

М. С. Протасова¹, Н. Р. Испутинова¹, С. И. Рогова^{1*}, М.Г. Калишев¹, Г. С. Каюпова¹, А. И. Галаева

ИНФОРМИРОВАННОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ В ВОПРОСАХ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

¹Школа общественного здоровья НАО «Карагандинский медицинский университет» (100008, Республика Казахстан, г. Караганда, ул. Гоголя, 40; e-mail: info@qmu.kz)

***Светлана Ивановна Рогова** – Школа общественного здоровья НАО «Карагандинский медицинский университет»; 100008, Республика Казахстан, г. Караганда, ул. Гоголя, 40; e-mail: S.Rogova@qmu.kz

Цель. Оценить уровень информированности учащихся 9-10 классов общеобразовательных школ г. Караганды в отношении рационального питания.

Материалы и методы. В рамках поперечного исследования с использованием активного анкетного опроса оценен уровень информированности учащихся 9-10 классов общеобразовательных школ г. Караганды в отношении рационального питания. В анкетировании приняли участие 400 учащихся в возрасте 14-15 лет. Перед анкетным опросом респондентов информировали о целях исследования, гарантировали конфиденциальность и анонимность ответов. Статистическую обработку данных осуществляли с использованием программного обеспечения Microsoft Office Excel 2007.

Результаты и обсуждение. Анализ результатов анкетирования продемонстрировал недостаточный уровень знаний у учащихся в отношении рационального питания. Лишь 43% школьников смогли правильно ответить на вопрос о том, какие вещества являются основным источником поступления энергии в организм. Знания о пластической роли белков в организме человека продемонстрировали 56% учащихся. Только 14% школьников имели представление о понятии «алиментарно-зависимые заболевания». Большинство респондентов связывали рациональное питание только с профилактикой ожирения, диабета и анорексии.

Так, 23,3% опрошенных полагали, что в ежедневном рационе питания достаточно менее 400 грамм овощей и фруктов, 17,8% считали, что в ежедневном рационе должны быть только овощи, так как фрукты способствуют набору веса и оказывают вредное влияние на здоровье. 88% школьников убеждены, что глютен «склеивает сосуды и кишечник», способствует набору массы тела и развитию воспалительных процессов. 68,5% респондентов полагают, что запивать еду жидкостью вредно, так как жидкость может «разбавить» желудочный сок и нарушить процессы переваривания пищи. 59,5% учащихся придерживаются мифа о вреде питания после 18:00.

Выводы. Результаты исследования демонстрируют низкий уровень информированности школьников в отношении рационального питания, что может стать причиной формирования у них нерационального пищевого поведения и, как следствие, предпосылкой развития алиментарно-зависимых заболеваний. Необходима разработка и внедрение образовательных программ, направленных на повышение уровня грамотности подростков в вопросах здорового питания. Это позволит снизить риски, связанные с возникновением у них функциональных нарушений и заболеваний в будущем.

Ключевые слова: рациональное питание; сбалансированное питание; социальные сети; пищевое поведение; пищевые привычки; пищевые предпочтения

ВВЕДЕНИЕ

Рациональное питание является одним из важнейших факторов, определяющих продолжительность жизни человека, социальную и профессиональную активность. От качества питания в целом и отдельных его компонентов в частности напрямую зависит состояние здоровья человека. Известно, что питание лежит в основе или имеет существенное значение в возникновении, развитии и течении около 80% всех известных патологических состояний [2, 3].

Рациональное питание представляет собой разнообразный и полноценный рацион, обеспечивающий организм всеми необходимыми питательными веществами в необходимых количествах. Оно должно быть

сбалансированным и соответствовать возрасту, полу, уровню физической активности и состоянию здоровья человека [4].

