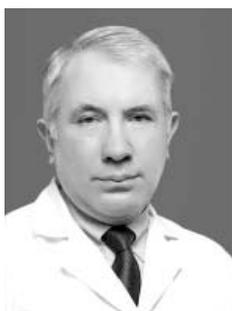


## ОРИГІНАЛЬНІ ДОСЛІДЖЕННЯ

Український журнал дитячої ендокринології.— ISSN 2304-005X (Print), ISSN 2523-4277 (Online).— 2020.— № 4.— С. 20—30.

# Вплив родини на харчову поведінку сучасних українських підлітків

**Г. М. Даниленко**<sup>1, 2</sup>, **А. В. Подрігало**<sup>1, 3</sup>, **О. Г. Авдієвська**<sup>1, 2</sup><sup>1</sup> Інститут охорони здоров'я дітей та підлітків НАМН України, Харків<sup>2</sup> Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна<sup>3</sup> Харківська державна академія фізичної культури

**Мета** — визначити вікові та статеві особливості впливу родини на формування харчової поведінки підлітків у великому промисловому місті в умовах сприятливого для розвитку учнів освітнього середовища.

**Матеріали та методи.** Проведено анонімне анкетування 1505 учнів 11 закладів загальної середньої освіти зі сприятливим для розвитку учнів освітнім середовищем м. Дніпро у лютому-березні 2019 р. У дослідженні взяли участь 422 учні 6-х класів (вказали свою стать 197 хлопчиків та 213 дівчаток), 482 учні 7-х класів (271 хлопчик та 333 дівчинки) та 784 учні 9-х класів (243 хлопчики та 216 дівчаток). Досліджено чинники, які формують харчову поведінку сучасних українських підлітків. Проаналізовано частоту вживання певних продуктів харчування, які надають інформацію щодо моделі харчування підлітків.

**Результати.** За даними анкетування, частота щоденного вживання цукерок становила 28 %, тістечок — 18 %, м'яса — 50 %, ковбасних виробів — 30 %, риби — 10 %, молока — 43 %, свіжих овочів — 62 %, свіжих фруктів — 55 %, продуктів, які можуть бути потенційно шкідливими для вживання підлітками: чіпсів або сухариків — 7 %, хот-догів — 4 %, кетчупу та соусів — 12 %. Установлено, що неповна родина була чинником ризику частішого споживання підлітками «фаст-фуду» ( $F = 9,8$ ;  $p = 0,02$ ), «вуличної» їжі ( $F = 17,3$ ;  $p < 0,001$ ), чіпсів і сухариків ( $F = 12,2$ ;  $p = 0,001$ ), продуктів швидкого приготування ( $F = 18,9$ ;  $p < 0,001$ ). Мононуклеарні родини становили лише 19,4–24,0 %. У разі наявності в родині декількох дітей батьки більшу увагу приділяли споживанню родиною свіжих овочів ( $F = 7,5$ ;  $p = 0,006$ ) та фруктів ( $F = 7,3$ ;  $p = 0,007$ ). Родина з трьох поколінь уважніше ставилася до регулярного споживання м'яса ( $F = 4,1$ ;  $p = 0,04$ ) та кисломолочних продуктів ( $F = 4,0$ ;  $p = 0,04$ ).

**Висновки.** Родина, яка забезпечує життєдіяльність підлітків, відіграє найактивнішу роль у формуванні та пропагуванні харчової поведінки. Структура харчових уподобань учнів базової школи залишається стабільною від шостого до дев'ятого класу і суттєво відрізняється залежно від статі та складу родини, що свідчить про залежність харчової поведінки підлітків від родини. Навіть в умовах, коли батьки прагнуть створити сприятливе для розвитку дитини освітнє середовище, лише 70 % учнів отримують кожен день свіжі овочі та фрукти і в обмеженій кількості повноцінний білок (не більше 20 % — рибу, 60 % — м'ясо). Медико-профілактичні програми, як складова здоров'язберігаючої політики сучасного закладу загальної освіти, мають враховувати соціально-економічну ситуацію родини та освіту батьків.

**Ключові слова:** харчова поведінка, харчові уподобання, сім'я, підлітки.

Харчові уподобання, які переважно формуються в дитинстві, є ключовими чинниками харчової поведінки, вибору їжі, а отже, якості харчування [3, 17]. Вони можуть змінюватися протягом життя насамперед під впливом біологічних та соціальних чинників [22], але перші кроки у формуванні певної харчової поведінки

та стійких харчових уподобань особистості відбуваються у взаємодії з батьками. Діти навчаються що, коли та скільки їсти через прямий досвід з їжею та спостерігаючи за харчовою поведінкою інших, насамперед батьків та інших членів родини. Під впливом сімейного побуту виникають звички, які будуть характерні для особистості

Стаття надійшла до редакції 25 листопада 2020 р.

Авдієвська Олена Георгіївна, лікар-дієтолог, асистент кафедри гігієни та соціальної медицини  
<http://orcid.org/0000-0001-5764-5254>. E-mail: [olenaavdievska@gmail.com](mailto:olenaavdievska@gmail.com)

також у дорослому житті. В критичні періоди розвитку особистості, до яких належить підлітковий вік, відбувається формування ідентичності та самоконтролю, що виявляється прагненням до автономії та незалежності від батьків [2].

Найближче соціальне оточення підлітків — родина, друзі, однолітки, на харчову поведінку яких впливають суспільство, засоби масової інформації та продовольча пропозиція [8]. Різноманітність і складність взаємозв'язків у найближчому соціальному оточенні дітей зростають з віком. Зовнішні умови розвитку тісно пов'язані із внутрішніми. У період пубертату в дитини виникає специфічний комплекс потреб, зокрема прагнення знайти своє місце у групі однолітків та приєднатися до життя і діяльності дорослих [2]. Як зазначала Л. Божович, усе це зумовлює нову позицію підлітків, своєрідно емансипує їх від безпосереднього впливу дорослих, робить їх самостійними. На її думку, найголовніша зміна в соціальній ситуації розвитку особистості в цей віковий період спричинена роллю в житті групи однолітків. Тому в медико-профілактичній роботі з підлітками слід урахувувати важливість для їх поведінки і діяльності думки однолітків. Водночас стали стереотипи поведінки, уподобання підлітків залежать від родини, зокрема від характеру взаємодії з батьками [9, 10].

Родина є важливим чинником формування, збереження і зміцнення здоров'я, ефективної соціальної адаптації підлітків у оточуючому середовищі, яке в нашому суспільстві залишається первинним осередком соціалізації дитини, виховання навичок здорового способу життя і свідомого ставлення до власного здоров'я. Всі складові способу життя родини як соціально-демографічного осередку народження, батьківського утримання і виховання дітей позначаються на їх здоров'ї та світогляді. Батьки фінансово забезпечують харчове середовище, що впливає на їх харчову поведінку в родині. Харчова поведінка дітей залежить від соціально-економічної ситуації суспільства, взаємодії з батьками та однолітками, а в підлітковому віці особливого значення набуває особисте забарвлення сприйняття власного здоров'я [15]. Харчові звички, сформовані в дитинстві, можуть зберігатися протягом усього життя, наприклад, стійке уподобання фаст-фуду або надмірне вживання солодощів. Хоча харчові уподобання та масу тіла дитини важко змінити безпосередньо батьківським піклуванням або покаранням, але потенційно це є основною мішенню для втручання з метою запобігання нездоровому режиму харчування та розвитку надлишкової маси тіла у дітей [11], що може бути одним із напрямів стратегії профілактики ожиріння у підлітковому віці.

