

UDC 613.2:613.87:373]-057.874  
DOI: 10.32345 /USMYJ.1.2021.70-82

## СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ШКІЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ ТА ФАКТОРИ ФОРМУВАННЯ ХАРЧОВИХ ЗВИЧОК У ДІТЕЙ РІЗНОГО ВІКУ

Клубей Світлана<sup>1</sup>, Погорєлова Катерина<sup>2</sup>, Салтикова Галина<sup>2</sup>, Гнилокурєнко Ганна<sup>2</sup>,  
Король Олена<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Санаторій ТОВ «Велнес - Карпатія», Хустський р-н, Україна

<sup>2</sup>НМУ імені О.О.Богомольця, м.Київ, Україна

**Анотація.** В статті узагальнені та подані нові дані про шляхи формування харчових звичок у дітей шкільного віку та тенденцій шкільного харчування дітей. Метою дослідження було визначити провідні фактори формування харчових звичок у школярів різного віку та ставлення школярів до харчування у загальноосвітніх закладах міста Києва. Огляд літератури засвідчує, що формування харчових звичок в дитячому віці впливає на формування здоров'я у дорослих але не досліджено, що саме впливає на харчовий вибір дитини, залежно від її віку. Актуальність дослідження обумовлена зростанням рівня неінфекційних захворювань, що пов'язані з режимом харчування та якісним складом їжі, особливо зловживанням шкідливою швидкою їжею. У шкільному віці певний харчовий вибір закріплюється у харчову звичку, що в подальшому формує здоров'я дитячого та дорослого населення. Тому на сьогодні стоїть питання розширення освітніх програм з питань харчування та визначення в якій мірі різні фактори впливають на формування харчових звичок в шкільному віці, щоб задіяти всі можливі ресурси для профілактики захворювань, що пов'язані з харчуванням. Основними методами дослідження були: метод анкетування та методи статистичної обробки. Оцінювались результати анкетування 267 учнів загальноосвітніх шкіл міста Києва, 214 з них – це молодші школярі (8-11 років), і 53 – школярі старшого віку (12-17 років). У двох розроблених анкетах для учнів 3-4 класів та 5-11 класів певні питання дозволяли оцінити вплив на вибір продуктів харчування таких факторів, як харчові звички сім'ї, думка друзів, реклама та власні переконання. Відповіді на питання були згруповані таким чином, щоб оцінити тенденції шкільного харчування та готовність сім'ї школяра дотримуватися правил здорового харчування разом з дитиною. Дітей, що потребували харчових обмежень не включали в дослідження. За результатами встановлено, що у біля половини дітей молодшого віку вплив на формування харчових звичок мають харчові звички сім'ї та власні переконання, тоді як для більшості дітей старшого віку (75,5%) переважає вплив харчових звичок сім'ї. Серед 267 учнів, мають повноцінний прийом їжі в школі 178 (66%), майже третина при цьому користується послугою «готові шкільні обіди». 63% дітей вважають готові обіди смачними, але з них 37,4% відмічають, що обіди холодні і це, обумовлює відмову від них. Більшість дітей молодшого віку (82%) вважають, що батьки підтримують їх у виборі здорового харчування, проти 47,1% старшокласників. Результати дозволяють лікарями-педіатрами, дитячими гастроентерологами та вчителями спрямувати свою роботу як на навчання дітей так і залучення у цей процес сім'ї. Розроблені анкети можуть бути використані для швидкої оцінки педіатром індивідуальних факторів впливу на конкретну дитину. Адміністрація школи, завдяки анкетуванню, може мати зворотній зв'язок, що до якості «готових шкільних обідів», що дозволить вчасно покращити їх якість.

**Ключові слова:** діти, здорове харчування, анкетування, сімейна підтримка, харчові звички, шкільне харчування.

## Вступ.

Відомо, що харчові звички є одними з основних чинників розвитку більшості захворювань шлунково-кишкового тракту, а захворювання, що пов'язані з нераціональним харчуванням, беруть початок зазвичай ще в дитячому віці. Регулярне та якісне харчування є профілактикою як функціональних, так і органічних захворювань травної системи, а також попереджає розвиток таких розповсюджених на даний час захворювань, як ожиріння та цукровий діабет. В останнє десятиліття змінилися звички харчування, які характеризуються збільшенням споживання жирів, в основному насичених жирів, а також зниженням споживання злаків, фруктів, бобових і овочів. Хоча рівень життя покращився, їжа стала більш доступною, доступ до різних послуг збільшився з'явилися значні негативні наслідки урбанізації: доступність швидкої їжі з великим вмістом транс жирів, підсилювачами смаку та іншими шкідливими компонентами, зниження фізичної активності людей і відповідного збільшення хронічних захворювань, пов'язаних з харчуванням. Таким чином, постійні соціальні зміни впливають на зміну звичок харчування.

Навчання в школі - це зміна режиму харчування, самостійність дитини у виборі продуктів харчування. У шкільному віці певний харчовий вибір поступово закріплюється у харчову звичку та обумовлює формування здоров'я дитячого та дорослого населення.

Останнім часом в засобах масової інформації все більше з'являється інформації про здорове та раціональне харчування (Dudley, D. A., Cotton, W. G., & Peralta, L. R., 2015). Загальновідомо, що освіта є одним із важливих соціально-економічних факторів впливу на вибір людини, але він має бути закріплений у свідомості у вигляді звички. Тому на сьогодні стоїть питання необхідності розширення освітніх програм тренінгів з питань харчування, особливо зосереджених в конкретних когортах (школярі, діти в садочку, вагітні).

Пройшов ряд змін у забезпеченні школярів теплими обідами у школі. Організацією харчування в школі на сьогодні займається переважно адміністрація школи, шляхом

укладання договорів з підприємствами, що займаються приготуванням їжі, у яких має відбуватися її постійний санітарний контроль та сертифікація продуктів для виробництва готових блюд. Забезпечення дітей у навчальних закладах гарячим харчуванням протягом дня є важливою потребою сьогодення. Починаючи з першого класу діти перебувають у школі протягом цілого дня: у першій половині дня навчаються, а у другій – відвідують гуртки. Можливість мати щоденно хоча б два повноцінних прийоми їжі у школі дозволяє батькам не турбуватися про те, що дитина голодна або вживала лише суху та холодну їжу. Це значно покращує якість життя як дорослих, що працюють, так і дітей, а також зменшує кількість можливих отруєнь зіпсованими за день продуктами, що знаходяться у портфелях дітей протягом 8-9 годин. Якщо у дітей рівномірно розподілене харчове навантаження протягом дня, то не відбувається переїдання ввечері та перенасичення солодкими перекусами, які іноді повністю заміняють дітям їжу.