Важность рационального питания обуславливает необходимость формирования у населения, в том числе у подростков, научно обоснованных знаний о принципах здорового питания. Однако в условиях современного информационного потока подростки сталкиваются с большим количеством противоречивой информации о питании, представленной в социальных сетях и других интернет-ресурсах. Особую озабоченность вызывает распространение непроверенных и ненаучных сведений о питании, продвигаемых блогерами и инфлюенсерами, не обладающими специальными знаниями в области нутрициологии. Это способствует

формированию у молодежи ошибочных представлений о рациональном питании, что может негативно сказаться на их пищевом поведении и состоянии здоровья в долгосрочной перспективе.

Подростковый возраст является критическим периодом для формирования пищевых привычек, которые в дальнейшем могут сохраняться на протяжении всей жизни. В связи с этим оценка уровня информированности учащихся о принципах рационального питания представляется актуальной задачей. Определение ключевых пробелов в знаниях подростков позволит выявить направления для дальнейшей работы по повышению их компетентности в вопросах здорового питания, что, в свою очередь, будет способствовать снижению рисков развития алиментарно-зависимых заболеваний в будущем.

Цель работы – оценить уровень информированности учащихся 9-10 классов общеобразовательных школ г. Караганды в отношении рационального питания.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

В рамках поперечного исследования методом анкетирования проведена оценка информированности учащихся 9-10 классов общеобразовательных школ г. Караганды в отношении рационального питания. В анкетировании приняли участие 400 учащихся в возрасте 14-15 лет. Перед началом исследования респондентам разъяснялась цель исследования, а также гарантировалась конфиденциальность данных.

Статистическая обработка данных осуществлялась с использованием программного обеспечения Microsoft Office Excel 2007.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ результатов анкетирования выявил недостаточный уровень знаний учащихся в области рационального питания. В частности, только 43% опрошенных правильно указали, что основным источником энергии для организма являются углеводы. При этом 31,5% респондентов ошибочно считают таковыми жиры, 11% участников исследования отнесли к главным источникам энергии витамины, а 14,5% затруднились с ответом.

Осведомленность учащихся о пластической функции белков продемонстрировали 56% респондентов. В то же время 29% опрошенных ошибочно полагают, что основную пластическую роль выполняют углеводы, а 10,2% – жиры. Остальные 4% школьников затруднились с ответом.

Лишь 14% учащихся продемонстрировали осведомленность о значении термина «алиментарно-зависимые заболевания». Остальные респонденты либо затруднились с ответом, либо ошибочно относили заболевания, возникающие вследствие нарушений питания, включая дефицит или избыток питательных веществ, к аутоиммунным патологиям.

Большинство респондентов (88%) связывают рациональное питание только с профилактикой ожирения,

диабета и анорексии. Лишь 12% учащихся продемонстрировали более широкий взгляд на данный вопрос, указав среди возможных последствий несбалансированного питания также атеросклероз, желчнокаменную болезнь, подагру и полиостеоартроз.

Анализ информированности учащихся о рекомендуемом суточном потреблении свежих овощей и фруктов показал, что 23,3% респондентов считают достаточным их количество в рационе менее 400 г в сутки. Кроме того, 17,8% школьников полагают, что ежедневное питание должно включать только овощи, ошибочно предполагая, что фрукты, из-за высокого содержания сахара, способствуют набору веса и оказывают негативное влияние на здоровье.

Между тем научные исследования свидетельствуют о пользе регулярного потребления фруктов. В частности, ежедневное употребление четырех и более порций фруктов снижает риск развития гипертонической болезни на 56% по сравнению с употреблением лишь одной порции. Более того, установлена доказанная связь между регулярным потреблением фруктов и снижением вероятности развития рака молочной железы на 25% [7, 8].