Дослідження детермінант харчової поведінки здебільшого вивчали окремі елементи (режим, кількість і характер їжі тощо), які могли б бути

ризиком для здоров'я [3, 8, 18, 22]. Наше дослідження описує сімейне середовище з акцентом на батьківську роль у формуванні певної харчової поведінки дітей, наголошує на досвіді вибору їжі підлітками та їх харчових уподобаннях, описує найближче соціальне середовище, зокрема, соціально-економічний та освітній статус родин. Знання механізмів, які лежать в основі формування харчових звичок, може бути корисним педіатрам та ендокринологам для створення здорової харчової поведінки для всього населення та профілактики ожиріння. Вивчення харчової поведінки підлітків сприятиме розробці цілеспрямованих та ефективних навчальних програм з харчування і проведенню досліджень для з'ясування взаємодії між різними чинниками, котрі впливають на харчову поведінку особистості в підлітковому віці.

Мета — визначити вікові та статеві особливості впливу родини на формування харчової поведінки підлітків у великому промисловому місті в умовах сприятливого для розвитку учнів освітнього середовища.

### Матеріали та методи

Проведено анонімне анкетування 1505 учнів 11 закладів загальної середньої освіти м. Дніпра, адміністрація яких декларує політику сприятливого для розвитку учнів освітнього середовища. У дослідженні, проведеному у лютому-березні 2019 р., взяли участь 422 учні 6-х класів (вказали свою стать 197 хлопчиків та 213 дівчаток), 482 учні 7-х класів (271 хлопчик та 333 дівчинки) та 784 учні 9-х класів (243 хлопчики та 216 дівчаток). Інструментом збору даних був опитувальник (авторське свідоцтво № 92695 «Методика оцінки впливу близького соціального оточення на суб'єктивне сприйняття власного здоров'я підлітками»). Анкета містила питання щодо соціального статусу родини та характеру взаємодії підлітків з батьками, значущості надходження інформації, частоти вживання певних продуктів харчування, рівня фізичної активності та власної оцінки здоров'я.

Статистичну обробку матеріалів дослідження проведено за допомогою пакетів програм MS Excel та Social Sciences із використанням дисперсійного, кластерного та кореляційного аналізу (SPSS-17).

### Результати

При дослідженні впливу родини на харчову поведінку підлітків урахувували, що, по-перше, батьки обмежені продовольчою пропозицією, по-друге, вони є зразками харчового вибору та моделі харчування, а також свідомо запроваджують різні харчові режими та певну поведінку харчування на підставі власного досвіду і власних харчових уподобань. На батьківський вибір також впливають освітнє середовище та особливості

розвитку дитини, зокрема вік, стать, маса тіла та харчові уподобання [16, 19]. Таким чином, батьки і дитина впливають на харчову поведінку одне одного. Крім того, батьківський вплив часто є відповіддю на сприйняття батьками загроз здоров'ю та розвитку їх дітей [9].

Харчова поведінка дітей пубертатного віку залежить не лише від вибору їх батьків, а й від власного вибору. Деякі дослідження доводять, що мас-медіа, зокрема рекламні ролики, формують знання, ставлення, уподобання, що впливає на вибір продуктів харчування [20]. Установлено наявність прямого причинно-наслідкового зв'язку між рекламою харчових продуктів та дитячими уподобаннями, зокрема цим пояснюють збільшення споживання «вуличної» їжі, чіпсів, закусок та зменшення споживання фруктів та овочів [14]. Виходячи з «контексту вибору», в якому діти отримують знання про їжу, розвивають уподобання та фактично роблять вибір свого харчування, доцільним є надання медичними працівниками інформації щодо правильного харчування та розумного вибору продуктів харчування підлітками. Склад продуктів харчування і частота вживання цих продуктів є основою для формування та збереження здоров'я.

У дослідженні проаналізовано частоту вживання певних продуктів харчування, які, на нашу думку, надають інформацію щодо моделі харчування підлітків. Питання анкети стосувалися частоти вживання цукерок, тістечок, м'яса, ковбасних виробів, риби, молока та молочних продуктів, свіжих овочів і фруктів, а також продуктів, які можуть бути потенційно шкідливими для

вживання підлітками: чіпси, сухарики, хот-доги, «вулична» їжа.

На початку життя більшість немовлят і дітей віддають перевагу солодким та солоним продуктам. Солодкість є потужним психобіологічним стимулом і збільшує смакові якості продуктів харчування та напоїв, стимулюючи споживання [10]. Надмірне обмеження доступу дітей до вживання дуже приємних продуктів харчування може призвести до зворотного ефекту — надмірного споживання цих продуктів [12, 18]. Діти із сильним обмеженням у їжі мають меншу саморегуляцію споживання енергії. Дослідження виявили, що надмірне захоплення або примусове споживання більшої кількості фруктів і овочів призводить до протилежного ефекту — дитина починає менше споживати фруктів та овочів, а більше — харчових жирів [19]. У нашому дослідженні частка дітей, які щодня вживають цукерки, суттєво зменшувалась з віком (табл. 1): від  $(39,8 \pm 3,3)\%$  у шостому класі до  $(26,8 \pm 2,3)\%$  у дев'ятому ( $p < 0,05$ ), особливо серед дівчат ( $(52,3 \pm 3,3)$  до  $(24,9 \pm 2,2)\%$  ( $p < 0,01$ )).

Натомість вживання здоби і тістечок підлітками є відносно постійним, як у шостому класі ( $(15,5 \pm 2,5)\%$ ), так і в дев'ятому ( $(16,8 \pm 1,4)\%$ ). Більшість підлітків споживають тістечка 2–3 рази на тиждень (табл. 2). Опитування не акцентувало уваги на якості здоби, зокрема, чи ці кондитерські вироби приготовлені вдома з натуральних інгредієнтів, чи вироблені з додаванням транс-жирів, як більшість промислових кондитерських виробів в Україні.

Згідно з наказом МОЗ України № 1073 від 3 вересня 2017 р. «Норми фізіологічних потреб

Таблиця 1. Розподіл відповідей підлітків щодо вживання цукерок протягом останніх 30 днів, %\*

Цукерки	Учні 6-х класів			Учні 7-х класів			Учні 9-х класів		
	У цілому (n = 422)	Хлопчики (n = 197)	Дівчатка (n = 213)	У цілому (n = 482)	Хлопчики (n = 271)	Дівчатка (n = 333)	У цілому (n = 784)	Хлопчики (n = 243)	Дівчатка (n = 216)
Кожен день	39,8	31,1	52,4	25,4	28,4	41,0	26,2	26,9	24,9
2–3 рази на тиждень	33,9	44,4	29,3	44,6	45,1	33,9	40,2	38,1	43,3
1 раз на тиждень	13,6	10,0	10,9	19,6	17,2	16,5	20,2	22,0	17,8
1 раз на місяць	5,7	7,8	2,7	6,5	6,6	5,01	8,6	8,2	9,2
Не вживали	6,8	6,7	4,8	3,7	2,5	3,54	4,70	4,6	4,6

Примітка. Тут і далі. \* Відсоток рахували щодо тих підлітків, які дали відповідь.

