

7. Дулмажапова, А.Б. Исследование качества обогащенного мясного продукта/ А. Б. Дулмажапова, А.Г. Бурханова // Международная научно– практическая конференция молодых учёных и специалистов отделения сельскохозяйственных наук Российской академии наук. – 2022. – № 1. – С. 118– 123.

Сведения об авторах

А.А. Удачина – учащийся

И.А. Матвеева – учитель химии

Information about the authors

A.A. Udachina – student

I.A. Matveeva – chemistry teacher

***Автор, ответственный за переписку (Corresponding author):**

semarinag@gmail.com

УДК: 612.3

РАЗРАБОТКА РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВЫХ ПИЩЕВЫХ ПРИВЫЧЕК У МОЛОДЕЖИ

Устиненко Александра Романовна, Каминов Айткали Айбасович

МАОУ гимназия № 108 им. В.Н. Татищева

Екатеринбург, Россия

Аннотация

Введение. Процесс обучения характеризуется высоким уровнем психо– эмоциональных нагрузок и приводит к искажению здорового образа жизни. Для сохранения здоровья обучающихся и воздействия на достижение ими лучших результатов в учебе необходимо разработать ряд правил, основанных на базовых методах формирования здоровых пищевых привычек. **Цель исследования** – разработать рекомендации по формированию здоровых пищевых привычек у молодежи. **Материал и методы.** Исследования проводились в условиях МАОУ Гимназия № 108 имени В.Н. Татищева и ФГБОУ ВО Уральский государственный медицинский университет. Оценка характера питания и пищевого поведения молодежи проводилась с помощью онлайн– анкетирования. **Результаты.** В результате выполнения простых рекомендаций по здоровому питанию на протяжении 42 дней, у школьников и студентов оказалась не сформирована привычка исключения из рациона мучных и сладких изделий, а также сервировки стола перед принятием пищи. При этом школьники исключили полностью из своего рациона фастфуд в среднем за 35 дней, студенты этого не сделали совсем. **Выводы.** Рекомендуем молодежи придерживаться разработанных рекомендаций, способствующих привитию привычек здорового питания, обращая внимание на исключение из рациона мучных и сладких изделий, а также сервировке стола перед употреблением пищи.

Ключевые слова: пищевые привычки, здоровый образ жизни, питание.

DEVELOPMENT OF RECOMMENDATIONS FOR THE FORMATION OF HEALTHY EATING HABITS AMONG YOUNG PEOPLE

Ustinenko Alexandra Romanovna, Kaminov Aitkali Aibasovich

Municipal Autonomous educational Institution Gymnasium №108 named after V.N. Tatishchev

Yekaterinburg, Russia

Abstract

Introduction. The learning process is characterized by a high level of psycho– emotional stress and leads to a distortion of a healthy lifestyle. In order to preserve the health of students and influence their achievement of better academic results, it is necessary to develop a number of rules based on basic methods of forming healthy eating habits. **The aim of the study** is to develop recommendations for the formation of healthy eating habits among young people. **Material and methods.** The research was conducted in the conditions of the MAOU Gymnasium No. 108 named after V.N. Tatishchev and the Ural State Medical University. The assessment of the nature of nutrition and eating behavior of young people was carried out using an online questionnaire. **Results.** As a result of following simple recommendations on healthy eating for 42 days, schoolchildren and students did not form the habit of excluding flour and sweet products from the diet, as well as setting the table before eating. At the same time, schoolchildren completely excluded fast food from their diet in an average of 35 days, students did not do this at all. **Conclusion.** We recommend that young people adhere to the developed recommendations that promote healthy eating habits, paying attention to the exclusion of flour and sweet products from the diet, as well as setting the table before eating.

Keywords: eating habits, healthy lifestyle, nutrition.

ВВЕДЕНИЕ

Питание является одним из факторов, определяющих состояние физического и психического благополучия человека. В настоящее время увеличивается объем

неинфекционных заболеваний, традиционным фактором риска которых являются проблемы, связанные с питанием. На долю несбалансированного питания приходится 12,9% смертности населения России, еще 12,5% смертей связаны с избыточным питанием [1, 2].

Для сохранения потенциала здоровья важно формировать рациональные пищевые привычки в молодом возрасте. В связи с этим особенно актуальным представляется изучение характера питания среди подростков. Например, по данным ежегодных медицинских осмотров у 80—85% студентов диагностируются какие-либо нарушения состояния здоровья, а около 30% из них имеют в анамнезе хронические заболевания. Многие из заболеваний связаны с нарушением пищевого поведения [3, 4].

Цель исследования – разработать рекомендации по формированию здоровых пищевых привычек у молодежи.

