таких серед хлопців), юні представниці прекрасної статі частіше вважають себе товстими. Показники збільшуються з віком, зростаючи від 26% серед 11-річних до 43% серед 15-річних дівчат. Про проблеми, пов'язані з надлишковою вагою та ожирінням, в більшості країн частіше повідомляють підлітки з нижчим рівнем матеріального добробуту.

Немає гендерної відмінності у бажанні роботи щонебудь для зменшення ваги у респондентів віком 11 років, однак дівчата частіше залучаються до активних дій в боротьбі з надлишковою вагою з їх дорослішанням. Наприклад, кожна четверта з 15-річних дівчат повідомила, що вона перебуває на дієті або робить щось інше з метою схуднення. Таким чином, хоча надмірна вага й ожиріння вище серед хлопчиків, дівчатка більш схильні думати, що вони занадто товсті, і вдаються до дій зі зниження ваги.

У міжнародному звіті представлено аналіз відповідей у чотирьох аспектах вживання їжі: споживання сніданку, щоденне споживання фруктів, щоденне споживання безалкогольних газованих напоїв, що містять цукор, та щоденна вечеря принаймні з одним із батьків.

Підкреслено, що характеристики харчової поведінки погіршуються з віком. Так, загалом частота споживання сніданку, фруктів та проведення сімейних трапез зменшується між 11 та 15 роками. Тільки 52% 15-річних дівчаток снідають кожного навчального дня і 37% їдять

фрукти щодня.

Вікові відмінності харчової поведінки підлітків можуть частково засвідчувати більшу незалежність у виборі продуктів харчування з віком, коли підлітки більшу частину часу перебувають поза домом, а отже, харчуються поза ним. Соціально-економічні фактори також відіграють певну роль та вносять свій вклад у різницю в моделі харчування як всередині однієї, так і між різними країнами. Молоді люди із сімей з більш низьким достатком з більшою ймовірністю демонструють гіршу (більш нездорову) модель харчування.

Пропускання сніданку (breakfast-skipping) продовжує бути досить поширеним у всіх країнах. Щоденне споживання сніданку менш ймовірно серед дівчат з сімей з нижчим матеріальним добробутом та старших дітей: серед 15-річних тільки близько половини дівчат повідомляють про щоденні сніданки в будні дні. Хлопчики зазвичай снідають частіше. Існують значні відмінності в різних країнах: в межах від 92% серед 11-річних хлопчиків, які снідають щодня, у Нідерландах, до лише 34% 15-річних дівчат у Албанії, які вказали на сніданок повсякдень.

Серед дівчат з сімей з вищим матеріальним достатком та молодших дітей рівень щоденного споживання фруктів відносно вищий, однак все ще у багатьох країнах він залишається значно нижчим за рекомендований. Наприклад, менше половини 11-річних та тільки третина 15-річних дітей їдять фрукти щодня. Істотні відмінності між країнами свідчать про вплив культурних норм та особливостей національної політики

у цій сфері.

Якщо значних змін у щоденному споживанні фруктів з часу попередніх опитувань не було зафіксовано, то щоденне споживання безалкогольних газованих напоїв зі значним вмістом цукру знизилось, зокрема серед 15-річних юнаків (особливо низький рівень – у скандинавських країнах). Хлопчики, в цілому, повідомляють про більш часте вживання у всі роки дослідження: їхнє споживання таких напоїв зростає з віком в більш ніж половині країн. Це зазвичай корелює з нижчим рівнем добробуту. Проте відмічено, що в деяких країнах Східної Європи рівень зростає і в родинях з вищим достатком.

Важливість повноцінного сніданку доведена багатьма науковими дослідженнями – як для нормального самопочуття, так і сприйняття навчального матеріалу, фізичних вправ та іншої активності впродовж доби. Звичне пропускання сніданку може стати чинником, що підвищує ризик розвитку ожиріння [2]. Якщо при аналізі відповідей наймолодших респондентів Україна перебуває майже у середині рейтингу країн (на 14-ому місці), то для найстарших 15-річних ситуація покращилась – ми вже на шостому. Однак гірша ситуація у інших країнах

не дуже радує – адже лише 64% юнаків та 71% дівчат регулярно снідають (для порівняння – для 11-річних відповідні частки становили 76 та 74%).