В ходе исследования выявлены распространенные заблуждения относительно влияния глютена на здоровье. Так, 88% школьников полагают, что глютен «склеивает сосуды и кишечник», способствует набору массы тела провоцирует воспалительные процессы. Однако современные научные данные опровергают эти утверждения, указывая на отсутствие необходимости исключения глютена из рациона людей, не страдающих целиакией, нецелиакичной чувствительностью к глютену или аллергией на пшеницу. Более того, исключение глютена без медицинских показаний может приводить к несбалансированности рациона за счет увеличения потребления насыщенных жиров, сахаров и сниженного поступления микронутриентов, таких как железо, фолиевая кислота и цинк [6, 12].

Безглютеновые продукты из белой рафинированной муки, которыми изобилуют супермаркеты и специализированные магазины, содержат мало клетчатки, что может способствовать набору веса [5]. Важно отметить, что глютен является пребиотиком, способствующим росту полезных бактерий в кишечнике, что положительно влияет на микробиоту и функциональное состояние пищеварительной системы [10].

Еще одним распространенным заблуждением среди подростков является убеждение о вреде запивания пищи жидкостью. Так, 68,5% респондентов полагают, что запивать еду жидкостью вредно, так как жидкость может «разбавить» желудочный сок и нарушить процессы переваривания пищи. Однако, с физиологической точки зрения, жидкость покидает желудок значительно быстрее, чем твердые компоненты пищи, что минимизирует ее влияние на процессы переваривания. Жидкость, при попадании в желудок, быстро проходит через пилорический сфинктер в тонкую кишку, не оказывая значительного влияния на кислотность желудочного сока или скорость переваривания пищи. Таким образом, механизмы секреции

желудочного сока, а также его взаимодействие с пищей остаются в пределах нормальных физиологических показателей [1].

Важно также отметить, что различные компоненты пищи, включая углеводы, белки и жиры, требуют различного времени для переваривания и усвоения, что делает маловероятным негативное влияние жидкости на общий процесс пищеварения, особенно в условиях здоровой желудочно-кишечной системы. Следовательно, утверждения о негативных последствиях употребления жидкости во время еды не подтверждаются физиологическими исследованиями и не имеют научных оснований [9, 11].

59,5% учащихся придерживаются распространенного заблуждения о вреде приема пищи после 18:00, предполагая, что поздний прием пищи способствует замедлению метаболизма и накоплению жира. Однако научные исследования опровергают эту теорию, демонстрируя, что время приема пищи не имеет значительного воздействия на набор веса. Ключевым фактором является общий калорийный баланс за сутки, а не время приема пищи [13].

Тем не менее, поздний ужин может оказывать негативное влияние на ряд физиологических процессов, включая качество сна, уровень сахара в крови и повышение секреции гормона грелина, который регулирует аппетит. Поэтому, несмотря на отсутствие доказательств связи между временем еды и увеличением массы тела, рекомендуется избегать переизбытка перед сном [14].

ВЫВОДЫ

Таким образом, результаты проведенного исследования свидетельствуют о недостаточном уровне информированности учащихся 9-10 классов общеобразовательных школ города Караганды в области рационального питания. Высокая распространенность ошибочных представлений о питании, выявленных в ходе анкетирования, может способствовать формированию нерационального пищевого поведения, что, в свою очередь, увеличивает риск развития функциональных нарушений и хронических заболеваний в долгосрочной перспективе.

Полученные данные указывают на необходимость разработки и внедрения целенаправленных образовательных программ, направленных на повышение грамотности подростков в вопросах здорового питания. Формирование научно обоснованных знаний о питании среди школьников позволит минимизировать влияние псевдонаучной информации, распространенной в медиа-пространстве, и снизить риски для их здоровья, связанные с нерациональным питанием.

Вклад авторов:

М. С. Протасова, Н. Р. Испутинова, С. И. Рогова – концепция и дизайн исследования, сбор и обработка материала.

С. И. Рогова, Г. С. Каюпова, А. И. Галаева – сбор и обработка материала, написание текста.

М. Г. Калишев, А. И. Галаева – редактирование.

Конфликт интересов. Конфликт интересов не заявлен.