Таблиця 2. Розподіл відповідей підлітків щодо вживання тістечок і здоби протягом останніх 30 днів, %

Тістечка і здоба	Учні 6-х класів			Учні 7-х класів			Учні 9-х класів		
	У цілому (n = 422)	Хлопчики (n = 197)	Дівчатка (n = 213)	У цілому (n = 482)	Хлопчики (n = 271)	Дівчатка (n = 333)	У цілому (n = 784)	Хлопчики (n = 243)	Дівчатка (n = 216)
Кожен день	15,5	16,5	14,0	20,0	22,1	18,8	16,8	17,9	15,6
2–3 рази на тиждень	39,7	39,6	39,5	33,6	32,8	34,0	41,3	44,8	37,3
1 раз на тиждень	24,9	22,6	27,5	25,1	24,6	25,9	25,8	20,6	30,7
1 раз на місяць	10,2	7,9	12,0	13,4	12,7	13,3	8,7	9,4	8,5
Не вживали	9,7	13,4	7,0	7,8	7,8	8,0	7,4	7,2	8,0

населення України в основних харчових речовинах і енергії», щоденна кількість білка для дітей віком 11–13 років має становити 84 г для хлопчиків та 78 г для дівчаток, кількість тваринного білка – 62 та 55 г відповідно. Основними джерелами надходження тваринного білка є яйця, м'ясо, риба, молочні продукти. Середній вміст білка в яйці – 12,7 г на 100 г, у м'ясі та м'ясних продуктах (яловичина, індик, кролик, курка, свинина, печінка) – 17,8 г на 100 г м'яса, у рибі та рибних продуктах – 15,9 г на 100 г риби, у молоці – 2,9 г на 100 г, у молочних продуктах (сир) – 19 г на 100 г. Таким чином щоденно хлопчики віком 11–13 років мають споживати 348 г м'яса або 389 г риби, або 2137 г молока, або 326 г сиру, дівчатки аналогічного віку – 309 г м'яса або 345 г риби, або 1896 г молока, або 289 г сиру. З огляду на розмір такої порції білкових продуктів, доцільно щоденно вживати різні види білкових продуктів у малій кількості, наприклад, 1 яйце, 70 г м'яса, 70 г риби, 100 г сиру та 500 г молока. Дані щодо вживання м'яса підлітками наведено у табл. 3.

Щодня м'ясо вживали переважно учні 9-х класів ((54,6 ± 2,3) %), здебільшого хлопчики, натомість найбільша частка дітей, які взагалі не вживали м'яса, була серед дівчаток цього віку. Вживання ковбасних виробів та подібної продукції не може замінити м'ясо, але майже 30 % дітей трьох вікових груп вживали варені ковбаси та сосиски щодня. Так, (28,5 ± 4,7) % хлопчиків та (31,9 ± 4,7) % дівчаток шостих класів, (26,9 ± 3,2) % хлопчиків і (21,8 ± 2,5) % дівчаток сьомих класів, (29,7 ± 2,3) % хлопчиків та (18,9 ± 2,0) % дівчаток дев'ятих класів споживали варені ковбасні вироби

щодня. Майже 35 % опитаних вживали цю продукцію 2–3 рази на тиждень. Частка дітей, які взагалі не вживали ковбасних виробів протягом останніх 30 днів, була найбільшою серед дівчаток дев'ятих класів ((2,3 ± 0,05) %).

Аналіз інформації щодо вживання копчених ковбас також невтішний. Так, (11,5 ± 2,4) % підлітків шостих і сьомих класів та (17,0 ± 1,9) % дев'ятикласників вживали копчені ковбаси щодня. Майже 20 % опитаних підлітків їдять копчені ковбаси, які містять 4,5–6,0 г солі на 100 г, кілька разів на тиждень.

Результати частоти вживання м'яса можна інтерпретувати по-різному: недостатній економічний рівень родини, відмова від вживання м'яса з релігійних або медичних міркувань, але велика частота вживання варених і копчених ковбасних виробів може свідчити лише про некомпетентність батьків щодо раціонального харчування підлітків. Хоча діти люблять цей вид харчової продукції, але лише батьки спроможні купити такі продовольчі товари. Тому відповідальними за порушення правильної харчової поведінки є батьки.

Не менш важливим джерелом білка є риба. Дані щодо вживання підлітками риби наведено у табл. 4.

Як зазначено вище, щоденне споживання риби зменшує необхідну квоту споживання м'яса, це не є необхідною умовою, але енергетична цінність риби набагато нижча, ніж м'яса, а кількість ω-жирних кислот більша. Це зумовлює необхідність споживання риби не менш ніж 2–3 рази на тиждень. Згідно з результатами дослідження, лише 9 % підлітків вживали рибу щодня (див. табл. 4), 20 % дітей – 2–3 рази на тиждень. Детальний аналіз показав, що 25 %

Таблиця 3. Розподіл відповідей підлітків щодо вживання м'яса протягом останніх 30 днів, %

М'ясо	Учні 6-х класів			Учні 7-х класів			Учні 9-х класів		
	У цілому (n = 422)	Хлопчики (n = 197)	Дівчатка (n = 213)	У цілому (n = 482)	Хлопчики (n = 271)	Дівчатка (n = 333)	У цілому (n = 784)	Хлопчики (n = 243)	Дівчатка (n = 216)
Кожен день	48,1	53,3	43,7	48,4	53,9	43,1	54,6	60,2	48,8
2–3 рази на тиждень	36,0	33,1	37,7	37,1	33,5	40,7	33,0	32,5	33,3
1 раз на тиждень	12,4	8,9	16,1	10,4	8,7	11,9	7,7	4,3	11,7
1 раз на місяць	2,1	3,6	1,0	2,4	2,0	2,8	2,6	1,7	3,3
Не вживали	1,3	1,2	1,5	1,7	2,0	1,5	2,0	1,3	2,8

Таблиця 4. Розподіл відповідей підлітків щодо вживання риби протягом останніх 30 днів, %

Риба	Учні 6-х класів			Учні 7-х класів			Учні 9-х класів		
	У цілому (n = 422)	Хлопчики (n = 197)	Дівчатка (n = 213)	У цілому (n = 482)	Хлопчики (n = 271)	Дівчатка (n = 333)	У цілому (n = 784)	Хлопчики (n = 243)	Дівчатка (n = 216)
Кожен день	10,5	18,5	8,8	8,9	15,1	5,9	8,2	12,5	7,5
2–3 рази на тиждень	19,0	21,0	21,6	20,1	20,3	23,1	20,3	27,4	19,8
1 раз на тиждень	23,1	34,5	22,2	22,3	32,3	20,1	20,7	29,2	19,8
1 раз на місяць	19,3	21,8	22,2	24,3	29,7	25,3	24,1	28,0	26,9
Не вживали	28,2	4,2	25,3	24,4	2,6	25,6	26,7	3,0	25,9

дівчаток взагалі не вживають рибу як у шостому-сьомому, так і у дев'ятому класах.

Копчена риба, як і ковбасні вироби, не може бути повноцінним заміником ані м'яса, ані риби. Більшість опитаних підлітків взагалі не вживали цієї продукції (відповідно  $(45,4 \pm 1,8)$  % дев'ятикласників,  $(41,9 \pm 2,3)$  % семикласників і  $(52,7 \pm 3,7)$  % шестикласників). Близько 13 % опитаних їли копчену рибу 3–4 рази на тиждень, майже 5 % – щоденно. Цей вид продукції, як і ковбасні вироби, не належить до харчування, яке сприяє здоров'ю дитини і малоімовірно є її вибором. Батьки, купуючи таку продукцію, формують неправильні харчові звички у підлітків.

Також важливим джерелом надходження білка є молоко та молочні вироби. У молочному білку лізин і триптофан містяться в співвідношенні, сприятливому для економного використання білка в організмі [18]. Щодня молоко пили 43 % шестикласників ( $(42,7 \pm 5,2)$  % хлопчиків та  $(45,2 \pm 5,1)$  % дівчаток), 38 % семикласників ( $(37,8 \pm 3,5)$  % хлопчиків і  $(36,6 \pm 3,0)$  % дівчаток), 31 % дев'ятикласників ( $(33,7 \pm 2,4)$  % хлопчиків та  $(28,0 \pm 2,37)$  % дівчаток). Найбільша кількість підлітків, які взагалі не п'ють молока, була серед дівчаток дев'ятих класів ( $(16,9 \pm 1,9)$  %). Можливо невелика частка дітей, які щодня п'ють молоко, зумовлена лактозною недостатністю.

Проаналізовано також вживання сиру (табл. 5) та йогурту. Кількість дітей, які щоденно їдять сир, становила 40 % серед учнів різних класів, кількість підлітків, які жодного разу за місяць не їли сиру, – 4,5 % (12 % не вживали молока, 5 % – йогурту). Таким чином, підлітків, які не вживають

молока та молочних виробів, більше, ніж дітей, які не їдять ковбасних виробів. Такий вибір харчування неможливо пояснити лактозною недостатністю або свідомим вибором підлітків.