Важливе значення в дослідженні приділялось якісному аспекту харчування, зокрема вживанню таких важливих для здоров'я і розвитку молодого організму овочів і фруктів. Овочі і фрукти є джерелом складних вуглеводів, які добре засвоюються, та клітковини, яка потрібна для нормального просування та всмоктування їжі. Вони містять значну кількість найбільш необхідних вітамінів (С, В, провітаміну А, Е тощо) та мінеральних речовин (калій, магній, залізо) і в найбільш корисному і легкозасвоюваному природному вигляді. Овочі і фрукти є обов'язковим елементом щоденної їжі. За розрахунками фахівців, в середньому людина має отримувати не менше 400 г фруктів і овочів (за винятком картоплі, кількість якої варіюється залежно від енерговитрат від 100 до 300 г на добу). Якщо в умовах триваючої в країні соціально-економічної кризи повсякденне вживання фруктів, особливо у несезонний період, може бути для частини українських сімей фінансово обтяжливим, то відсутність у раціоні української

учнівської молоді відносно дешевших і доступніших овочів, які у достатній кількості родить українська земля, є неприпустимим. Це може свідчити скоріше не про нестатки коштів на їх придбання, а небажання прикладати рук до їх приготування родиною підлітка або, у старшому віці, і ним самим.

В Україні, за даними опитування 2014 р., критично низький рівень споживання цієї корисної групи харчових продуктів (тобто сума відповідей «ніколи» та «рідше ніж 1 раз на тиждень») зустрічався досить рідко – у лише 4–6% в усіх вікових групах. Проте і потрібний рівень споживання фруктів (щодня, більше ніж 1 раз на день), відмічається у близько третини опитаних наймолодших школярів, у кожного четвертого 14–15-річного і лише у близько 20% 16–17-річних. Таким чином, найчастіше спостерігається низький та субоптимальний рівень споживання фруктів. При порівнянні з даними, отриманими при опитуванні підлітків з інших країн, виявляється, що в Україні спостерігається ще не найгірша ситуація (табл. 1). В цілому збільшення у щоденному раціоні дітей та підлітків фруктів є завданням як у національному, так і у міжнародному масштабі.

Таблиця 1

Частка 15-річних респондентів, які повідомили про щоденне вживання фруктів, %

	Вірменія (найвищий показник)	Україна	Гренландія (найнижчий показник)	HBSC в цілому
Дівчата	65	45	13	37
Хлопці	52	34	9	29

Джерело: Health Behaviour In School-Aged Children (HBSC) Study: International Report from the 2013/2014 Survey, p.115

Особливістю нашої країни є те, що в Україні спостерігалась найвища серед всіх 42 країн диференціація за доходами – відмінність між розповсюдженістю щоденного вживання фруктів між хлопцями і дівчатами з сімей з низьким і високим рівнем достатку досягала 25%! Для порівняння – в Австрії, Ізраїлі та Швеції така різниця була в п'ятеро меншою і коливалася у межах 5%...

При цьому природний потяг молоді до солодощів явно задовольнявся за рахунок переважання над фруктами штучних цукровмісних продуктів. Так, про часте (5–6 разів на тиждень та більше) споживання солодощів повідомила у 2014 р. понад половина опитаних юних українців. Зазначимо, що порівняно з 2006 р., коли 55% опитаних віком від 11 до 15 років говорили про присутність солодощів в їх раціонах "щодня, один раз на день і більше або 5–6 разів на тиждень" ситуація змін не зазнала.

Той факт, що практично щодня цукерки і шоколад вживають більше половини опитаних, з позицій раціонального харчування є свідченням надмірного споживання підлітками цукровмісних продуктів. Неприпустимо, що солодощі (цукерки, шоколад тощо) в щоденному меню наявні частіше за фрукти.

Шкідливість зловживання солодкими газуваними напоями у дитячому та підлітковому віці доведена. Ці продукти містять вуглеводи, які легко засвоюються і відкладаються у вигляді жиру, особливо якщо людина мало рухається. У Сполучених Штатах Америки такі напої навіть виключили з переліку дозволених для організації

харчування у школах. Виявлена схильність до частого вживання газуваних напоїв з додаванням цукру має викликати обґрунтоване занепокоєння потенційними наслідками для здоров'я.

Загальновідомий факт, що надмірна кількість у щоденному вжитку цукру, шоколаду і харчових домішок, що містяться у напоях і солодощах, серед іншого, погано позначається на стані шкіри. У щоденному вживанні солодощів дівчата завжди переважали юнаків, незважаючи на те, що аспект зовнішності є надзвичайно важливим для юних дівчат, що прагнуть відчувати себе привабливими. Парадокс: більше вживання дівчатами солодощів, які сприяють набору ваги, поєднувалося з більшим, ніж у хлопців, бажанням трохи схуднути. Такі розбіжності між бажанням бути стрункішими і практикою вживання солодкого, на нашу думку, зумовлені не стільки браком знань дівчат щодо детермінованості зв'язку набору ваги з зловживанням солодким, скільки психологічним чинником. Адже дівчата більше від юнаків схильні оцінювати себе занадто гладкими. Крім того, причини сильнішого прагнення дівчат схуднути могли бути проявом потягу до сучасних стандартів краси. Фанатичне прагнення до досягнення зовнішності і фігури супермоделі може спричинити невиправне погіршення здоров'я, від порушення обміну речовин внаслідок недостатнього харчування, зниження працездатності та здатності до навчання до серйозних порушень психіки. На сьогодні в українських психіатричних клініках юні пацієнтки з діагнозом анорексія/булімія – не рідкість,