ЛИТЕРАТУРА

1. Зарифьян А.Г., Наумова Т.Н., Макимбетова Ч.Э. Физиология системы пищеварения. Учебное пособие. Уфа: Изд-во КPCУ; 2019: 176.
2. Каландарова М.Х. Физиологические основы рационального питания. *Eurasian Journal of Medical and Natural Sciences*. 2024; 1: 235-240.
3. Лапкин М.М., Пешкова Г.П., Растегаева И.В. Основы рационального питания. Учебное пособие. М.: ГЭОТАРМедиа; 2017: 304.
4. Терехин С.П., Ахметова С.В., Молотов-Лучанский В.Б. и др. Проблема неинфекционных алиментарно-зависимых заболеваний в современном мире. *Медицина и экология*. 2018; 2: 40-48.
5. Ciccone A., Gabrieli D., Cardinale R., Di Ruscio M., Vernia F., Stefanelli G., Necozone S., Melideo D., Viscido A., Frieri G., Latella G. Metabolic Alterations in Celiac Disease Occurring after Following a Gluten-Free Diet. *Digestion*. 2019; 100 (4): 262-268. <https://doi.org/10.1159/000495749>
6. Cárdenas-Torres F.I., Cabrera-Chávez F., Figueroa-Salcido O.G., Ontiveros N. Non-Celiac Gluten Sensitivity: An Update. *Medicina (Kaunas)*. 2021; 57 (6): 526. <https://doi.org/10.3390/medicina57060526>
7. Ioniță-Mîndrican C.B., Ziani K., Mititelu M., Oprea E., Neacșu S.M., Moroșan E., Dumitrescu D.E., Roșca A.C., Drăgănescu D., Negrei C. Therapeutic Benefits and Dietary Restrictions of Fiber Intake: A State of the Art Review. *Nutrients*. 2022; 14 (13): 2641. <https://doi.org/10.3390/nu14132641>
8. Kim J., Kim J. Association between Fruit and Vegetable Consumption and Risk of Hypertension in Middle-Aged and Older Korean Adults. *J. Acad. Nutr. Diet*. 2018; 118 (8): 1438-1449. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2017.08.122>
9. Farvid M.S., Chen W.Y., Michels K.B., Cho E., Willett W.C., Eliassen A.H. Fruit and vegetable consumption in adolescence and early adulthood and risk of breast cancer: population based cohort study. *BMJ*. 2016; 353: i2343. <https://doi.org/10.1136/bmj.i2343>
10. Neyrinck A.M., Van Hée V.F., Piront N., De Backer F., Toussaint O., Cani P.D., Delzenne N.M. Wheat-derived arabinoxylan oligosaccharides with prebiotic effect increase satietogenic gut peptides and reduce metabolic endotoxemia in diet-induced obese mice. *Nutr Diabetes*. 2012; 2(1): e28. <https://doi.org/10.1038/nutd.2011.24>
11. Picco M.F. Does drinking water during or after a meal affect or disturb digestion? <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/expert-answers/digestion/faq-20058348> (дата обращения: 12.02.2024)
12. Sue A., Dehlsen K., Ooi C.Y. Paediatric Patients with Coeliac Disease on a Gluten-Free Diet: Nutritional Adequacy and Macro- and Micronutrient Imbalances. *Curr. Gastroenterol. Rep*. 2018; 20 (1): 2. <https://doi.org/10.1007/s11894-018-0606-0>
13. Vujović N., Piron M.J., Qian J., Chellappa S.L., Nedeltcheva A., Barr D., Heng S.W., Kerlin K., Srivastav S., Wang W., Shoji B., Garaulet M., Brady M.J., Scheer F.A.J.L. Late isocaloric eating increases hunger, decreases energy expenditure, and modifies metabolic path-

ways in adults with overweight and obesity. *Cell Metab.* 2022; 34 (10): 1486-1498.e7. <https://doi.org/10.1016/j.cmet.2022.09.007>

14. Zou M., Northstone K., Perry R., Johnson L., Leary S. The association between later eating rhythm and adiposity in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Nutr. Rev.* 2022; 80 (6): 1459-1479. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuab079>

TRANSLITERATION

1. Zarif'jan A.G., Naumova T.N., Makimbetova Ch.Je. Fiziologija sistemy pishhevarenija. *Uchebnoe posobie*. Ufa: Izd-vo KRSU; 2019: 176.