При харчуванні у школі вподобання дітей формуються також на підставі суб'єктивного сприйняття їжі учнями і це може відобразитися в зміні апетиту або небажанні вживати їжу певного вигляду та якості. Часто діти відмовляються харчуватися у школі навіть при наявності, готової їжі та переліку продуктів, що узгоджений з батьками. Потрібно пам'ятати, що їжа перш за все має бути смачною для дітей, а не тільки корисною. Тому важливо вчасно, хоча б 2 рази на рік, аналізувати ставлення дітей до шкільної їжі, щоб зрозуміти, чому саме вони її не вживають або перестали вживати, і що потрібно змінити, щоб діти залишалися нагодовані та задоволені після шкільних обідів. Провести аналіз та визначитися зі ставленням школярів до їжі у школі, здорового харчування, можна за допомогою анкетування. За даними літератури результати поточного опитування дають змогу розробити майбутні освітні програми та ресурси з метою інтеграції просвітницької роботи з питань харчування у програму школи. (de Vlieger, N., et al., 2019) При чому, найефективнішими стратегіями щодо вдосконалення здорового харчування дітей молодшого шкільного віку на

основі фактичних даних вважається міжпредметний та експериментальний підходи до навчання. (Peralta, L. R. et al, 2016)

До сьогодні в багатьох країнах світу було проведено великі проспективні епідеміологічні дослідження фактичного харчування населення та його зв'язку із хронічними захворюваннями, що надало можливість нового розуміння впливу дієти на патогенез певних хвороб. Окрім когортних досліджень (Chumachenko T.O., & Korobchans'kyu P.O., 2019), також закінчено численні рандомізовані дослідження та випробовування на біологічних моделях Balakiryeva O. M., Bondar T., & Pavlova D. (2014); Ivanenko L. M. (2014), аналіз та узагальнення результатів цих наукових робіт лягли в основу розробки рекомендацій щодо здорового харчування різних країн світу, в тому числі і України Savchenko T. V. (2016).

Раціональному харчуванню школярів в Україні протягом останніх 10 років присвячена значна кількість наукових робіт Kotsur N. I., Tovkun L. P., & Varyvoda K. S. (2016), в яких, зокрема, доведено, що в минулому десятиріччі відбулося погіршення структури продуктового набору, погіршення збалансованості харчового раціону дітей за вмістом мінеральних речовин, вітамінів, білків, жирів, вуглеводів; наявна пряма залежність якості життя від раціонального харчування школяра Kovtyuk N. I. (2014). Серед основних причин порушення харчування школярів більшість вказує на недотримання раціону і режиму харчування впродовж дня; недостатньо правильну організацію харчування учнів у навчальних закладах; вживання продуктів швидкого харчування Tovkun L. P., & Holubiv's'ka K. A. (2017).

Проведено низку міжнародних досліджень по вивченню особливостей харчування дітей шкільного віку у різних країнах і в Україні в тому числі, серед яких два найбільш потужних - це міжнародний проект Продовольчої та сільськогосподарської організації Об'єднаних Націй щодо вивчення зв'язків між харчуванням, здоров'ям та освітою «Nutrition School Primary». В Україні його підтримав Харківський національний медичний університет шляхом анкетування учнів шкіл м. Харкова за допомогою перекладеної україн-

ською мовою анкети для учнів 1-4 класів, яка надана в інтернет ресурсах за посиланням (Chumachenko T.O., & Korobchans'kyu P.O., 2019). Інше опитування було здійснено в 2014 році ГО «Український інститут соціальних досліджень імені Олександра Яременка» за технічної підтримки Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) у рамках міжнародного проекту «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді» (HBSC). У квітні-травні 2014 р. цим дослідженням було охоплено 458 навчальних закладів Balakiryeva O. M., Bondar T., & Pavlova D. (2014). Але в кожній країні є перелік факторів, що найбільше впливають на харчовий вибір населення. Т.В. Савченко у своєму дослідженні вивчив та запропонував класифікацію факторів, що впливають на структуру споживання продуктів харчування, оцінивши ситуацію в Україні. Це такі групи факторів як економічні, соціально-демографічні, стан здоров'я населення, соціально-психологічні. Визначено, що найбільший вплив на структуру споживання продуктів харчування населенням України чинять економічні фактори (економія на продуктах харчування), при цьому вплив соціально-психологічних факторів (культура споживання та спосіб життя населення, особисті уподобання споживачів), психологічний вплив засобів масової інформації (пропаганда здорового способу життя та реклама різних продуктів харчування) майже не вивчено. Та саме на цей аспект можна суттєво вплинути, та намагатися формувати здорові звички з дитинства, не досліджено, що саме впливає на харчовий вибір дитини, та як він залежить від її віку.

Л. М. Іваненко в своєму дослідженні робить певні висновки про значний вплив сім'ї як головного фактору, що може закладати основи здорового харчування, адже діти у власній моделі поведінки здебільшого повторюють своїх батьків. Проте шляхом опитування і дітей, і дорослих визначено значне знецінення обов'язків батьків в сім'ї, зниження їх відповідальності за здоров'я дітей, та неможливість власним прикладом мотивувати їх до здорового способу життя. Батьки намагаються перекласти формування особливостей способу життя у дитини на навчальні заклади та

засоби масової інформації, нівелюючи свою роль у цьому процесі. Отже, становить інтерес дослідження факторів, які мають вплив на харчовий вибір дитини, вікові особливості, та яке місце у цьому займає сім'я, тому метою нашої роботи було дослідити фактори, що відіграють провідну роль у формуванні харчових звичок у школярів різного віку та ставлення дітей до харчування у навчальних закладах.

У переважній більшості досліджень основним методом був метод анкетування, що довів свою інформативність та надійність для оцінки показників, що стосувалися вподобань харчування та забезпечення їжею, який і ми використали у своєму дослідженні розробивши власну анкету.

**Методи.** Наукове дослідження проводилось в період 2018-2019 року. Основні етапи дослідження включали розробку анонімної анкети та вибірки, контроль якості виконаної роботи, введення та перевірку даних на логічні помилки, підготовку остаточного масиву даних, таблиць одновимірних розподілів.

У перебігу дослідження вивчалися відповіді школярів молодших та старших класів. Учасники дослідження - 267 учнів загальноосвітніх шкіл міста Києва, з них: I група - 214 (80%) учнів 3-4 класів (8-11 років), та II група - 53 (20%) учні 5-11 класів (12-17 років).