Згідно з рекомендаціями Всесвітньої організації охорони здоров'я, щоденне споживання свіжих фруктів і овочів забезпечує надходження в достатній кількості більшості поживних мікроелементів, клітковини і багатьох основних речовин. Крім того, підвищення рівня споживання фруктів та овочів може сприяти заміненню харчових продуктів з високим вмістом насичених жирів, цукру і солі. Діти формують харчову поведінку та дізнаються про певну їжу, спостерігаючи за поведінкою харчування, яку моделюють інші. Так, дослідження виявили, що споживання дітьми фруктів, овочів та молока зросло після спостереження за дорослими споживачами [9]. За даними нашого дослідження, щоденно споживали свіжі овочі 65 % опитаних підлітків. Найбільша частка дітей, які щоденно їли свіжі овочі, була серед дівчаток шостих та сьомих класів (табл. 6), а найбільша частка підлітків, які практично не вживали овочів, – серед хлопчиків дев'ятих класів.

Майже схожу ситуацію виявили щодо частоти вживання свіжих фруктів (табл. 7). Щоденно споживали свіжі фрукти 70 % шестикласників, 66 % семикласників та 59 % дев'ятикласників, тобто з віком частота щоденного вживання свіжих фруктів зменшувалася.

Інший блок запитань стосувався частоти вживання нездорової їжі. Майонез, соуси та кетчуп щоденно споживали  $(16,8 \pm 2,7)$  % шестикласників ( $(21,11 \pm 4,3)$  % хлопчиків та  $(12,5 \pm 3,3)$  %

Таблиця 5. Розподіл відповідей підлітків щодо вживання сиру протягом останніх 30 днів, %

Сир	Учні 6-х класів			Учні 7-х класів			Учні 9-х класів		
	У цілому (n = 422)	Хлопчики (n = 197)	Дівчатка (n = 213)	У цілому (n = 482)	Хлопчики (n = 271)	Дівчатка (n = 333)	У цілому (n = 784)	Хлопчики (n = 243)	Дівчатка (n = 216)
Кожен день	40,2	42,8	38,7	40,6	38,5	41,9	39,3	42,5	35,4
2–3 рази на тиждень	38,0	35,5	39,7	33,2	36,1	31,1	35,5	32,3	39,2
1 раз на тиждень	12,9	14,5	11,9	12,9	12,3	13,4	13,4	14,6	12,3
1 раз на місяць	5,1	5,4	4,6	7,7	6,7	8,7	7,4	6,2	8,5
Не вживали	3,8	1,8	5,2	5,5	6,3	5,0	4,5	4,4	4,7

Таблиця 6. Розподіл відповідей підлітків щодо вживання свіжих овочів протягом останніх 30 днів, %

Свіжі овочі	Учні 6-х класів			Учні 7-х класів			Учні 9-х класів		
	У цілому (n = 422)	Хлопчики (n = 197)	Дівчатка (n = 213)	У цілому (n = 482)	Хлопчики (n = 271)	Дівчатка (n = 333)	У цілому (n = 784)	Хлопчики (n = 243)	Дівчатка (n = 216)
Кожен день	67,2	61,7	73,2	67,1	60,2	72,4	62,5	56,3	68,8
2–3 рази на тиждень	24,5	27,5	22,2	22,6	26,3	20,2	26,3	31,0	21,9
1 раз на тиждень	5,9	8,4	2,5	7,1	8,0	6,2	7,7	7,4	7,9
1 раз на місяць	1,3	1,2	1,5	1,9	3,2	0,9	1,8	1,7	1,4
Не вживали	1,1	1,2	0,5	1,4	2,4	0,3	1,8	3,5	0,0

дівчаток),  $(18,6 \pm 1,8)\%$  семикласників ( $(21,35 \pm 2,9)\%$  хлопчиків і  $(16,8 \pm 2,3)\%$  дівчаток),  $(19,1 \pm 1,4)\%$  дев'ятикласників ( $(25,7 \pm 2,3)\%$  хлопчиків та  $(12,6 \pm 1,7)\%$  дівчаток). Лише 16% підлітків не вживали майонезу, соусів та кетчупу. Один раз на місяць споживали «фаст-фуд» 40% підлітків, найбільше ( $(7,7 \pm 2,8)\%$ ) — хлопчики шостого класу, найменше — дівчатка аналогічного віку. Якщо «фаст-фуд» за ціною не завжди доступний підліткам, тому не може значною мірою вплинути на харчову поведінку, то чіпси або сухарики та «вулична» їжа (пірижки, хот-доги, шаурма) більш доступні, тому частота вживання цих продуктів для нас мала найбільше значення. Так, щодня споживали чіпси або сухарики  $(6,8 \pm 1,8)\%$  шестикласників ( $(6,6 \pm 2,6)\%$  хлопчиків та  $(7,2 \pm 2,6)\%$  дівчаток),  $(6,8 \pm 1,1)\%$  семикласників ( $(9,3 \pm 2,1)\%$  хлопчиків і  $(5,1 \pm 1,4)\%$  дівчаток),  $(6,1 \pm 0,8)\%$  дев'ятикласників ( $(7,7 \pm 1,4)\%$  хлопчиків та  $(4,1 \pm 1,0)\%$  дівчаток), тобто найбільша кількість дітей, які щодня їдять чіпси або сухарики, були учнями сьомих класів. Узагалі не купували «вуличної» їжі  $(42,1 \pm 1,7)\%$  шестикласників,  $(39,2 \pm 2,2)\%$  семикласників і  $(48,6 \pm 3,6)\%$  дев'ятикласників. Ці результати не підтверджують думку деяких авторів, що на формування харчової поведінки підлітків має значний вплив мас-медіа. Реклама чіпсів та сухариків дійсно привертає увагу. Їх споживання на 3% перевищує щоденне вживання «вуличної» їжі, але домінують за частотою вживання, за результатами нашого опитування, цукерки, тістечка та ковбасні вироби.

Соціальні групи, до складу яких входять діти, застосовують свої соціальні норми та погляди для вибору продуктів харчування. На формування певних харчових звичок впливає соціально-економічний статус родини, що є сильним визначальним чинником вибору раціону родини, зокрема харчування дітей і підлітків [21]. Дефіцит їжі історично був основною загрозою здоров'я дітей та підлітків, і традиційні способи харчування розвивалися відповідно до цього. Наше суспільство сприймає дітей пубертатного віку як здорових та майже дорослих, тому стратегії харчування розроблені з дотриманням принципу збільшення споживання їжі з віком дитини без урахування відповідної фізичної активності, тобто баланс

спожитої та витраченої енергії батьки не завжди враховують. Особливо, якщо ці стратегії застосовують у середовищі з надмірною кількістю їжі, що призводить до прискореного збільшення маси тіла та ожиріння. Структура соціальних позицій чоловіків і жінок — батьків учнів відрізнялася. Якщо серед чоловіків переважали ті, хто був членом повної родини (95,2%), то 28,1% жінок виховували дитину в неповній родині. Тому слід урахувати, що сприйняття отриманої інформації та взаємодія батьків із закладом освіти можуть мати значні гендерні відмінності.

Важливою проблемою є неповна родина, коли дитину виховує один з батьків, переважно жінка. Кількість неповних родин зростала у досліджених вікових групах від шостого до дев'ятого класу і становила від 27,7 до 37,0% (табл. 8). Установлено, що неповна родина була чинником ризику частішого вживання підлітками «фаст-фуду» ( $F = 9,8$ ;  $p = 0,02$ ), «вуличної» їжі ( $F = 17,3$ ;  $p < 0,001$ ), чіпсів, сухариків ( $F = 12,2$ ;  $p = 0,001$ ) та продуктів швидкого приготування ( $F = 18,9$ ;  $p < 0,001$ ). Мононуклеарні родини становили лише 19,4–24,0%. У разі наявності в родині декількох дітей батьки більшу увагу приділяли споживанню родиною свіжих овочів ( $F = 7,5$ ;  $p = 0,006$ ) і фруктів ( $F = 7,3$ ;  $p = 0,007$ ). Родина з трьох поколінь уважніше ставилася до регулярного вживання м'яса ( $F = 4,1$ ;  $p = 0,04$ ) та кисломолочних продуктів ( $F = 4,0$ ;  $p = 0,04$ ).

