



ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ ПОДРОСТКОВ

Этот информационный бюллетень отражает основные положения международного доклада по итогам исследования **Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья (HBSC)** за 2013/2014 гг. В рамках HBSC, совместного международного исследования ВОЗ, раз в четыре года собираются данные о здоровье и благополучии, социальных условиях и поведении 11-, 13- и 15-летних мальчиков и девочек. Исследование 2013/2014 гг. проводилось в 42 странах и регионах Европейского региона ВОЗ и Северной Америки.

ИСХОДНЫЕ СВЕДЕНИЯ

Сбалансированное и разнообразное питание и приобретение привычек здорового питания способствует укреплению здоровья молодых людей, их росту и интеллектуальному развитию на протяжении всей жизни. В первую очередь, здоровое питание и поддержание нормального веса снижают риск ухудшения здоровья и преждевременной смерти от неинфекционных заболеваний (НИЗ).

Здоровое питание может существенно влиять на многие факторы, вызывающие тревогу у подростков. Оно способствует поддержанию нормального веса, повышению физических и интеллектуальных показателей, оптимизируя рост и улучшая здоровье кожи. Плохо сбалансированное питание, в основе которого лежат калорийные, но недостаточно питательные продукты, является важным фактором наблюдающейся в настоящее время эпидемии ожирения и НИЗ. Адресованные государствам-членам рекомендации ВОЗ в области здорового питания призывают всех людей, в особенности, подростков, употреблять меньше пищи с высоким содержанием энергии, жиров, свободных сахаров или соли/натрия, и больше фруктов, овощей и клетчатки, например, цельных злаков.

Некоторые из пищевых привычек особенно важны в подростковом возрасте. Считается, что регулярный завтрак, например, помогает избежать "перекусов" и потребления пищи с высоким содержанием энергии, а также дает возможность повысить прием основных микроэлементов, включая железо, кальций и витамины С, В и D и употребление клетчатки. Тем не менее, в Европе пропуск завтрака остается очень распространенным явлением среди подростков, при этом наблюдается связь между этим явлением и нездоровыми формами поведения, такими как курение, употребление алкоголя и малоподвижный образ жизни.

ОСНОВНЫЕ ФАКТЫ И ЦИФРЫ

Возрастные различия

В подростковом возрасте привычки здорового питания становятся менее распространенными; в возрасте между 11 и 15 годами распространенность регулярного завтрака, потребления фруктов и ужинов с семьей сокращается.

Потребление безалкогольных прохладительных напитков с возрастом увеличивается.

Межнациональные и гендерные различия

Распространенность регулярного завтрака по будним дням существенно различается в зависимости от страны или региона, от 92% среди 11-летних мальчиков в Нидерландах до 34% среди 15-летних девочек в Албании. Мальчики, особенно в возрасте 13 и 15 лет чаще завтракают по будним дням.

Достаток семьи

Налицо множество неравенств в отношении пищевого поведения, причем молодые представители семей с меньшим достатком с большей вероятностью сообщают о более скудном питании.

Отличия от предыдущего опроса HBSC

Со времени предыдущего опроса HBSC, проводившегося в 2009/2010 гг., не произошло заметных изменений в отношении уровня потребления фруктов.

Небольшое сокращение демонстрируют показатели употребления безалкогольных прохладительных напитков, особенно среди подростков старшей возрастной группы.



Употребление ряда пищевых продуктов имеет в подростковом возрасте особую важность. Так, употребление фруктов и овощей в детстве оказывает положительное влияние на здоровье как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе, устойчиво снижая риск таких НИЗ, как сердечно-сосудистые заболевания, диабет, ожирение и рак во взрослом возрасте. Большинство стран рекомендуют употреблять пять и более порций (> 400 г) фруктов и овощей в день, но во многих странах подростки употребляют гораздо меньше. Пищевые предпочтения и привычки питания, усвоенные в подростковом возрасте, обычно сохраняются и во взрослой жизни, поэтому повышенное употребление фруктов детьми и подростками следует считать важным вопросом общественного здравоохранения.