МАТЕРИАЛ И МЕТОДЫ

Оценка характера питания и пищевого поведения молодежи проводилась с помощью онлайн-анкетирования. Вопросы в анкете (32 вопроса) были составлены таким образом, чтобы сложилась как можно более подробная картина пищевого поведения подобранных возрастных групп. В онлайн-анкетировании приняло участие 108 человек. На основании результатов анкетирования мы разделили каждую возрастную группу на подгруппы: те, у кого сформированы и не сформированы здоровые пищевые привычки.

Обобщив результаты анкетирования школьников и студентов со сформированными пищевыми привычками здорового питания, мы осуществили анализ методов их формирования, на основании чего и разработали соответствующие рекомендации.

Для изучения вопросов сформированности здоровых пищевых привычек использовали руководство по питанию и физической активности детей 6–10 лет, составленное Всемирной организацией здравоохранения [5]; Рекомендации по рациональным нормам потребления пищевых продуктов, отвечающим современным требованиям здорового образа жизни, утвержденным Министерством здравоохранения РФ; Памятку «О правилах здорового питания для школьников», разработанную Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека [6].

Статистическая обработка данных осуществлена с применением метода параметрического и непараметрического анализа. Рассчитаны средние арифметические значения (M), стандартные ошибки среднего значения (m).

РЕЗУЛЬТАТЫ

Возраст 52 % школьников их числа опрошенных составил 14–15 лет, 47 % – в возрасте 16–17 лет, и 1 % – в возрасте 18–19 лет. Все студенты из числа респондентов были в возрасте 18–19 лет и обучались на первом курсе университета. Установлено, что 57 % школьников и 70 % студентов питаются 3–5 раз в день. По 2 % в каждой категории участников питаются каждый день различное количество раз. Большинство школьников (52 %) иногда заменяют некоторые приемы пищи перекусами, а большинство студентов (63 %) делают это регулярно. При этом респонденты сообщили, что чаще всего в качестве перекуса используют мучные продукты (в среднем 47,5 %). На втором месте у школьников овощи и фрукты (23 %), на третьем – молочные продукты (16 %). У студентов овощи, фрукты и молочные продукты при перекусе находятся на одном уровне (по 15 %).

По результатам анкетирования мы разделили респондентов всех категорий на две группы: те, у кого сформированы и не сформированы здоровые пищевые привычки. Опираясь на результаты опроса молодежи со сформированными пищевыми привычками (16 человек школьников и 12 человек студентов), проанализированы методы их формирования (Таблица 1).

Таблица 1.

Методы формирования здоровых пищевых привычек у молодежи

Метод формирования	Нормативный / рекомендуемый показатель
--------------------	--

Оценка энергозатрат за день	Среднее значение составляет 2500 ккал в день. (Может варьироваться в зависимости от физической активности человека)
Составление «полезного» рациона	С включением фруктов, овощей, супов, мяса, рыбы, исключение сладостей, мучного, газированных напитков и пр. (Завтрак– белковые продукты и жиры, обед– начинаем с блюд, стимулирующих пищеварение (суп, салат), ужин– сложные углеводы и легко усваиваемый белок.)
Составление и соблюдение режима питания на день	Не менее 4– 5 раз в день
Соблюдение питьевого режима в течении дня	Не менее 1,0– 1,5 л воды в день. В выборе между черным и зеленым чаем стоит отдать предпочтение зеленому, так как в нем меньше кофеина. От сладких газированных напитков стоит отказаться из– за большого содержания сахара, соки ограничить по аналогичной причине. Кофе и алкогольные напитки категорически не рекомендуются.
Сократить время использования гаджетов в течение дня	Не более 3 часов в день, исключить использование во время приема пищи. (Отвлечение на гаджеты во время приема пищи замедляет метаболизм, что способствует медленному перевариванию пищи и замедлению сжигания жира)
Организовать совместное приготовление пищи с семьей	Важно распределять роли во время приготовления пищи с семьей. Например: дети подготавливают продукты к дальнейшей обработке, родители непосредственно готовят блюдо, затем все вместе занимаются сервировкой стола. Таким образом дети вникают в процесс приготовления, улучшаются взаимоотношения между членами семьи, формируются вкусовые предпочтения, отвечающие здоровому питанию.
Сервировать стол перед употреблением пищи	При эстетичной сервировке стола и аппетитного внешнего вида пищи зависит выработка пищеварительных соков, которые способствуют более быстрому перевариванию и всасыванию пищи. Немаловажен и ведущий цвет, используемый при сервировке. Теплые цвета способствуют лучшему усвоению пищи, вызывают аппетит. А сильно яркие, наоборот, лучше не использовать, так как они могут вызвать дискомфорт, чувство раздражения, что негативно скажется на пищеварении.
Соблюдать режим сна и бодрствования	Сон 7– 8 часов ежедневно. Бодрствование, соответственно, 17– 16 часов.