Критерії виключення дітей з дослідження: наявність захворювань, що потребують особливого харчування. Загальну кількість анкет отримано від 337 школярів, але оскільки критерієм виключення дітей з дослідження було наявність захворювань, що потребують особливого харчування (за результатами відповіді на останнє запитання анкети), остаточну кількість склали 267 опрацьованих анкет.

Для оцінки репрезентативності вибірки (тобто можливості поширювати отримані результати на більшу кількість осіб даної категорії) враховували генеральну сукупність, а саме кількість учнів загальноосвітніх закладів міста Києва. Враховуючи офіційні статистичні дані Департаменту освіти і науки, молоді і спорту, щорічно відбувається приріст дитячого населення, тому на початок 2018 року кількість учнів навчальних закладів усіх форм власності складе 276 852 тис. Значна

генеральна сукупність дозволяє використати для розрахунку статистичної похибки вибірки формулу Bohdan O. (2015):

$$\Delta = \sqrt{\frac{1}{n}}$$

При аналізі репрезентативності вибірки, який проводили за формулою Bohdan O. (2015):

$$\Delta = \sqrt{p \times (1 - p) \times \frac{3,8416}{n}}, \text{ де}$$

$\Delta$  - похибка без урахування дизайн-ефекту,  
 $p$  - значення показника, для якого розраховується похибка,

$n$  - розмір репрезентативної вибірки,  
імовірність – 0,95 (з коефіцієнтом 3,8416),

Для проведення опитування враховували дизайн-ефект – 1,5. Максимальна статистична похибка для вибірки 267 дітей (з імовірністю 0.95 і за дизайн-ефекту 1.5), складала:

- 8.9% для показників, близьких до 50%,
- 7.7% для показників, близьких до 25 або 75%,
- 3.9% для показників, близьких до 5 або 95%,
- 1.7% для показників, близьких до 1 або 99%.

Враховуючи, що анкети були розроблені для різних вікових груп окремо, для оцінки репрезентативності вибірки оцінювали статистичну похибку кожної, при цьому максимальна похибка для соціологічних досліджень повинна не перевищувати 10%.

Також, різницю у відповідях оцінювали за результатами серед різних груп у відсотковому співвідношенні. Статистичну обробку даних проводили за допомогою програми SPSS 22.0.

Нижче представлені анкети були розроблені для різних вікових груп окремо, з урахуванням вікових особливостей розвитку дітей. На кожне запитання – тільки одна відповідь. За результатами відповідей на запитання оцінювали фактори формування харчових звичок, тенденції харчування в школі та готовність сім'ї дотримуватись здорового харчування.

Відповіді на питання були згруповані таким чином, щоб оцінити вплив на вибір дитини таких головних факторів формування харчових звичок, як:

- харчові звички сім'ї;
- думка друзів або реклама;
- власні переконання.

Також, відповіді на питання були згруповані таким чином, щоб оцінити сучасні тенденції у харчуванні:

- чи їдять діти у школі;
- оцінка шкільних обідів;
- ставлення старших школярів до вживання їжі, принесеної з дому.

Учням 3-4 класів була запропонована така анкета:

**1. Як я харчуюся в школі:**

- A. Я вживаю шкільні обіди;
- B. Я їм тільки те, що беру з дому;
- C. Я харчуюся вдома, в школі п'ю води та їм фрукти.

**2. Шкільні обіди:**

- A. Смачні та теплі;
- B. Смачні, але холодні;
- C. Не смачні;
- D. Не пробував, в школі не їм.

**3. Я їм шкідливі продукти (чіпси, газовані напої, цукерки):**

- A. Завжди, вважаю, що можна їсти все;
- B. Ніколи, бо забороняють батьки;
- C. Так, лише разом з друзями.

**4. Ви вдома снідаєте:**

- A. Так;
- B. Ні.

**5. Продукти, що рекламують по телевізору та інша реклама:**

- A. Завжди прошу купити;
- B. Питаю у батьків, чи ці продукти не шкідливі;
- C. Питаю лише друзів та купую, якщо їм сподобалось;
- D. Вживаю лише ті продукти про які все знаю.

**6. Якщо мої друзі їдять, щось шкідливе :**

- A. Спробую разом з ними;
- B. Не буду пробувати, вважаю, що це їсти не можна;
- C. Не буду пробувати, батьки забороняють.

**7. Мої батьки вживають шкідливі продукти (чіпси, сухарики, газовані напої, інше):**

- A. Так, вживають;

- B. Ні, ми вживаємо лише корисну їжу;
- C. Так, але мені забороняють.

**8. Ваші батьки снідають:**

- A. Так;
- B. Ні.

**9. Якщо я вирішу вірно харчуватися:**

- A. Мої батьки будуть дотримуватися тих саме правил, що і я;
- B. Батьки будуть готувати мені окремо;
- C. Нажаль мене не підтримають.

**10. Чи є у вас захворювання, при якому вам заборонені будь-які продукти (цукровий діабет, целиакія, алергія, лактазна недостатність, гастрит або ін.) :**

- A. Так (яких саме....);
- B. Ні.

Аналіз результатів анкетування учнів 3-4 класів проводився таким чином: анкета дозволяє оцінити три основні напрямки дослідження і цим напрямкам відповідають певні питання, що закріплені номерами:

**1) Основні тенденції шкільного харчування:** відповіді на питання № 1, 2, які дозволяють оцінити прихильність школярів до шкільних обідів.

**2) Фактори впливу на формування харчових звичок:** відповіді на питання №3, 5, 6. При оцінці заповненої анкети використовували наведений нижче бланк (табл. 1).

Якщо відповіді на питання розподілялися таким чином:

- 3-С; 5-С; 6-А - це свідчило про значний вплив думки однолітків на формування харчових звичок дитини. Відповідно, більша кількість балів була у рядку «О».
- 3-В; 5-В; 6-С - це свідчило про значний вплив сім'ї на формування харчових звичок дитини. Відповідно, більша кількість балів була у рядку «С».
- 3-А; 5-А,Д; 6-В - це свідчило про вплив власних переконань дитини на формування харчових звичок. Відповідно, більша кількість балів була у рядку «П».

Вплив сім'ї додатково враховували однонаправленістю відповідей дитини про себе та про звички сім'ї. Так, оцінювали відповідність питань в парах таким чином:

Фактори	Питання №3	Бали 0/1	Питання №5	Бали 0/1	Питання №6	Бали 0/1	Кількість балів
С	В		В		С		
О	С		С		А		
П	А		Д/А		В		

**Примітка:** О – однолітки, С – сім'я, П – переконання. Кожна відповідь це 1 бал.

Таблиця 1. Бланк для заповнення при аналізі даних анкетування учнів 3-4 класів про фактори впливу на формування харчових звичок

- Питання № 3 та 7, відповіді співпадають А-А або С; В-В;
- Питання №4-8, відповідь співпадають А-А; В-В;

За кожен відповідність додається по 1 балу до впливу сім'ї, якщо відповідей не має, бали не додаються.