Деякі дослідження виявили певний зв'язок між освітнім рівнем матері та прихильністю до здорового харчування у дітей та підлітків. Так, матері, які мали низький рівень освіти, готували їжу з переважанням простих вуглеводів і жирів, тобто у таких родинах зростало споживання цукру, жиру, відповідно, збільшувався індекс маси тіла [13]. Діти матерів з високим рівнем освіти вживали більше фруктів і овочів та щодня снідали на відміну від дітей матерів із низьким рівнем освіти [21]. В нашому дослідженні освіта матері не мала суттєвого впливу на харчову поведінку підлітків ( $p > 0,05$ ), більше значення мала впевненість у її підтримці. Позитивний зв'язок із матір'ю сприяв частоті вживання «емоційно-позитивних» (тістечка ( $F = 5,5$ ;  $p = 0,001$ ), сосиски, варені ковбаси ( $F = 4,4$ ;  $p = 0,004$ )) та корисних продуктів (риба ( $F = 3,6$ ;  $p = 0,014$ ), молочні продукти ( $F = 3,8$ ;  $p = 0,009$ ), свіжі овочі ( $F = 5,9$ ;  $p = 0,001$ )).

Таблиця 7. Розподіл відповідей підлітків щодо вживання свіжих фруктів протягом останніх 30 днів, %

Свіжі фрукти	Учні 6-х класів			Учні 7-х класів			Учні 9-х класів		
	У цілому (n = 422)	Хлопчики (n = 197)	Дівчатка (n = 213)	У цілому (n = 482)	Хлопчики (n = 271)	Дівчатка (n = 333)	У цілому (n = 784)	Хлопчики (n = 243)	Дівчатка (n = 216)
Кожен день	69,9	66,7	73,1	66,2	61,0	69,9	58,4	54,0	63,4
2–3 рази на тиждень	21,8	21,8	21,8	22,1	23,7	21,3	27,8	31,0	23,9
1 раз на тиждень	5,1	8,5	2,0	9,2	12,4	6,9	9,8	10,6	9,4
1 раз на місяць	1,3	1,8	1,0	1,4	1,2	1,3	2,2	1,8	2,3
Не вживали	1,9	1,2	2,0	1,0	1,6	0,6	1,8	2,7	0,9

і фрукти ( $F = 5,6$ ;  $p = 0,001$ ) і запобігав шкідливим уподобанням («фаст-фуд» ( $F = 3,3$ ;  $p = 0,021$ ), чіпси, сухарики ( $F = 3,6$ ;  $p = 0,014$ )). Освіта батька була більш важливою для харчової поведінки підлітків ( $p = 0,02-0,005$ ).

Якщо серед батьків учнів шостих класів вищу освіту мали ( $44,4 \pm 3,7$ )% батьків і ( $54,0 \pm 3,7$ )% матерів, то серед учнів дев'ятих класів їх частка зростала ( $p < 0,05$ ). Неповну середню освіту та середню освіту мали лише 6,0% матерів, вищу освіту – 52,4% (табл. 9). Дослідження проведене у великому промисловому місті, що може зумовлювати велику частку матерів з вищою освітою. Навіть якщо рівень освіти матері впливав на харчову поведінку дітей та підлітків, то незначна частка матерів без середньої освіти несуттєво вплинула на поведінку підлітків.

Іншим важливим чинником формування харчової поведінки у родині можуть бути обмеження щодо харчування. Батьки, які віддають перевагу певній дієті для своєї дитини, можуть намагатися контролювати, що і скільки їсть дитина, чинити на неї тиск, щоб вона споживала кориснішу їжу, або винагороджувати дитину за вживання здорової їжі, що може призвести до непередбачуваних наслідків [7, 10, 12]. Крім того, використання їжі як винагороди може мати серйозні наслідки, оскільки нагородження дітей за вживання здорової їжі насправді призводить до зниження переваги цих продуктів [5]. Ці дані свідчать, що незалежно від обґрунтування батьків щодо контролю поведінки їх дитини, надмірний контроль може мати негативний вплив на споживання їжі та масу тіла дітей. Авторитарний стиль виховання в родині з високими

вимогами до дітей і низьким розумінням потреб дітей призводить до переїдання, надлишкової маси тіла, відмови від їжі та прискіпливому харчуванню [13]. З урахуванням характеру виховання у родині й того, що відомо про вплив батьківського моделювання на харчову поведінку дітей, можна зробити висновок, що підхід «роби як я» краще впливає на схеми споживання дітьми відповідних харчових продуктів, ніж підхід «роби, як я кажу». За результатами нашого дослідження, найпоширенішою формою покарання в родині була вербальна агресія, яку застосовували 34,1–41,6% батьків (табл. 10). Фізичне покарання зазначили близько 3,7% хлопчиків (учні шостих класів) і 2,7% дівчаток (учениці дев'ятих класів).

Аналіз кореляційних матриць системи покарань учнів для кожної гендерної групи виявив характерні особливості впливу батьків на поведінку дітей. Так, найжорсткіша система покарання – в учнів шостих класів. Найбільшим покаранням вони вважають заборону грати на вулиці ( $R^2 = 1,30$ ). Деяко менш «жорстка» система покарань в учнів сьомих класів – найбільшим покаранням є заборона дивитися телевизор ( $R^2 = 0,92$ ). Найгіршим покаранням для хлопчиків, які навчаються в дев'ятому класі, є вимога виконувати вдома роботу, котра не подобається ( $R^2 = 0,53$ ). Для дівчаток система покарань значно «м'якша»: від вербальної агресії, більш поширеної в шостому класі ( $R^2 = 0,48$ ), до вимоги виконувати вдома роботу, яка не подобається, для учениць як сьомих ( $R^2 = 0,27$ ), так і дев'ятих ( $R^2 = 0,39$ ) класів.

Аналіз характеру стимулювання в родині підлітків виявив, що найменш поблажливі батьки до

Таблиця 8. Структура родин школярів, %

Структура родини	Учні 6-х класів			Учні 7-х класів			Учні 9-х класів		
	У цілому (n = 422)	Хлопчики (n = 197)	Дівчатка (n = 213)	У цілому (n = 482)	Хлопчики (n = 271)	Дівчатка (n = 333)	У цілому (n = 784)	Хлопчики (n = 243)	Дівчатка (n = 216)
Батьки і одна дитина	21,7	21,8	21,6	22,5	24,0	21,3	20,0	20,6	19,4
Батьки і кілька дітей	28,9	29,9	28,2	29,0	26,9	30,3	26,6	27,2	26,9
Родина з трьох поколінь	27,5	21,8	31,9	23,2	24,4	22,8	26,2	20,6	31,9
Лише один з батьків	26,1	26,4	24,9	30,5	29,9	31,2	33,4	34,2	31,9
Неповна родина	28,7	28,4	27,7	32,1	31,7	32,7	36,9	37,0	36,1

Таблиця 9. Розподіл відповідей школярів щодо освіти матері, %

Освіта матері	Учні 6-х класів			Учні 7-х класів			Учні 9-х класів		
	У цілому (n = 422)	Хлопчики (n = 197)	Дівчатка (n = 213)	У цілому (n = 482)	Хлопчики (n = 271)	Дівчатка (n = 333)	У цілому (n = 784)	Хлопчики (n = 243)	Дівчатка (n = 216)
Вища	52,4	57,9	46,4	56,1	54,9	57,1	57,3	62,2	52,4
Незакінчена вища	9,4	9,0	9,8	9,5	11,4	7,8	9,3	9,0	9,1
Середня спеціальна	31,4	28,1	35,1	27,0	26,3	27,9	27,3	23,6	31,7
Середня	4,2	3,9	4,6	4,4	5,5	3,6	4,0	4,7	3,4
Неповна середня	2,6	1,1	4,1	3,0	2,0	3,6	2,0	0,4	3,4