а звична практика. Надзвичайної шкоди здоров'ю (психічному і фізичному) дітей завдають і амбіції батьків, які свої нереалізовані мрії або бажання більш яскравого життя реалізують в участі в численних конкурсах краси, вкладаючи в це значні сили і кошти. В результаті дитина може відчувати себе винною або нещасною через те, що не змогла виправдати очікування батьків і посісти чергове перше місце, та намагається вплинути на ситуацію відмовою від їжі.

Надмірна вага є фактором ризику низки хронічних неінфекційних захворювань (серцево-судинних, хвороб органів травлення, опорно-рухового апарату тощо). Зайві кілограми, що відклалися у підлітковому віці, зазвичай стають фундаментом ожиріння дорослих. Надмірне цукрове навантаження може стати причиною цукрового діабету. Зайва вага також спричиняє значні душевні страждання, розвиток комплексів. Вона також часто є причиною глузування і ображення з боку однолітків, зумовлює як відчуття власної непривабливості (ізоляції, труднощів контактів з протилежною статтю), так і обмеження тих чи інших занять або видів діяльності.

Опитування 2014 р. акцентувало увагу на позитивній інформації про порівняно незначну поширеність щоденного споживання солодких газуваних напоїв. Практично в усіх вікових групах цей показник не перевищував 15%, а при додаванні відповіді «5–6 разів на тиждень» збільшує розповсюдженість цієї практики ще близько на 10%. Таким чином, 3/4 опитаних відповіли, що вживають колу, лимонад або інші газовані напої, які містять

цукор, рідко та дуже рідко, що дуже втішно. Якщо порівняти ці дані з даними хвили 2006 року, можна відзначити сприятливі зміни. Адже тоді, 12 років, тому більшість молоді (45%) повідомляли про вживання солодких напоїв "щодня, один раз на день і більше або 5–6 разів на тиждень" [3].

Про практику щоденного вживання солодких газованих напоїв частіше повідомляють молодші школярі (обох статей) та хлопці. Якщо порівняти ситуацію в Україні, Європі та Північній Америці з виділенням країн, що посідають найвищу і найнижчу сходинку рейтингу за цим показником, то отримуємо наступну картину для найстаршої вікової групи (табл. 2)

чи напівфабрикати та чіпси, коли в будь-який час кожен з батьків стукає дверцятами холодильника або кришить на клавіатуру печивом, цілком виправдане звання дітей саме до такого типу харчування та надавання переваги такій їжі в майбутньому. Якщо у родині прийнято збиратися разом за охайно накритим столом, де парують свіжоприготовані "перше, друге та компот", то з великим ступенем ймовірності після створення своєї власної сім'ї дитина буде дотримуватися родинної традиції. Окрім користі такого прийому їжі з огляду фізіології, це є надзвичайно сприятливим для формування психологічного клімату підтримки, турботи, захисту, позитивних емоцій, особливо коли спіль-

кування між батьками та дітьми, тому вони мають велике значення і у вихованні [4].

За даними міжнародного звіту, показники, що свідчать про щоденну вечерю принаймні з одним із батьків, з віком зменшуються – від приблизно 2/3 11-річних підлітків до менше половини серед 15-річних. Гендерних відмінностей фактично не відзначено. Найчастіше простежується зв'язок з більш високим достатком сім'ї, але чітка залежність встановлена не в усіх країнах. Показники значно варіюються між країнами – від 88% серед 11-річних дівчаток в Португалії до 13% серед 15-річних дівчаток в Польщі та Фінляндії.

В Україні лише половина 15-річних підлітків вечеряє

Таблиця 2
Частка 15-річних респондентів, які повідомили про щоденне вживання солодких газованих напоїв, %

	Мальта (найвищий показник)	Україна	Фінляндія (найнижчий показник)	HBSC в цілому
Дівчата	39	12	1	16
Хлопці	37	17	5	22

Джерело: Health Behaviour In School-Aged Children (HBSC) Study: International Report from the 2013/2014 Survey, p.119

Одне із важливих питань, яке вивчалось у дослідженні, стосувалось прийняття їжі разом з батьками. Зрозуміло, що роль батьків у формуванні виховання смакових звичок (і гарних, і поганих) визначальна, і значно переважає вплив вихователів, сусідів, вчителів, друзів тощо. Майже завжди харчова поведінка дитини є похідною від харчових уподобань, традицій та культури її батьків або рідних. Так, якщо на родинному столі звична страва – розігріті курка-гриль з супермаркету

на трапеза супроводжується родинним спілкуванням – розмовою про те, як пройшов день, обміном думками тощо.