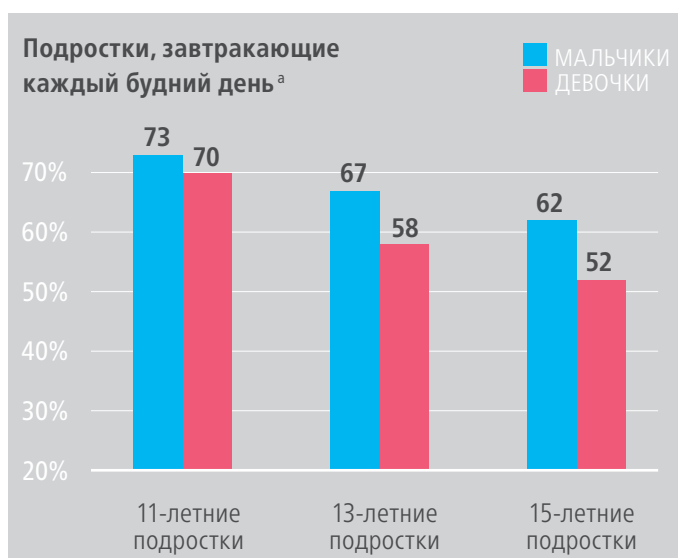
Некоторые продукты и напитки не вписываются в рамки здорового питания, и поэтому их употребление следует ограничить особыми случаями. Так, потребление безалкогольных прохладительных напитков в подростковом возрасте гораздо выше, чем в любом другом, и вызывает озабоченность. Употребление безалкогольных сахаросодержащих напитков ассоциируется с повышенным риском набора избыточного веса, ожирением и рядом хронических заболеваний, таких как метаболический синдром и диабет 2-го типа. Исследования показывают, что дети, потребляющие наибольшее количество подслащенных напитков, более склонны к развитию избыточной массы тела и ожирению, чем те, кто употребляет такие напитки редко. Потребление может также повышать риск зубного кариеса. Подслащенные напитки являются основным источником свободных сахаров в питании детей и подростков.

Наблюдается связь между регулярными семейными приемами пищи и более здоровым питанием подростков, поскольку у родителей есть возможность предложить ребенку выбор в пользу здоровья и подать пример здорового питания.

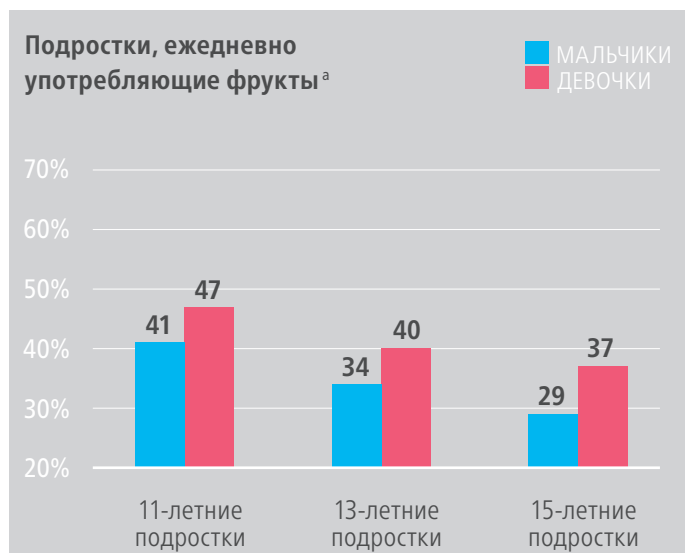
Возрастные различия

В подростковом возрасте привычки здорового питания становятся менее распространенными; в возрасте между 11 и 15 годами распространенность регулярного завтрака, потребления фруктов и ужинов с семьей сокращается.