2. Kalandarova M.H. Fiziologicheskie osnovy racional'nogo pitaniya. *Eurasian Journal of Medical and Natural Sciences*. 2024; 1: 235-240.

3. Lapkin M.M., Peshkova G.P., Rastegaeva I.V. Osnovy racional'nogo pitaniya. *Uchebnoe posobie*. M.: GJeOTARMedia; 2017: 304.

4. Terehin S.P., Ahmetova S.V., Molotov-Luchanskij V.B. i dr. Problema neinfekcionnyh alimentarno-zavisimyh zabolevanij v sovremennom mire. *Medicina i jekologija*. 2018; 2: 40-48.

5. Ciccone A., Gabrieli D., Cardinale R., Di Ruscio M., Vernia F., Stefanelli G., Necozone S., Melideo D., Viscido A., Frieri G., Latella G. Metabolic Alterations in Celiac Disease Occurring after Following a Gluten-Free Diet. *Digestion*. 2019; 100 (4): 262-268. <https://doi.org/10.1159/000495749>

6. Cárdenas-Torres F.I., Cabrera-Chávez F., Figueroa-Salcido O.G., Ontiveros N. Non-Celiac Gluten Sensitivity: An Update. *Medicina (Kaunas)*. 2021; 57 (6): 526. <https://doi.org/10.3390/medicina57060526>

7. Ioniță-Mîndrican C.B., Ziani K., Mititelu M., Oprea E., Neacșu S.M., Moroșan E., Dumitrescu D.E., Roșca A.C., Drăgănescu D., Negrei C. Therapeutic Benefits and Dietary Restrictions of Fiber Intake: A State of the Art Review. *Nutrients*. 2022; 14 (13): 2641. <https://doi.org/10.3390/nu14132641>

8. Kim J., Kim J. Association between Fruit and Vegetable Consumption and Risk of Hypertension in Middle-Aged and Older Korean Adults. *J. Acad. Nutr. Diet.* 2018; 118 (8): 1438-1449. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2017.08.122>

9. Farvid M.S., Chen W.Y., Michels K.B., Cho E., Willett W.C., Eliassen A.H. Fruit and vegetable consumption in adolescence and early adulthood and risk of breast cancer: population based cohort study. *BMJ*. 2016; 353: i2343. <https://doi.org/10.1136/bmj.i2343>

10. Neyrinck A.M., Van Hée V.F., Piront N., De Backer F., Toussaint O., Cani P.D., Delzenne N.M. Wheat-derived arabinoxylan oligosaccharides with prebiotic effect increase satietogenic gut peptides and reduce metabolic endotoxemia in diet-induced obese mice. *Nutr Diabetes*. 2012; 2(1): e28. <https://doi.org/10.1038/nutd.2011.24>

11. Picco M.F. Does drinking water during or after a meal affect or disturb digestion? <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/expert-answers/digestion/faq-20058348> (дата обращения: 12.02.2024)

12. Sue A., Dehlsen K., Ooi C.Y. Paediatric Patients with Celiac Disease on a Gluten-Free Diet: Nutritional Adequacy and Macro- and Micronutrient Imbalances. *Curr. Gastroenterol. Rep.* 2018; 20 (1): 2. <https://doi.org/10.1007/s11894-018-0606-0>