Данные таблицы (Таблица 2) показывают, что в результате выполнения доступных рекомендаций на протяжении 42 дней обе исследуемые группы обучающихся не сформировали у себя полезные привычки исключать из рациона мучные изделия и сладости, а также сервировать стол перед употреблением пищи.

Таблица 2.

Результаты апробации рекомендаций по формированию здоровых пищевых привычек у молодежи

Наименование здоровой пищевой привычки	Категория участника / период формирования привычки, дней	
	школьник (n=7)	студент (n=7)
Соблюдение режима питания	27±3	25±3
Соблюдение питьевого режима	10±2	8±2
Соблюдение режима сна и бодрствования	15±3	21±2
Исключение из рациона мучных изделий	привычка не сформирована	
Исключение из рациона сладостей	привычка не сформирована	
Исключение из рациона фастфуда	35±5	привычка не сформирована
Включение в ежедневный рацион фруктов и овощей	7±2	14±2
Исключение из рациона сладких газированных/энергетических/содержащих кофеин напитков	28±2	24±2
Отказ от использования гаджетов во время употребления пищи	8±1	15±2
Совместное приготовление и приём пищи с семьей	22±3	36±3
Сервировка стола	привычка не сформирована	

Школьники по сравнению со студентами почти на неделю раньше привыкли к тому, чтобы включать в свой ежедневный рацион фрукты и овощи (7 дней), а также соблюдать режим сна и бодрствования (15 дней), отказываться от использования гаджетов во время употребления пищи (8 дней). И студентам, и школьникам понадобилось примерно одинаковое количество дней, чтобы сформировать привычку исключать из рациона сладкие газированные, энергетические, содержащие кофеин напитки – в среднем 26 дней.

ОБСУЖДЕНИЕ

Уровень влияние питания на состояние организма человека достаточно велик и является актуальным направлением исследований. Процесс формирования пищевых привычек происходит у человека в раннем детстве, но необходимость в здоровом питании не отпадает в любом возрасте. Опираясь на основные принципы формирования привычек, в том числе пищевых, имеется возможность разработки рекомендаций по формированию здоровых пищевых привычек у молодежи [7].

Ученые уделяют большое внимание изучению вопросов, связанных с питанием детей и молодежи. Так, например, С.М. Струганов с соавторами выявил, что у многих студентов питание не соответствовало гигиеническим нормам и был нарушен режим питания. Завтрак отсутствовал у 18,6% студентов, двукратный прием пищи в день был у 28,9% опрошенных, поздний ужин – у 30,7% респондентов, а также более 5–ти часовые промежутки между приемами пищи составляли у 63,2% человек. Авторы делают вывод о том, что у многих молодых людей уже сложился свой стереотип питания, который они не хотят менять, а у некоторых уже выработались определенные привычки, скоторыми они без посторонней помощи не могут справиться [8].

В качестве перспектив проекта отметим его продолжение в части разработки и проведения различных информационных встреч со школьниками, родителями и педагогами (лекции, мастер–классы, конференции). Разработка информационного буклета по основным принципам формирования здоровых пищевых привычек, размещение его на стендах образовательных учреждений.

ВЫВОДЫ

1. Более 50 % опрошенных молодых людей часто заменяют полноценный прием пищи на перекусы, в том числе в кафе быстрого питания мучными изделиями. 55 % школьников и 37 % студентов посещают столовые в своих образовательных учреждениях. Менее половины респондентов соблюдают питьевой режим, и чуть больше половины – режим сна. Большинство опрошенных живут в полных семьях (2–3 ребенка в семье), где не всегда родители придерживаются здоровых пищевых привычек. Почти 30 % участников опроса страдают (сейчас или в прошлом) какими–либо нарушениями пищевого поведения. 66,5 % молодежи – пользуются гаджетами во время приема пищи.

2. Выделены основные методы формирования здоровых пищевых привычек: оценка энергозатрат за день, составление «полезного» рациона, составление и соблюдение режима питания на день, соблюдение питьевого режима в течении дня, сократить время использования гаджетов в течении дня, организовать совместное приготовлении пищи с семьей, сервировать стол перед употреблением пищи, соблюдать режим сна и бодрствования.

3. В результате выполнения доступных рекомендаций по здоровому питанию на протяжении 42 дней, у школьников и студентов оказалась не сформирована привычка исключения из рациона мучных и сладких изделий, а также сервировки стола перед принятием пищи. При этом школьники исключили полностью из своего рациона фастфуд в среднем за 35 дней, студенты этого не сделали совсем.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Характер питания и пищевые привычки в молодежной среде / О.В. Гаус, М.А. Ливзан, Д.В. Турчанинов [и др.]// Профилактическая медицина. – 2021. – №24 (4). – С. 3740. doi: 10.17116/profmed20212404137.
2. Галиахметова, Д.А. Как питание влияет на здоровье человека / Д.А. Галиахметова, И.М.О. Джолиев // Молодежь и наука. – 2022. – № 9. – С. 50– 58.
3. Акишин, С. В. Оценка риска для здоровья факторов образа жизни обучающейся молодежи/ С.В. Акишин, А.А. Дементьев // Вестник новых медицинских технологий. – 2000. – №1. – С. 77– 84.