3) **Готовність сім'ї** дотримуватися здорового харчування оцінювали на підставі відповідей на питання № 7, 8, 9. При оцінці заповненої анкети використовували наведений нижче бланк (табл 2). Кожна відповідь дає 1 бал.

Якщо відповіді на питання розподіляються таким чином:

- 7-С/В; 8-А; 9-А/В; - вважали, що така сім'я готова дотримуватися здорового харчування. Відповідно, більша кількість балів була у рядку «ТАК».
- 7-А; 8-В; 9-С; - вважали, що сім'я не готова дотримуватися правил здорового харчування. Відповідно, більша кількість балів була у рядку «НІ».

Учням 5-11 класів було запропоновано відповісти на наступні питання:

**1. Як ти харчуєшся у школі?**

- А. Вживаю шкільні обіди;
- В. Беру обід з дому;
- С. Вживаю в школі лише фрукти та напої.

**2. Я купую в школі свіжу перепічку (булки, сосиски в тісті, рогаики):**

- А. Щодня;
- В. 2 рази на тиждень;
- С. Іноді, менше 1 рази на тиждень;
- Д. Ніколи не купую, вживаю те, що беру з дому.

**3. Шкільні обіди:**

- А. Смачні та теплі;
- В. Смачні але холодні переважно (більше 2 разів на тиждень);
- С. Переважно не смачні (більше 2 разів на тиждень);
- Д. Не пробував, в школі не їм.

**4. Чи прийнято у вас в класі вживати їжу принесену з дому?**

- А. Ні, це соромно;
- В. Так, з ланч-боксу (судочку);
- С. Так, з харчового термосу, теплу;
- Д. Я харчуюся як мені зручно, не звертаю увагу.

**5. Я вживаю шкідливі продукти (цукерки, чіпси, солодкі газовані напої, страви з штучними посилювачами смаку та ін):**

- А. Завжди, вважаю мені можна їсти все;
- В. Ніколи, мені забороняють батьки;
- С. В компанії їм, коли всі їдять;
- Д. Ніколи не їм - це шкодить здоров'ю.

Таблиця 2. Бланк для заповнення при аналізі даних анкетування учнів 3-4 класів про готовність сім'ї дотримуватися здорового харчування

Відповіді	Питання №7	Бали 0/1	Питання №8	Бали 0/1	Питання №9	Бали 0/1	Кількість балів
Так	В/С		А		А/В		
Ні	А		В		С		

**6. Якщо мої друзі їдять, щось шкідливе:**

- A. Спробую разом з ними;
- B. Не буду пробувати, вважаю, що це їсти не можна;
- C. Не буду пробувати, батьки забороняють.

**7. Чи снідаєш ти вдома?**

- A. Так, завжди;
- B. Рідко ( 1-2 рази на тиждень);
- C. Ні, ніколи.

**8. З якої причини ти не снідаєш вдома?**

- A. Поспішаю та не встигаю;
- B. Це не актуально, мої друзі теж не снідають;
- C. На сніданок готують те, що я не люблю;
- D. Не хочу їсти;
- E. Завжди снідаю ( в школі або дома).

**9. Чи пробуєте ви нові продукти з реклами телебачення та ін.?**

- A. Купую відразу;
- B. Обговорюю з батьками;
- C. Батьки не дозволяють ( ніколи);
- D. Питаю в друзів, пробую якщо їм подобається.

**10. В мене дома завжди є які-небудь куплені смаковики ( тістечка, булочки, цукерки):**

- A. Так, їх купують щодня;
- B. Так, але вживаємо обмежено, протягом тижня;
- C. Ні, купуємо лише коли хочемо та не багато;
- D. Ні, ми в сім'ї їх вживаємо лише на свята.

**11. Їжа моїх батьків відрізняється від того, чим годують мене:**

- A. Так, мені готують окремо, не люблю те, що вони їдять;
- B. Так, але їжа батьків смачніше, хочу їсти як вони;
- C. Не відрізняється, ми всі вживаємо однакову їжу;
- D. Мені все одно, що їдять батьки, вживаю те, що їдять друзі.

**12. Чи обмежують вас батьки у вживанні певних продуктів:**

- A. Обмежують у солодкому;
- B. Обмежують хліб та випічку;

C. Обмежують чіпси, сухарики, солодкі газовані напої;

D. Я їм все, що хочу, батьки не контролюють.

**13. Ваші батьки вживають чіпси, сухарики, солодкі газовані напої?**

- A. Так, щоденно;
- B. Так, декілька разів на тиждень;
- C. Так, але 1 раз на тиждень по вихідним;
- D. Ні, в нашій сім'ї такі продукти не вживають;

**14. Якщо я вирішу вірно харчуватися:**

- A. Мої батьки будуть дотримуватися тих саме правил, що і я;
- B. Батьки будуть готувати мені окремо;
- C. Нажаль, мене не підтримають.

**15. Чи снідають ваші батьки?**

- A. Так, завжди повноцінно;
- B. Лише каву або чай з канічкою;
- C. Ні, нічого не снідають взагалі.

**16. Чи є у вас захворювання, при якому вам заборонені будь-які продукти (цукровий діабет, целіакія, алергія, лактазна недостатність, гастрит та ін.) :**

- A. Так, (які саме ....);
- B. Ні.

**Аналіз результатів анкетування учнів 5-11 класів проводився таким чином:**

**1. Основні тенденції шкільного харчування** оцінювали на підставі відповідей на питання №1, 2, 3, 4. Вказані питання, дозволяють оцінити особливості харчування дітей у школі за трьома напрямками:

- Прихильність школярів до шкільних обідів (питання №1, 3);
- Ставлення школярів до можливості вживання у школі їжі, що принесена з дому (питання №4);
- Прихильність до вживання випічки у школі (питання №2).

**2. Фактори впливу на формування харчових звичок** оцінювали на підставі відповідей на питання №4, 5, 6, 8, 9, 10. При оцінці заповненої анкети використовували наведений нижче бланк (табл 3.)