13. Vujović N., Piron M.J., Qian J., Chellappa S.L., Nedeltcheva A., Barr D., Heng S.W., Kerlin K., Srivastav S., Wang W., Shoji B., Garaulet M., Brady M.J., Scheer F.A.J.L. Late isocaloric eating increases hunger, decreases energy expenditure, and modifies metabolic pathways in adults with overweight and obesity. *Cell Metab.* 2022; 34 (10): 1486-1498.e7. <https://doi.org/10.1016/j.cmet.2022.09.007>

14. Zou M., Northstone K., Perry R., Johnson L., Leary S. The association between later eating rhythm and adiposity in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Nutr. Rev.* 2022; 80 (6): 1459-1479. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuab079>

Поступила 24.05.2024

Направлена на доработку 25.06.2024

Принята 18.09.2024

Опубликована online 31.03.2025

M. S. Protasova¹, N. R. Isputinova¹, S. I. Rogova^{1*}, M. G. Kalishev¹, G. S. Kayupova¹, A. I. Galaeva¹

AWARENESS OF SCHOOLCHILDREN IN MATTERS OF RATIONAL NUTRITION

¹School of Public Health, Karaganda Medical University NC JSC (100008, Republic of Kazakhstan, Karaganda, Gogolya st., 40; e-mail: info@qmu.kz)

*Svetlana Ivanovna Rogova – School of Public Health, Karaganda Medical University NC JSC; 100008, Republic of Kazakhstan, Karaganda, Gogolya st., 40; e-mail: S.Rogova@qmu.kz

Aim. To assess the level of awareness of pupils (grades 9-10) of secondary schools in Karaganda city regarding rational nutrition.

Materials and methods. As a part of a cross-sectional study, the level of awareness of pupils (grades 9-10) of secondary schools in Karaganda city regarding rational nutrition was assessed using the active questionnaire survey. 400 students aged 14-15 took part in the survey. Before the questionnaire survey, the respondents were informed about the research objectives, and the confidentiality and anonymity of the answers were guaranteed. Statistical data processing was performed using Microsoft Office Excel 2007 software.

Results and discussion. The analysis of the survey results demonstrated the insufficient level of knowledge among students regarding rational nutrition. Only 43% pupils were able to correctly answer the question of which substances are

the main source of energy in the body. 56% pupils demonstrated knowledge about the plastic role of proteins in the human body. Only 14% pupils new the «alimentary-dependent diseases» concept. The majority of respondents associated rational nutrition only with the prevention of obesity, diabetes and anorexia.

So, 23.3% respondents believed that less than 400 grams of vegetables and fruits are enough in the daily diet, 17.8% believed that only vegetables should be in the daily diet, since fruits contribute to weight gain and have a harmful effect on health. 88% pupils were convinced that gluten «glues blood vessels and intestines», promotes weight gain and the development of inflammatory processes. 68.5% respondents believed that washing down food with liquid is harmful, as liquid can «dilute» gastric juice and disrupt the digestion of food. 59.5% pupils adhere to the myth of the dangers of eating after 18:00.

Conclusions. The results of the study demonstrate a low level of awareness among schoolchildren regarding rational nutrition, which can lead to the formation of irrational eating behavior in them and, as a result, a prerequisite for the development of alimentary-dependent diseases. It is necessary to develop and implement educational programs aimed at improving the level of literacy of adolescents in matters of healthy nutrition. This will reduce the risks associated with the occurrence of functional disorders and diseases in the future.

Key words: rational nutrition; balanced nutrition; social networks; eating behavior; eating habits; food preferences

М. С. Протасова¹, Н. Р. Испутинова¹, С. И. Рогова^{1*}, М. Г. Қалишев¹, Г. С. Каюпова¹, А. И. Галаева¹

ОҚУШЫЛАРДЫҢ ҰТЫМДЫ ТАМАҚТАНУ МӘСЕЛЕЛЕРІНДЕ ХАБАРДАР БОЛУЫ

¹Қарағанды медицина университетінің Қоғамдық денсаулық мектебі (100008, Қазақстан Республикасы, Қарағанды қ., Гоголь к-сі, 40; e-mail: info@qmu.kz)

***Светлана Ивановна Рогова** – Қарағанды Медицина Университеті; 100000, Қазақстан Республикасы, Қарағанды қ., Гоголь к-сі, 40; e-mail: S.Rogova@qmu.kz

Зерттеудің мақсаты. Қарағанды қаласының жалпы білім беретін мектептерінің 9-10 сынып оқушыларының ұтымды тамақтану саласындағы хабардар болу деңгейін бағалау.