Таблиця 10. Розподіл відповідей школярів щодо покарання в сім'ї, %

Форма покарання в родині	Учні 6-х класів			Учні 7-х класів			Учні 9-х класів		
	У цілому (n = 422)	Хлопчики (n = 197)	Дівчатка (n = 213)	У цілому (n = 482)	Хлопчики (n = 271)	Дівчатка (n = 333)	У цілому (n = 784)	Хлопчики (n = 243)	Дівчатка (n = 216)
Ніколи не карають	21,8	17,3	26,3	16,8	15,9	17,7	11,3	13,5	8,8
Сварять	59,5	56,3	62,0	66,1	64,9	67,3	39,2	37,2	41,6
Фізично карають (б'ють)	5,0	6,6	3,8	5,1	5,5	4,5	2,5	2,0	2,9
Ставлять «у куток»	5,0	4,6	5,2	9,8	8,5	10,8	5,0	5,0	4,9
Забороняють комп'ютерні ігри, інтернет	29,1	35,0	22,5	31,3	35,8	27,3	13,7	19,5	7,8
Примушують виконувати роботу, яка не подобається	5,2	6,1	3,8	8,3	7,0	9,6	5,6	5,5	5,7
Не розмовляють	9,0	9,6	8,5	7,8	4,1	10,8	6,7	4,0	9,9
Не пускають грати на вулицю	8,1	8,1	8,0	14,5	11,4	17,1	8,8	6,0	11,4
Забороняють займатися улюбленою справою	2,8	3,6	2,3	6,9	7,7	6,3	2,6	4,0	1,3
Забороняють дивитися телевізор	6,6	7,6	5,6	6,4	5,9	6,9	2,1	1,7	2,6
Інше	5,0	4,6	5,2	3,1	1,5	4,5	2,5	1,7	3,1

Таблиця 11. Розподіл відповідей школярів щодо прохання до батьків, %

Відповідь на прохання	Учні 6-х класів			Учні 7-х класів			Учні 9-х класів		
	У цілому (n = 422)	Хлопчики (n = 197)	Дівчатка (n = 213)	У цілому (n = 482)	Хлопчики (n = 271)	Дівчатка (n = 333)	У цілому (n = 784)	Хлопчики (n = 243)	Дівчатка (n = 216)
Ні в чому не відмовляють	8,8	10,4	7,9	6,6	5,5	7,3	10,7	8,2	12,6
Більшість прохань виконують	59,1	53,3	64,5	55,7	50,2	59,5	55,5	51,5	60,3
Інколи виконують	24,0	24,7	22,7	27,6	30,2	25,9	22,1	25,3	18,7
Дуже рідко купують	4,0	4,9	3,4	4,6	6,3	3,4	3,3	4,3	2,3
Ніколи не купують	0,3	0,5	0,0	1,2	2,0	0,6	1,1	1,7	0,5
Інше	1,3	1,1	1,0	2,7	3,9	1,8	2,8	3,9	1,9
Не звертаюся	2,5	4,9	0,5	1,7	2,0	1,5	4,6	5,2	3,7

хлопчиків у шостому класі: 49,5% учнів визнають, що більшість їх прохань виконують, а 5,9% — що батьки їм «ні в чому не відмовляють» (табл. 11). Більш поблажливі батьки до дівчаток, особливо у шостому класі: 66,7% визнали, що більшість їх прохань виконують, а 10,1% — що батьки їм «ні в чому не відмовляють». Частка дітей, чиї бажання ніколи не виконували, становила 0,3–0,5%. Частина підлітків взагалі не зверталися з проханнями до батьків.

Як свідчать дані літератури, однією з провідних причин виникнення конфліктів у родині є незадоволення соціальних потреб, тому задоволеність підлітків якістю харчування та станом власного здоров'я також проаналізовано в дослідженні. У більшості учнів незалежно від статі та віку соціальні потреби були задоволені. Однак з віком зростає рівень незадоволення житловими умовами, одягом, власним здоров'ям і стосунками в родині, які є як для хлопчиків, так і для дівчаток досліджених навчальних колективів системоутворювальним чинником ( $R^2=0,50-1,61$ ) для задоволення

соціальних потреб, за винятком учениць шостих класів, для яких провідним чинником був їх одяг ( $R^2=0,93$ ).

Лише незначна кількість учнів визнали постійні конфлікти з найближчим соціальним оточенням. Частка хлопчиків (табл. 12), які часто конфліктували у родині, суттєво не змінювалася від шостого до дев'ятого класу ( $p > 0,05$ ), а дівчаток — зростала, особливо це стосувалося конфлікту з матір'ю (від  $(3,0 \pm 1,7)\%$  у шостому класі до  $(10,8 \pm 1,6)\%$  ( $p < 0,05$ ) у дев'ятому). Важливими особливостями стосунків між учнями та членами родини були несистемність конфліктів і прагнення до неконфліктного спілкування ( $R^2=0,34-0,58$ ).

Важливим чинником харчової поведінки підлітків було емоційне сприйняття соціальної ситуації, того середовища, в якому вони перебували. Так, сприйняття підлітками власного здоров'я впливало на характер вживання всіх продуктів. Одним із індикаторів сприйняття власного здоров'я для підлітків є фізичний розвиток. Аналіз сприйняття власного тіла підлітками різного віку засвідчив

Таблиця 12. Частка учнів, у яких часто виникають конфлікти з найближчим соціальним оточенням, %

Найближче соціальне оточення	Учні 6-х класів			Учні 7-х класів			Учні 9-х класів		
	У цілому (n = 422)	Хлопчики (n = 197)	Дівчатка (n = 213)	У цілому (n = 482)	Хлопчики (n = 271)	Дівчатка (n = 333)	У цілому (n = 784)	Хлопчики (n = 243)	Дівчатка (n = 216)
Батько	4,4	5,7	3,5	5,8	4,9	6,4	7,6	5,9	10,0
Мати	6,6	7,7	5,4	8,3	8,5	8,3	8,7	5,7	11,4
Брат/сестра	11,1	9,4	12,6	13,3	11,8	14,6	14,7	11,1	18,1
Дідусь/бабуся	4,2	4,0	4,1	4,8	6,2	3,9	3,3	2,3	4,5
Вчитель	4,7	6,3	3,5	9,5	13,5	6,2	9,5	9,7	8,3
Однолітки	11,0	11,4	11,3	10,7	14,7	7,8	7,4	6,2	9,2
Однокласники	11,6	12,5	11,4	13,7	16,0	11,4	7,4	7,2	7,9
Старші знайомі	4,9	6,4	4,0	3,7	4,1	3,5	3,4	4,1	2,9

Таблиця 13. Розподіл відповідей школярів щодо ставлення до свого тіла, %

Сприйняття власного тіла	Учні 6-х класів			Учні 7-х класів			Учні 9-х класів		
	У цілому (n = 422)	Хлопчики (n = 197)	Дівчатка (n = 213)	У цілому (n = 482)	Хлопчики (n = 271)	Дівчатка (n = 333)	У цілому (n = 784)	Хлопчики (n = 243)	Дівчатка (n = 216)
Дуже худорляве	16,4	24,9	9,9	19,2	22,6	16,8	16,8	18,6	15,0
Трохи худорляве	14,1	14,7	13,8	15,0	18,0	12,8	17,4	22,1	12,2
Нормальне	43,7	39,0	46,8	38,5	41,4	35,1	40,4	38,1	42,3
Трохи повненьке	19,4	15,3	23,2	21,5	13,4	28,4	19,9	16,0	24,4
Надто повненьке	6,4	6,2	6,4	5,9	4,6	7,0	5,5	5,2	6,1

відносну стабільність частки підлітків різного віку і статі, які вважали, що мають проблеми із власним тілом (табл. 13). Так, частка дівчаток, які вважали своє тіло дуже худорлявим, становила від  $(16,0 \pm 3,7)\%$  у шостому класі до  $(14,8 \pm 1,9)\%$  у дев'ятому, а хлопчиків – від  $(25,8 \pm 3,7)$  до  $(16,9 \pm 2,0)\%$ . Частка підлітків, які вважали власне тіло «надто повненьким», була значно меншою ( $p < 0,05-0,01$ ): від  $(3,0 \pm 1,7)\%$  у шостому класі до  $(7,1 \pm 1,6)\%$  у сьомому класі серед дівчаток і від  $(6,5 \pm 2,6)\%$  у шостому класі до  $(7,5 \pm 1,4)\%$  у дев'ятому серед хлопчиків.