Фактори	Питання №4	Бали 0/1	Питання №5	Бали 0/1	Питання №6	Бали 0/1	Питання №8	Бали 0/1	Питання №9	Бали 0/1	Питання №10	Бали 0/1	Кількість балів
О	A		C		A		B		D		D		
С	B/C		A		D		A		B/C		B/C		
П	D		B/D		B/C		C		A		A		

**Примітка:** О – однолітки, С – сім'я, П – переконання. Кожна відповідь це 1 бал.

Таблиця 3. Бланк для заповнення при аналізі даних анкетування учнів 5-11 класів про фактори впливу на формування харчових звичок

Якщо відповіді на питання розподілялися таким чином:

- 4-A; 5-C; 6-A; 8-B; 9-D; 11-D - це свідчило про значний вплив думки однолітків на формування харчових звичок дитини. Відповідно, більша кількість балів була у рядку «О».
- 4-B,C; 5-A; 6-D; 8-A; 9-B,C; 11-B,C - це свідчило про значний вплив сім'ї на формування харчових звичок дитини. Відповідно, більша кількість балів була у рядку «С».
- 4-D; 5-B,D; 6-B,C; 8-C; 9-A ; 11-A - це свідчило про вплив власних переконань дитини на формування харчових звичок. Відповідно, більша кількість балів була у рядку «П».

Вплив сім'ї додатково враховували при однонаправленості відповідей дитини про себе та про звички сім'ї. Так, оцінювали відповідність питання в парах таким чином:

- Питання № 5 та 13, відповіді співпадають А-А; D-D.
- Питання №7, 15, відповідь співпадають А-А; В-В або С; С-С.

За кожен відповідність додається по 1 балу до впливу сім'ї, якщо відповідностей не має, бали не додаються.

**3. Готовність сім'ї дотримуватись здорового харчування** оцінювали на підставі відповідей на питання №11,12,13,14,15. При оцінці заповненої анкети використовували наведений нижче бланк (табл.4), в якому кожна відповідь складала 1 бал.

Якщо відповіді на питання розподілялися таким чином:

- 11-A/B; 12-A/B/C; 13-D/C; 14-A/B; 15-A - вважали, що така сім'я готова дотримуватись здорового харчування. Відповідно, більша кількість балів була у рядку «ТАК».
- 11-C; 12-D; 13-A/B; 14-C; 15-B/C - вважали, що сім'я не готова дотримуватись правил здорового харчування. Відповідно, більша кількість балів була у рядку «НІ».

#### Результати.

Фактори впливу на формування харчових звичок у дітей. Згідно опитування, серед факторів, як впливають на харчові звички дітей,

Таблиця 4. Бланк для заповнення при аналізі даних анкетування учнів 5-11 класів про готовність сім'ї дотримуватись здорового харчування

Відповіді	Питання №11	Бали 0/1	Питання №12	Бали 0/1	Питання №13	Бали 0/1	Питання №14	Бали 0/1	Питання №15	Бали 0/1	Кількість балів
Так	A/B		A/B/C		D/C		A/B		A		
НІ	C		D		A/B		C		B/C		



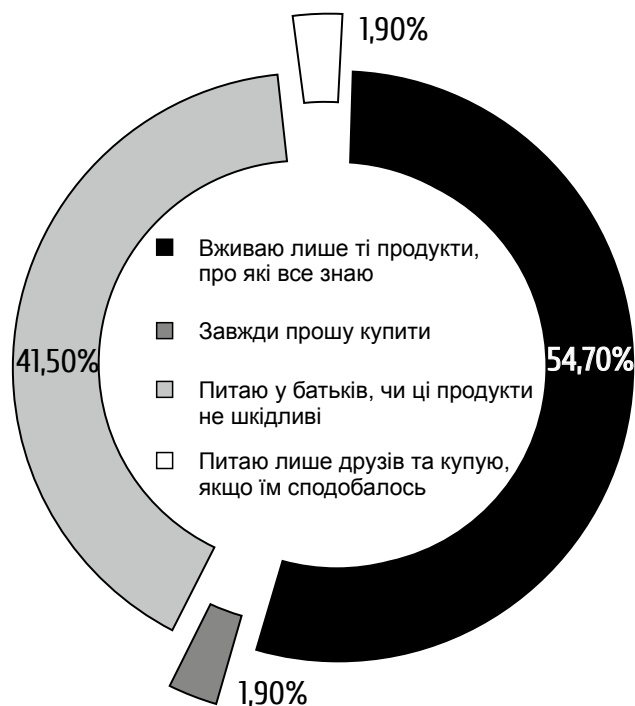


Рис.1 Відповіді дітей 8-11 років на запитання «Чи вживаєш ти продукти, що рекомендують по телевізору та інша реклама?»

виділяли власні переконання, думки однолітків та вплив сім'ї.

Серед дітей 8-11 років на питання «Чи вживаєш ти продукти, що рекомендують по телевізору та інша реклама?» 54,7% дітей відповіли: «Вживаю лише ті продукти, про які все знаю», 41,5% - «Питаю у батьків, чи ці продукти не шкідливі?» і тільки 1,9% завжди просять купити батьків або запитують друзів та купують самі. (рис.1).

Твердження «Я їм шкідливі продукти (чіпси, газовані напої тощо)» діти 8-11 років прокоментували таким чином: 51,4% не їдять ніколи, бо забороняють батьки, 43,5% вживають такі продукти лише разом з друзями і тільки 5,1% вважає, що можна їсти все.

При аналізі відповідей дітей 12-17 років виявлено, що додаткову перепічку та смаколики 56,6% дітей купують нечасто, 26,4% вживають обмежено протягом тижня і лише 9% отримують смаколики щодня. При аналізі відповідей на запитання «Чи прийнято у вас в класі вживати їжу принесену з дому?» 37,7% дітей відповіли, що беруть їжу з собою в ланч-боксах, а 1/2 старшокласників харчуються як їм зручно, не звертаючи увагу на однолітків.

Становить інтерес порівняльний аналіз думки дітей 8-11 років та 12-17 років стосовно твердження «Якщо мої друзі їдять щось шкідливе» (рис.2).