Материалдар мен тәсілдер. Белсенді сауалнамалық сауалнаманы пайдалана отырып, Қарағанды қаласының жалпы білім беретін мектептерінің 9-10 сынып оқушыларының ұтымды тамақтану саласындағы хабардарлық деңгейіне бағалау жүргізілді. Сауалнамаға 14-15 жас аралығындағы 400 оқушы қатысты. Сауалнамалық сауалнама жүргізер алдында респонденттерге зерттеу мақсаттары туралы ақпарат берілді, сондай-ақ олардың жауаптарының құпиялылығы мен анонимділігіне кепілдік берілді. Алынған деректерді статистикалық өңдеу Microsoft Office Excel 2007 бағдарламалық жасақтамасының көмегімен жүзеге асырылды.

Нәтижелер және талқылау. Белсенді сауалнаманы талдау оқушылардың ұтымды тамақтану саласындағы білім деңгейінің жеткіліксіздігін көрсетті. Сонымен, оқушылардың тек 43%-ы денеге энергияның негізгі көзі болып табылатын заттардың қайсысы екендігі туралы сұраққа дұрыс жауап бере алды. Адам ағзасындағы ақуыздардың пластикалық рөлі туралы білімді оқушылардың 56%-ы ғана көрсетті. Оқушылардың тек 14%-ы «алиментарлы тәуелді аурулар» ұғымы туралы түсінік болғандығы анықталды. Респонденттердің көпшілігі дұрыс тамақтануды тек семіздік, қант диабеті және анорексияның алдын алумен байланыстырады.

Қатысқандардың 23,3%-ы күнделікті рационда 400 грамнан аз көкөністер мен жемістер жеткілікті деп санайды, ал сауалнамаға қатысқандардың 17,8%-ы күнделікті рационда тек көкөністер болуы керек деп санайды, өйткені олардың пікірінше, жемістер қант мөлшері жоғары, салмақ қосуға ықпал етеді және денсаулыққа зиянды әсер етеді. Оқушылардың 88%-ы глютеннің «тамырлар мен ішектерді бір-біріне жабыстыратынына», дене салмағының өсуіне және қабыну процестерінің дамуына ықпал ететініне сенімді. Респонденттердің 68,5%-ы тамақты сұйықтықпен ішу зиянды деп санайды, өйткені сұйықтық асқазан сөлін сұйылтып. Оқушылардың 59,5%-ы сағат 18.00-ден кейін тамақтанудың зияны туралы мифті ұстанады.

Қорытындылар. Алынған нәтижелер оқушылардың ұтымды тамақтану саласындағы хабардарлығының төмен деңгейін көрсетеді, бұл олардың тамақтанудың ұтымсыз мінез-құлқының қалыптасуына әкелуі мүмкін және нәтижесінде алиментарлы тәуелді аурулардың дамуының алғышарты болуы мүмкін. Салауатты тамақтану мәселелерінде жасөспірімдердің сауаттылық деңгейін арттыруға бағытталған білім беру бағдарламаларын әзірлеу және енгізу қажет. Бұл болашақта функционалдық бұзылулар мен аурулардың пайда болуымен байланысты тәуекелдерді азайтады.

Кілт сөздер: ұтымды тамақтану; теңдестірілген тамақтану; әлеуметтік желілер; тамақтану тәртібі; тамақтану әдеттері; тағамдық артықшылықтар