Залежність самооцінки власного тіла від зросту, маси тіла та індексу маси тіла мала гендерні відмінності. Хлопчики шостого класу незалежно від зросту вважали себе «надто повненькими» переважно при масі тіла  $> 52,5$  кг або індексі маси тіла  $> 22,3$  кг/м<sup>2</sup>.

## Висновки

Структура харчових уподобань учнів базової школи залишалася стабільною від шостого до дев'ятого класу, але значно відрізнялася залежно від статі, що свідчить про сталий односпрямований вплив освітнього середовища на підлітків і більшу залежність харчової поведінки від родини. Навіть в умовах, коли батьки прагнуть створити сприятливе для розвитку дитини освітнє середовище, лише близько 70% учнів отримують щоденно свіжі овочі та фрукти і в обмеженій кількості

повноцінний білок (не більше 20% – рибу, 60% – м'ясо). Соціальні групи, до складу яких входять діти, застосовують свої соціальні норми та погляди для вибору продуктів харчування.

Важливою проблемою є неповні сім'ї, коли дитину виховує один з батьків, переважно жінка. Кількість неповних родин збільшувалася від шостого до дев'ятого класу. Установлено, що неповна родина була чинником ризику частішого вживання підлітками «фаст-фуду», «вуличної» їжі, чіпсів, сухариків та продуктів швидкого приготування. У разі наявності в родині декількох дітей батьки більшу увагу приділяли споживанню родинною свіжих овочів та фруктів. Родина з трьох поколінь уважніше ставилася до регулярного вживання м'яса та кисломолочних продуктів.

У нашому дослідженні освіта матері не мала суттєвого впливу на харчову поведінку підлітків, більше значення мала впевненість в її підтримці. Позитивний зв'язок із матір'ю сприяв частішому вживанню тістечок, сосисок, варених ковбас і корисних продуктів (риба, молочні продукти, свіжі овочі та фрукти) і запобігав шкідливим уподобанням. Освіта батька була важливішою для харчової поведінки підлітків: якщо в учнів шостих класів вищу освіту мали 44,4% батьків і 54,0% матерів, то в учнів дев'ятих класів їх частка зростала. Навіть якщо рівень освіти матерів впливав на харчову поведінку дітей і підлітків, незначна частка матерів без середньої освіти суттєво не вплинула на поведінку підлітків.

Коли лікар має змінити харчову поведінку для профілактики розвитку захворювань, слід врахувати соціально-психологічну ситуацію. Втручання, спрямовані на більшу обізнаність батьків у галузі здорового харчування, можуть бути

найефективнішими для пропаганди здорових харчових звичок у дітей. Програми медико-профілактичного патронажу мають бути спрямовані саме на батьків, враховуючи їх соціально-економічні аспекти та освіту.

*Конфлікту інтересів немає.*

*Участь авторів: концепція і дизайн дослідження — Г. М. Даниленко; збір матеріалу — Г. М. Даниленко, Л. В. Подригало; обробка матеріалу — Л. В. Подригало О. Г. Авдієвська; написання тексту — О. Г. Авдієвська*

## ЛІТЕРАТУРА

1. Зелінська Н. Б. Стан надання медичної допомоги дітям з ендокринною патологією в Україні у 2014 році // Український журнал дитячої ендокринології. — 2015. — № 2 (14). — С. 5–13 [http://nbuv.gov.ua/UJRN/ujde\\_2015\\_2\\_3](http://nbuv.gov.ua/UJRN/ujde_2015_2_3).
2. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: Навчальний посібник. — К.: Академія, 2005. — 360 с.
3. Birch LL. Development of food preferences // Ann. Rev. Nutr.— 1999.— 19.— P. 41–62. doi: 10.1146/annurev.nutr.19.1.41.
4. Birch L.L., Fisher J.O. Development of eating behaviors among children and adolescents // Pediatrics.— 1998.— 101(3 Pt 2).— P. 539–549. ISSN 1098–4275.
5. Birch L.L., Marlin D.W., Rotter J. Eat in gas the «means» activity in a contingency: effects on young children's food preferences // Child Development.— 1984.— 55.— P. 431–439. doi: 10.2307/1129954.
6. Bowen K.J., Sullivan V.K., Kris-Etherton P.M., Petersen K.S. Nutrition and Cardiovascular Disease—an Update // Curr. Atheroscler. Rep.— 2018.— 20.— P. 8. doi: 10.1007/s11883-018-0704-3.
7. Bowman SA. Effects of fast-food consumption on energy intake and diet quality among children in a national household survey // Pediatrics.— 2004 Jan;113(1 Pt 1).— P. 112–118. doi: 10.1542/peds.113.1.112.
8. Cuellar J., Jones D.J., Sterrett E. Examining Parenting in the Neighbourhood Context: A Review // J. Child Fam. Stud. 2015.— 24.— P. 195–219. doi: 10.1007/s10826-013-9826-y.
9. Costanzo P., Woody E. Domain-specific parenting style and their impact on the child's development of particular deviance: The example of obesity-proneness // Journal of Social & Clinical Psychology.— 1985.— 3(4).— P. 425 — 445. doi: 10.1521/JSCP.1985.3.4.425.
10. Faith M.S., Scanlon K.S., Birch L.L., Francis L.A., Sherry B. Parent-child feeding strategies and their relationships to child eating and weight status // Obes. Res. 2004.— 12(11).— P. 1711–1722. doi: 10.1038/oby.2004.212.
11. Finnane J.M., Jansen E., Mallan K.M., Daniels LA. Mealtime structure and responsive feeding practices are associated with less food fussiness and more food enjoyment in children // J. Nutr. Educ. Behav.— 2017.— 49.— P. 11–18. doi: 10.1016/j.jneb.2016.08.007.
12. Fisher J.O., Birch LL. Restricting access to palatable foods affects children's behavioral response, food selection, and intake // Am. J. Clin. Nutr.— 1999.— 69(6).— P. 1264–1272.
13. Hughes S.O., Power T.G., Orlet Fisher J., Mueller S., Nicklas T.A. Revisiting a neglected construct: parenting styles in a child-feeding context // Appetite.— 2005.— 44(1).— P. 83–92. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2004.08.007>.
14. Kovács E., Hunsberger M., Reisch L., Gwozdz W. et al. Adherence to combined lifestyle factors and their contribution to obesity in the IDEFICS study // Obes. Rev.— 2015.— 16.— P. 138–150. doi: 10.1111/obr.12349.
15. Montaña Z., Smith J.D., Dishion TJ. Longitudinal relations between observed parenting behaviors and dietary quality of meals from ages 2 to 5 // Appetite.— 2015.— 87.— P. 324–329. doi: 10.1016/j.appet.2014.12.219.
16. Nielsen S.J., Siega-Riz A.M., Popkin BM. Trends in food locations and sources among adolescents and young adults // Prev Med.— 2002.— 35(2).— P. 107–113. doi: 10.1006/pmed.2002.1037.
17. Russell C.G., Worsley A. Why don't they like that? And can I do anything about it? The nature and correlates of parents' attributions and self-efficacy beliefs about preschool children's food preferences // Appetite.— 2013.— 66.— P. 34–43. doi: 10.1016/j.appet.2013.02.020.
18. Scaglioni S., Cosmi V., de Ciappolino V., Parazzini F., Brambilla P., Agostoni C. Factors influencing children's eating behaviours // Nutrients.— 2018.— 10.— P. 706. doi: 10.3390/nu10060706.
19. Shanahan M.J., Hofer S.M. Social context in gene-environment interactions: retrospect and prospect. The Journals of Gerontology. Series B // Psychological Sciences and Social Sciences. 2005.— 60 (Spec No 1).— P. 65–76. doi: 10.1093/geronb/60.special\_issue\_1.65.
20. Story M., French S. Food Advertising and Marketing Directed at Children and Adolescents in the US // Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act. 2004.— 1.— P. 3. doi: 10.1186/1479-5868-1-3.
21. Podrigalo L.V., Iermakov S.S., Avdiievska O.G., Rovnaya OA Special aspects of Ukrainian schoolchildren's eating behavior // Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems Of Physical Training And Sports.— 2017.— 21(3).— P. 120–125. doi: 10.15561/18189172.2017.0304.
22. Ventura A.K., Worobey J. Early influences on the development of food preferences // Curr. Biol.— 2013.— 23.— P. 401–408. doi: 10.1016/j.cub.2013.02.037.