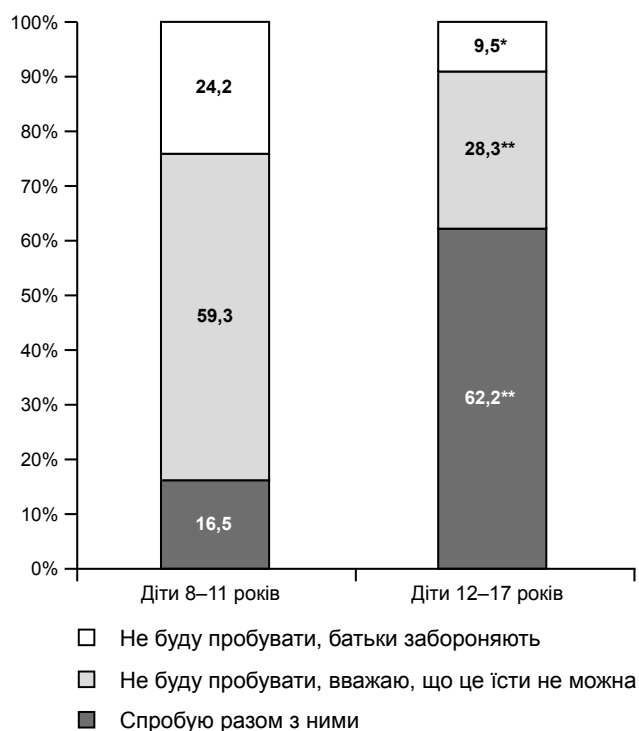
Так, встановлено, що більше половини дітей 8-11 років впевнені, що не будуть підтримувати друзів, тому що вважають, що шкідливі продукти їсти не можна, проти 28,3% дітей віком 12-17 років, майже 1/3 молодших школярів не будуть пробувати, тому що їм забороняють батьки, проти лише 9% старшокласників. 2/3 дітей старшого віку приєднуються до однолітків, проти лише 16% молодшого віку. При чому різниця в обох групах була статистично значуща.

Отже, загальна оцінка всіх відповідей на анкети з урахуванням алгоритму, наведеного в попередньому розділі, представлена в табл. 5.

Таким чином, у дітей молодшого віку найбільший вплив на формування харчових звичок мають харчові звички сім'ї (47%) та власні переконання (42,5%), тоді як для більшості дітей старшого віку (75,5%) переважає вплив харчових звичок сім'ї. Думки одноліт-

Рис.2 Результати аналізу відповідей на твердження: «Якщо мої друзі їдять щось шкідливе».

Примітка: \* -  $p < 0,05$ , \*\*  $p < 0,01$ .



	8-11 років (n=214)	12-17 років (n=53)
Харчові звички сім'ї	101(47,0%)	40 (75,5%)*
Власні переконання	91(42,5%)	11,3%*
Думки друзів	22(10,5%)	13,2%

Примітка: \*- $p < 0,01$ .

Таблиця 5. Фактори впливу на формування харчових звичок у дітей різного віку

ків впливають приблизно у однаково у двох групах 10-13%.

Для вибірки 214 анкет учнів 3-4 класів, віком 8-11 років за оцінкою факторів впливу на харчові звички статистична похибка (з імовірністю 0.95 та дизайн-ефекту 1.5), складала 10,0% (харчові звички сім'ї); 9,9% (власні переконання); 6,1% (думки друзів), що вказує на репрезентативність вибірки для учнів цього віку, які проживають в м. Києві та навчаються в загальноосвітніх школах, враховуючи що максимальна похибка для соціологічних досліджень повинна бути не більше 10%.

Для вибірки 53 анкет учнів 5-11 класів статистична похибка (з імовірністю 0.95 і за дизайн-ефекту 1.0) складала від 13,8% до 17,4%, що свідчить про нерепрезентативність вибірки, і дозволяє розглядати отримані результати як пілотні дослідження з кількісною стратегією.

**Готовність сім'ї дотримуватись здорового харчування.** За загальною оцінкою, 84% школярів вважають, що їхні сім'ї готові підтримати здорове харчування. Становить інтерес аналіз відповідей на запитання «Якщо я вирішу вірно харчуватися, які будуть дії моїх батьків?» (рис.3).

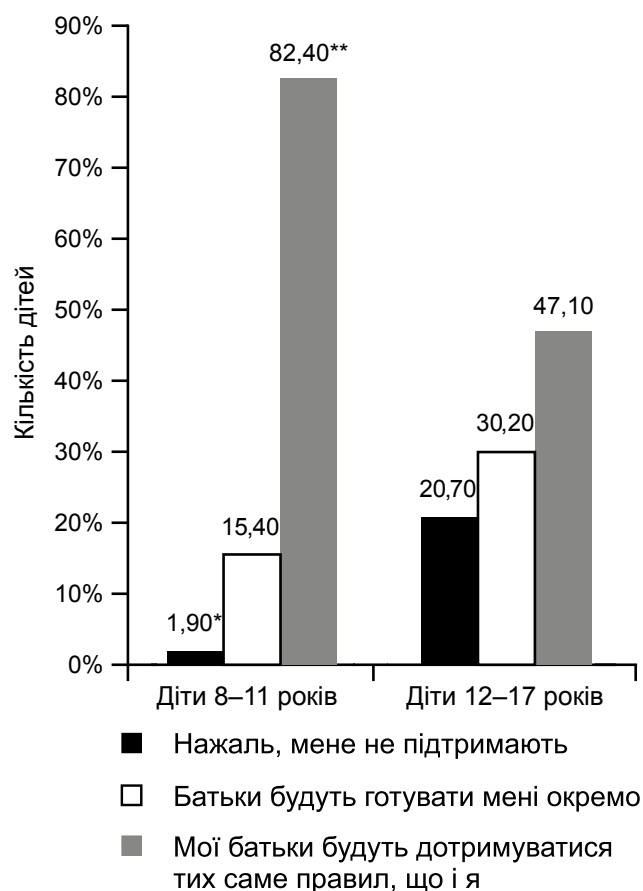
Так, більшість дітей молодшого віку довіряють своїм батькам і вважають, що вони теж будуть притримуватись здорового способу харчування, проти 47,1% старшокласників, тоді як 1/3 дітей віком 12-17 років сподівається, що батьки будуть готувати окремо, навіть якщо не зможуть підтримати здоровий спосіб харчування.

Серед дітей 8-11 років за даними анкетування снідають 97,6% дітей та 96,2% батьків. На запитання «Чи снідаєш ти вдома?» 2/3 дітей 12-17 років відповіли «Так», 28,3% снідають 1-2 рази на тиждень, і лише 7,5% не снідають взагалі. Цікавим є той факт, що 58,4% батьків зі слів дітей також снідають, тоді як 1/3 вживає лише каву або чай, та 7,7% не снідають взагалі.

**Тенденції шкільного харчування.** Серед 267 учнів, які перебувають у школі в середньому близько 6-8 годин, мають повноцінний прийом їжі 178 (66%). При цьому, 34% дітей користується послугою «готові шкільні обіди», 32% приносять їжу з дому, 1/3 дітей в школі вживають тільки фрукти та воду. (рис.4)

Із 208 учнів, які хоч раз вживали обіди в школі, 63% дітей вважають їх смачними, але з них 37,4% (64 дитини) відмічають, що обіди

Рис.3 Порівняння результатів відповідей на питання „Якщо я вирішу вірно харчуватися, які будуть дії моїх батьків?“ учнів 3-4 та 5-11 класів.