4. Особенности режима питания и энергетической ценности рационов обучающихся в вузах / Грицина О.П., Яценко А.К., Транковская Л.В. [и др.] // Тихоокеанский медицинский журнал. – 2022. – № 4 (90). – С. 72– 75. doi: 10.34215/1609– 1175– 2022– 4– 72– 75.
5. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 19.08.2016 № 614 «Об утверждении Рекомендаций по рациональным нормам потребления пищевых продуктов, отвечающих современным требованиям здорового питания» – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71385784/> (Дата обращения: 10.0.2023).
6. Памятка «О правилах здорового питания для школьников», разработанную Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека – URL: https://www.rospotrebnadzor.ru/about/info/news/news_details.php?ELEMENT_ID=15381 (Дата обращения: 10.0.2023).
7. Albu, A. Physical development and eating habits of a teenage group from Dimitrie Cantemir High School in Iasy / A. Albu, I. Abdulan, C.D. Ghica // One Health & Risk Management. – 2021. – Vol. 2. – No. 4. P. 86–92. doi: 10.38045/ohrm.2021.4.08.
8. Значение сбалансированного и рационального питания на повышение функциональных возможностей организма и сохранение здоровья студенческой молодежи / Струганов С.М., Якушев Э.В., Филимонов Д.Г. [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 1 (191). – С. 341– 347. doi: 10.34835/issn.2308– 1961.2021.1.p341– 347.

Сведения об авторах

А.Р. Устиненко – учащийся

А.А. Каминов – учитель

Information about the authors

A.R. Ustinenko – student

A.A. Kaminov – teacher

***Автор, ответственный за переписку (Corresponding author):**

ustinenkoaleksandra1405@gmail.com

УДК: 611.311

ПРИКУС И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЖИЗНЬ ЧЕЛОВЕКА

Хайдарова Лейла Уткировна, Крылова Светлана Александровна

МАОУ СОШ № 200 с углубленным изучением отдельных предметов

Екатеринбург, Россия

Аннотация

Введение. Неправильный (патологический) прикус – заболевание челюстно– лицевой области, приводящее к эстетическим и функциональным нарушениям, ухудшающие качество жизни человека. Однако, огромное количество детей и взрослых имеют проблемы с прикусом. Данные проблемы также оказывают огромное влияние на социализацию человека. **Цель исследования** – повысить осведомленность людей о важности исправления неправильного прикуса через разработку информационной памятки для родителей, а также создать доступную в социальных сетях статью по данной теме. **Материал и методы.** В качестве материала исследования использовался человеческий прикус – физиологические, а также патологические виды. Во время исследования использовались следующие методы: описательный, аналитический, систематизация полученных сведений, теоретическое обобщение результатов исследования, а также изучение научной и справочной литературы и источников сети Интернет, беседа, социологический опрос среди учащихся школы. **Результаты.** В ходе исследования нами были проанализированы все возможные причины возникновения неправильного прикуса, последствия данного заболевания. В результате также была создана информационная памятка для родителей и статья. **Выводы.** По данным Всемирной организации здравоохранения, у 93% населения планеты наблюдается неправильный прикус. Разработанные нами средства повысят осведомленность среди людей о важности исправления неправильного прикуса. Это позволит снизить столь высокий процент заболеваемости.

Ключевые слова: прикус, патология, причины, влияние, исправление, рекомендация.

BITE AND ITS INFLUENCE ON HUMAN LIFE

Khaidarova Leyla Utkirovna, Krylova Svetlana Aleksandrovna

Secondary School №200 with in-depth study of individual subjects

Yekaterinburg, Russia

Abstract

Introduction. Incorrect (pathological) bite is a disease of the maxillofacial area, leading to aesthetic and functional disorders that worsen a person's quality of life. However, a huge number of children and adults have problems with bite. These problems also have a huge impact on human socialization. **The aim of the study** is to raise people's awareness of the importance of correcting malocclusion through the development of an information sheet for parents, as well as to create an article on this topic available on social networks. **Material and methods.** The research material used was human occlusion – physiological as well as pathological types. During the study, the following methods were used: descriptive, analytical, systematization of the information obtained, theoretical generalization of the research results. Also, the study of scientific and reference literature and Internet sources, conversation, sociological survey among school students. **Results.** During the study, we analyzed all possible causes of malocclusion and the consequences of this disease. This