Окрім того, спільне придбання, приготування та вживання їжі має винятково важливе значення для формування навичок та звичок здорового вибору в харчуванні дитини. Безумовно, позитивний вплив можливий тоді, коли батьки самі дотримуються принципів здорового способу життя. Часто спільні прийоми їжі лишаються єдиною можливістю для спіл-

вдома з батьками, але це все ж дещо краще, ніж в цілому у всіх обстежених країнах, і набагато краще, ніж у сусідніх Польщі, Словаччині і тим більш у Фінляндії (табл. 3)

Взагалі в Україні, як і у решті країн, зберігається несприятлива тенденція зменшення спільного вживання їжі в родині із збільшенням віку підлітка. Так, якщо у віці 10–11 років близько 65% опитаних щоденно снідають та понад 70% вечеряють з батьками, то для найстарших з опитаних в рамках україн-

Частка 15-річних респондентів, які повідомили про щоденну вечерю у родинному колі разом з обома батьками (або одним з них), %

	Португалія (найвищий показник)	Україна	Фінляндія (найнижчий показник)	HBSC в цілому
Дівчата	80	54	13	44
Хлопці	79	51	16	46

Джерело: Health Behaviour In School-Aged Children (HBSC) Study: International Report from the 2013/2014 Survey, p.123

ського дослідження 2014 р. учнів (16–17 років) ці показники істотно зменшуються (майже удвічі для сніданку та до менше ніж половини для вечері з батьками) [4]. Для порівняння: для всіх країн в дослідженні HBSC показники зменшуються з 63% серед 11-річних до 45% серед 15-річних респондентів.

Сімейний добробут продовжує позначатися на здоров'ї та благополуччі молодих людей. Підлітки з сімей з більш низьким рівнем доходів, як правило, мають більш слабку здоров'я, нижчу задоволеність життям, більш високі рівні ожиріння та малорухливу поведінку, гірше спілкування з батьками, меншу соціальну активність в соціальних мережах та нижчі рівні підтримки з боку друзів і сім'ї. Багато з цих видів нерівностей, існують, як і рані-

ше, і навіть поглиблюються. Різниця у показниках, що характеризують харчову поведінку, також наявна серед респондентів з сімей з низьким і високим рівнем достатку.

Результати дослідження спонукають до заходів, спрямованих на поліпшення здоров'я та благополуччя молоді, включаючи: підхід, пов'язаний з вирішенням проблем ожиріння і надмірної маси тіла, який включає забезпечення здоровими і поживними харчовими продуктами, безпечним довіллям та можливостями для фізичної активності та участі в спортивних заходах. Комплексна політика, спрямована на досягнення позитивних результатів щодо здоров'я підлітків, є можливою тільки за наявності необхідної політичної волі. Важливо також

упевнитися в наявності можливостей для участі молоді у заходах, пов'язаних з їх здоров'ям і благополуччям. Формування культури харчування, залучення і виховання усвідомленого вибору дітьми і підлітками здорової харчової поведінки як складової здорового способу життя та профілактики низки хвороб є важливим завданням як для державної політики, так і діяльності відповідальних осіб у навчальних і медичних закладах, громади та, в першу чергу, батьків та інших членів родини. Немаловажною є інформаційно-просвітницька робота з використанням новітніх інформаційних технологій, спроможна зацікавити дітей і підлітків, націлена на різні цільові групи, що має на меті становлення харчової культури в молодому українському суспільстві.

Список використаних джерел

1. Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2013/2014 survey / Edit. by: J. Inchley, D. Currie, T. Young et al. / Health Policy for Children and Adolescents, No. 7. – Copenhagen, 2016. – 277 p.
2. Beneficial effects of a higher-protein breakfast on the appetitive, hormonal, and neural signalscontrolling energy intake regulation in overweight/obese, “breakfast-skipping”, late-adolescent girls / Leidy H. J., Ortinau L. C., Douglas S. M., Hoertel H. A. // Am J Clin Nutr. – 2013. – Vol.97(4). – P. 677–688.
3. Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді України : моногр. / О.М. Балакірева, Н.О. Рингач, Р.Я. Левін та ін. ; наук. ред. О. М. Балакірева. – К. Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка, 2007. – 128 с.
4. Показники та соціальний контекст формування здоров'я підлітків : моногр. / О. М. Балакірева, Т. В. Бондар, Д.М. Павлова та ін. ; наук. ред. О.М. Балакірева. – К. : ЮНІСЕФ, Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка, 2014. – С. 65–75.