холодні і це не дозволяє їсти їх із задоволенням. Лише 13% дітей відмітили, що обіди не смачні. При цьому діти старшого шкільного віку обирали шкільні обіди частіше за молодших (40% та 33% відповідно), крім того серед старших школярів лише 27% дітей, які вживали в школі лише воду та фрукти. Кількість дітей, що беруть обіди з дому в обох вікових групах майже однакова: 32,7% молодших школярів та 31,7% старших. Серед старших школярів щоденно купують свіжу випічку на перервах лише 29%, серед них 16% - 2 рази на тиждень, а 54% не купують її взагалі, або купують лише декілька разів на місяць. На запитання: «Чи прийнято в класі вживати їжу, що принесли з дому?», школярі старших класів лише у 5,5% випадків відповіли, що це соромно, 94,5% приносять їжу для перекусів або повноцінного обіду та вживають її у класі. Також, 65,5% дітей в цій групі відмітили, що батьки забороняють їм вживати шкідливі продукти.

#### Висновки та обговорення.

Таким чином, за результатами проведених досліджень встановлено:

1. Вплив сімейних харчових звичок на харчовий вибір школярів старшого віку майже в 1,5 рази вищий, ніж у дітей 8-11 років. Так, у 42-47% дітей молодшого віку на формування харчових звичок впливають харчові звички сім'ї та власні переконання, тоді як для більшості дітей старшого віку (75,5%) переважає вплив харчових звичок сім'ї. Доведено репрезентативність вибірки для учнів 8-11 років, які проживають в м. Києві та навчаються в загальноосвітніх школах, враховуючи що максимальна похибка не перевищувала 10%.

2. При оцінці готовності до здорового харчування 84% школярів вважають, що їхні сім'ї готові підтримати здорове харчування. При цьому, 82,7% дітей молодшого віку довіряють своїм батькам і вважають, що вони теж будуть притримуватись здорового способу харчування, проти 47,1% старшокласників, при цьому 1/3 дітей віком 12-17 років сподівається, що

- Шкільні обіди
- Їжа із собою
- ▒ Лише фрукти

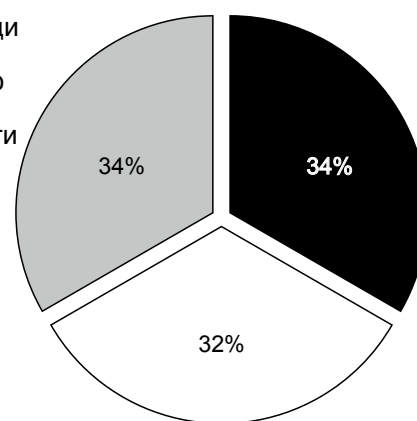


Рис.4. Аналіз відповідей  
«Шкільні обіди чи їжа з дому?»

батьки зможуть готувати окремо, навіть якщо не зможуть підтримати здоровий спосіб харчування.

3. Встановлено, що 1/3 школярів вживають шкільні обіди та вважають їх смачними. Також, 32% приносять їжу з дому, 34% дітей в школі вживають тільки фрукти та воду.

При порівнянні отриманих результатів з результатами попередніх досліджень в цій сфері Ivanenko L. M. (2014); Savchenko T. V. (2016), спостерігається подібність висновків про значний вплив сімейних харчових звичок на харчовий вибір дитини. В подальшому, при вивченні цієї теми, можливо глибше розглянути питання відповідальності батьків за здорове харчування дітей, їх власного прикладу для формування основ здорового способу життя та харчування.

Анкети, що запропоновані, можуть бути використані педіатрами та сімейними лікарями для швидкої об'єктивної оцінки особливостей харчування кожної окремої дитини і факторів, що формують її харчові звички. Це допоможе вірно спрямувати профілактичну роботу з кожною конкретною дитиною та сім'єю. Запропоновані анкети також рекомендовані до використання адміністрацією шкіл, для оцінки задоволення харчуванням школярів, що дозволить вчасно внести необхідні корективи.

**Фінансування.** Дане дослідження не отримало зовнішнього фінансування.

## ЛІТЕРАТУРА

Balakiryeva O. M., Bondar T., & Pavlova D. (2014). Pokaznyky ta sotsial'nyy kontekstformuvannya zdorov'ya pidlitkiv: monohr. K.: YUNISEF, Ukr. in-t sots. doslidzh. im. O. Yaremenka, 156.

Bohdan O. (2015). Sheho varto znaty pro sotsiolohiyu ta sotsial'ni doslidzhennya? Posibnyk-dovidnyk dlya hromads'kykh aktyvistiv ta vsikh zatsikavlenykh. Dukh i Litera.

Chumachenko T. O., Chaychenko T. V., Klymenko V. A., Honchar M. O., Zavorodnyy I. V., & Korobchans'kyu P. O. (2019). Anketa-opytuval'nyk dlya otsynuyvannya kharchuvannya shkolyariv starshoho viku, yaki navchayut'sya v 9-12 klasakh «NutritionSchoolHigh».

De Vlieger, N, Riley, N, Miller, A, Collins, CE, Bucher, T. Nutrition education in the Australian New South Wales primary school curriculum: An exploration of time allocation, translation and attitudes in a sample of teachers. Health Promot J Austral. 2019; 30: 94– 101. <https://doi.org/10.1002/hpja.188>

Dudley, D. A., Cotton, W. G., & Peralta, L. R. (2015). Teaching approaches and strategies that promote healthy eating in primary school children: a systematic review and meta-analysis. The international journal of behavioral nutrition and physical activity, 12, 28. <https://doi.org/10.1186/s12966-015-0182-8>

Ivanenko L. M. (2014). Sposib zhyttya bat'kiv yak determinanta zdorov'ya ditey. Pedagogichni nauky: teoriya, istoriya, innovatsiyi tekhnolohiyi, (2), 411-421.

Kotsur N. I., Tovkun L. P., & Varyvoda K. S. (2016). Osnovy bezpeky zhyttyedyal'nosti v zahal'noosvitnikh navchal'nykh zakladakh.

Kovtyuk N. I. (2014). Zminy stereotypiv kharchuvannya u suchasnykh shkolyariv. Aktual'ni problemy transportnoyi medytsyny.