## Влияние семьи на пищевое поведение современных украинских подростков

Г. Н. Даниленко<sup>1, 2</sup>, Л. В. Подригало<sup>1, 3</sup>, Е. Г. Авдиевская<sup>1, 2</sup>

<sup>1</sup> Інститут охорони здоров'я дітей і підлітків НАМН України, Харків

<sup>2</sup> Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

<sup>3</sup> Харківська державна академія фізичної культури

**Цель** — определить возрастные и половые особенности влияния семьи на формирование пищевого поведения подростков в крупном промышленном городе в условиях благоприятной для развития учащихся образовательной среды.

**Материалы и методы.** Проведено анонимное анкетирование 1505 учащихся 11 учреждений общего среднего образования с благоприятной для развития учащихся образовательной средой г. Днепр в феврале-марте 2019 г. В исследовании приняли участие 422 учащихся 6-х классов (указали свой пол 197 мальчиков и 213 девочек), 482 ученика 7-х классов (271

мальчик и 333 девочки) и 784 ученика 9-х классов (243 мальчика и 216 девочек). Исследованы факторы, формирующие пищевое поведение современных украинских подростков. Проанализирована частота употребления определенных продуктов питания, которые дают информацию о модели питания подростков.

**Результаты.** По данным анкетирования, частота ежедневного употребления конфет составляла 28 %, пирожных — 18 %, мяса — 50 %, колбасных изделий — 30 %, рыбы — 10 %, молока — 43 %, свежих овощей — 62 %, свежих фруктов — 55 %, продуктов, которые могут быть потенциально вредными для употребления подростками: чипсов или сухариков — 7 %, хот-догов — 4 %, кетчупа и соусов — 12 %. Установлено, что неполная семья была фактором риска более частого потребления подростками «фаст-фуда» ( $F = 9,8$ ;  $p = 0,02$ ), «уличной» еды ( $F = 17,3$ ;  $p < 0,001$ ), чипсов и сухариков ( $F = 12,2$ ;  $p = 0,001$ ), продуктов быстрого приготовления ( $F = 18,9$ ;  $p < 0,001$ ). Мононуклеарные семьи составляли лишь 19,4–24,0 %. При наличии в семье нескольких детей родители большее внимание уделяли потреблению семьей свежих овощей ( $F = 7,5$ ;  $p = 0,006$ ) и фруктов ( $F = 7,3$ ;  $p = 0,007$ ). Семья из трех поколений внимательнее относилась к регулярному потреблению мяса ( $F = 4,1$ ;  $p = 0,04$ ) и кисломолочных продуктов ( $F = 4,0$ ;  $p = 0,04$ ).

**Выводы.** Семья, которая обеспечивает жизнедеятельность подростков, играет наиболее активную роль в формировании и пропаганде пищевого поведения. Структура пищевых предпочтений учащихся базовой школы остается стабильной от шестого до девятого класса и существенно отличается в зависимости от пола и состава семьи, что свидетельствует о зависимости пищевого поведения подростков от семьи. Даже в условиях, когда родители стремятся создать благоприятную для развития ребенка образовательную среду, только 70 % учащихся получают каждый день свежие овощи и фрукты и в ограниченном количестве полноценный белок (не более 20 % — рыбу, 60 % — мясо). Программы медико-профилактического патронажа должны быть направлены на родителей, учитывая их социально-экономические аспекты и образование.

**Ключевые слова:** пищевое поведение, пищевые предпочтения, семья, подростки.

## A family influence on the eating behavior of modern Ukrainian adolescents

H. M. Danylenko<sup>1, 2</sup>, L. V. Podrigalo<sup>1, 3</sup>, O. H. Avdiievska<sup>1, 2</sup>

<sup>1</sup> SI «Institute of Children and Adolescents Health Care at the NAMS of Ukraine», Kharkiv

<sup>2</sup> V. N. Karazin Kharkiv National University

<sup>3</sup> Kharkiv State Academy of Physical Culture

**Objective** — to determine a family's influence on the formation of eating behavior of adolescents in a large industrial city in health promoting school.

**Materials and methods.** Anonymous survey have been conducted of 1505 students of eleven general secondary education institutions with a health promoting school for students in Dnipro in February-March 2019. The study involved 422 6th graders (197 boys and 213 girls), 482 7th graders (271 boys and 333 girls) and 784 9th graders (243 boys and 216 girls).

**Results.** The study analyzed the frequency of consumption of certain foods, which in our opinion provide information about the diet of this age group. Frequency of daily consumption of sweets 28 %, cakes 18 %, meat 50 %, sausages 30 %, fish 10 %, milk 43 %, fresh vegetables 62 % and fruits 55 %, and, of course, products that can be potentially harmful for use by teenagers: crisps or crackers 7 %, hot dogs 4 %, ketchup and sauces 12 %. It was also found that the single-parent family was a risk factor for more intensive consumption by adolescents of «fast food» ( $F = 9.8$ ;  $p = 0.02$ ), food for taken out ( $F = 17.3$ ;  $p < 0.001$ ), crisps, crackers ( $F = 12.2$ ;  $p = 0.001$ ) and quick meals ( $F = 18.9$ ;  $p < 0.001$ ). Mononuclear families are only 19.4–24.0 %. The presence of several children in the family influenced the parents' greater attention to the family's consumption of fresh vegetables ( $F = 7.5$ ;  $p = 0.006$ ) and fruits ( $F = 7.3$ ;  $p = 0.007$ ). The three-generation family paid more attention to regular consumption of meat ( $F = 4.1$ ;  $p = 0.04$ ) and fermented milk products ( $F = 4.0$ ;  $p = 0.04$ ).

**Conclusions.** The family, which provides for the livelihood of adolescents, has played the most active role in the formation and promotion of eating behavior. The structure of food preferences of primary school students remains quite stable from the sixth to the ninth grade and differs significantly depending on the sex and composition of the family, which indicates the dependence of eating behavior of adolescents from the family. Even when parents want to create a health-friendly educational environment, only up to 70 % of students receive fresh vegetables and fruits every day and a limited amount of complete protein (no more than 20 % fish and 60 % meat). In our opinion, medical and preventive care programs should be aimed on parents, taking into account their socio-economic aspects and education.

**Key words:** eating behavior, food preferences, family, adolescents.