Peralta, L. R., Dudley, D. A., & Cotton, W. G. (2016). Teaching Healthy Eating to Elementary School Students: A Scoping Review of Nutrition Education Resources. The Journal of school health, 86(5), 334–345. <https://doi.org/10.1111/josh.12382>

Savchenko T. V. (2016). Faktory vplyvu na strukturu spozhyvannya produktiv kharchuvannya naseleennyam Ukrayiny. Ekonomika ta suspil'stvo, 304.

Tovkun L. P., & Holubivs'ka K. A. (2017). Stan ratsional'noho kharchuvannya suchasnykh shkolyariv. Molodyy vchenyy, (1), 159-162.

### EXPLORATION OF FACTORS OF FORMATION OF FOOD HABITS AND MODERN TENDENCIES OF SCHOOL FOOD AT CHILDREN OF DIFFERENT AGE

Clubei Svetlana, Pogorelova Kateryna,  
Saltykova Halyna<sup>2</sup>, Gnyloskurenko  
Ganna<sup>2</sup>, King Elena<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Sanatorium LLC «Wellness - Carpathia»,  
Khust district, Ukraine

<sup>2</sup>Bogomolets National Medical University,  
Kyiv, Ukraine

**Abstract.** All over the world, the number of people suffering from diseases of the gastrointestinal tract is increasing every year. Digestive diseases are also not the last place in the structure of causes of death. One of the main causes of gastrointestinal pathology is irrational, unhealthy diet, the foundations of which are often laid in childhood. Education at school is a change in diet, the child's independence in choosing food. At school age, certain food choices are gradually fixed in the eating habit and determine the formation of the health of children and adults. The aim of the study was to investigate the factors that play a leading role in the formation of eat-

### ИССЛЕДОВАНИЕ ФАКТОРОВ ФОРМИРОВАНИЯ ПИЩЕВЫХ ПРИВЫЧЕК И СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ У ДЕТЕЙ РАЗНОГО ВОЗРАСТА

Клубей Светлана<sup>1</sup>, Погорелова  
Катерина<sup>2</sup>, Салтыкова Галина<sup>2</sup>,  
Гнилокурченко Анна<sup>2</sup>, Король Елена<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Санаторий ТОВ «Велнес - Карпатія»,  
Хустський р-н, Україна

<sup>2</sup>НМУ імені А.А.Богомольця, г.Київ,  
Україна

**Аннотация.** Во всем мире ежегодно увеличивается количество людей, страдающих от заболеваний желудочно-кишечного тракта. Заболевания органов пищеварения также занимают не последнее место в структуре причин смертности. Одной из основных причин возникновения патологии ЖКТ является нерациональное, нездоровое питание, основы которого нередко закладываются еще в детском возрасте. Обучение в школе - это изменение режима питания, самостоятельность ребенка в выборе продуктов питания. В школьном возрасте определенный пищевой выбор постепенно закрепляется в пищевую привычку и обуславливает формирова-

ing habits in schoolchildren of different ages, and the attitude of schoolchildren to nutrition in secondary schools in Kyiv. At the research took part 267 students of secondary schools in Kyiv, 214 of them - are younger students (8-11 years), and 53 - older students (12-17 years). Two questionnaires presented to students in grades 3-4 and grades 5-11, certain questions allowed us to assess the impact on food choices of factors such as family eating habits, friends' opinions, advertising, and personal beliefs. Also, the answers to certain questions were grouped in such a way as to assess the trends in school nutrition and the readiness of the student's family to follow the rules of healthy eating with the child. The criterion for exclusion from the study was the presence of diseases that require any dietary restrictions. The results of the study: according to the survey, 42-47% of young children have the greatest influence on the formation of eating habits of family eating habits and their own beliefs, while for most older children (75.5%) the influence of family eating habits prevails. Among 267 students who are in school for an average of about 6-8 hours, have a full meal 178 (66%), almost a third use the service «ready school lunches», 32% bring food from home, 1/3 of children in schools consume only fruit and water. Of the 208 students who ate lunch at school at least once, 63% of children thought it was delicious, but 37.4% said that lunch was cold and did not allow them to eat it with pleasure. Only 13% of children noted that lunches were not tasty. The majority of young children (82%) believe that their parents will support them in choosing healthy food, compared to 47.1% of high school students. These results can be used by teachers to understand the main points of influence on the formation of healthy eating skills in children, and questionnaires can be used to assess school nutrition and to assess the dominant factors in the formation of eating habits in an individual child.

**Keywords:** children, questionnaire, healthy eating, family support, eating habits, school meals.

ние здоровья детского и взрослого населения. Целью проведенного исследования было изучить факторы, которые играют ведущую роль в формировании пищевых привычек у школьников разного возраста, и отношения школьников к питанию в общеобразовательных учреждениях города Киева. В исследовании приняли участие 267 учащихся общеобразовательных школ города Киева, 214 из них - это младшие школьники (8-11 лет), и 53 - школьники старшего возраста (12-17 лет). Было проведено анкетирование, при котором в двух представленных анкетах для учеников 3-4 классов и 5-11 классов определенные вопросы позволяли оценить влияние на выбор продуктов питания таких факторов, как пищевые привычки семьи, мнение друзей, реклама, и собственные убеждения. Также, ответы на определенные вопросы были сгруппированы таким образом, чтобы оценить тенденции школьного питания и готовность семьи школьника соблюдать правила здорового питания вместе с ребенком. Критерием исключения из исследования было наличие заболеваний, требующих каких-либо пищевых ограничений. З результатами исследования 42-47% детей младшего возраста наибольшее влияние на формирование пищевых привычек имеют пищевые привычки семьи и собственные убеждения, тогда как для большинства детей старшего возраста (75,5%) преобладает влияние пищевых привычек семьи. Среди 267 учеников, находящихся в школе в среднем около 6-8 часов, имеют полноценный прием пищи 178 (66%), почти треть при этом пользуется услугой «готовы школьные обеды», 32% приносят еду из дома, 1/3 детей в школе употребляют только фрукты и воду. Из 208 учеников, которые хоть раз употребляли обеды в школе, 63% детей считают их вкусными, но из них 37,4% отмечают, что обеды холодные и это не позволяет есть их с удовольствием. Лишь 13% детей отметили, что обеды невкусные. Большинство детей младшего возраста (82%) считают, что родители поддержат их в выборе здорового питания, по сравнению с 47,1% старшеклассниками. Данные результаты могут использоваться учителями для понимания основных точек влияния на формирование навыков здорового питания у детей, а анкеты могут быть использованы как для оценки школьного питания, так и для оценки доминирующих факторов формирования пищевых привычек ребенка.

**Ключевые слова:** дети, анкетирование, здоровое питание, поддержка семьи, пищевые привычки, школьное питание.