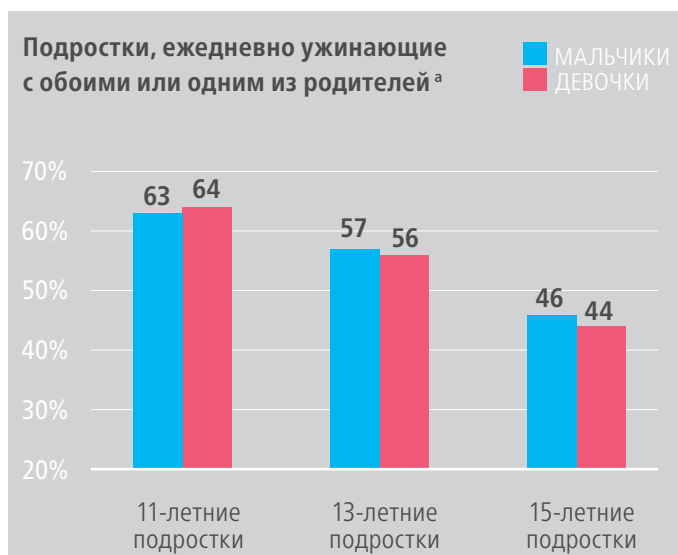
Потребление безалкогольных прохладительных напитков с возрастом увеличивается. Так, были выявлены значительные различия в ответах 11-летних



^a среднее значение по всем странам, представленным в отчете HBSC



^a среднее значение по всем странам, представленным в отчете HBSC



^a среднее значение по всем странам, представленным в отчете HBSC

и 15-летних мальчиков в 23 и девочек в 16 странах и регионах. Возрастные различия могут отчасти объясняться приобретаемой с возрастом большей независимостью в выборе питания.

Межнациональные и гендерные различия

Распространенность регулярного завтрака по будним дням существенно различается в зависимости от страны или региона, от 92% среди 11-летних мальчиков в Нидерландах до 34% среди 15-летних девочек в Албании. Мальчики, особенно в возрасте 13 и 15 лет чаще завтракают по будним дням. Наибольшие гендерные различия наблюдаются во Франции (15-летние подростки), Гренландии (13-летние подростки) и Соединенном Королевстве (Англии и Уэльсе) (13- и 15-летние подростки).



^а 3 самых высоких, 3 самых низких показателя и среднее значение по всем странам, представленным в отчете HBSC



^а 3 самых высоких, 3 самых низких показателя и среднее значение по всем странам, представленным в отчете HBSC

Ежедневное употребление фруктов, в целом, ниже рекомендуемого уровня. И хотя девочки употребляют фрукты чаще, показатели, тем не менее, остаются относительно низкими.

Употребление безалкогольных прохладительных напитков шире распространено среди мальчиков всех возрастов, исключая 11-летних подростков в Ирландии и 13-летних подростков в Израиле, где девочки сообщают об этом с большей вероятностью. Распространенность варьируется от 42% среди 15-летних мальчиков в Гренландии до 1% среди девочек всех возрастов в Финляндии. В скандинавских странах, судя по ответам подростков, уровень такой распространенности особенно низок.

Частота регулярных ужинов в кругу семьи также значительно варьируется в зависимости от страны, начиная с 88% среди 11-летних девочек в Португалии и заканчивая 13% среди 15-летних мальчиков в Финляндии и Польше.

Достаток семьи

Налицо множество неравенств в отношении пищевого поведения, причем молодые представители семей с меньшим достатком с большей вероятностью сообщают о более скудном питании. Завтраки и потребление фруктов более характерны для подростков из семей с высоким достатком.

Потребление безалкогольных прохладительных напитков также связано с меньшим достатком в большинстве стран и регионов, но более распространено среди групп с высоким достатком в Албании, Армении, Эстонии, Республике Молдова и Румынии.

Ежедневный ужин в кругу семьи более характерен для подростков из семей с высоким достатком.

Отличия от предыдущего опроса HBSC

Со времени предыдущего опроса HBSC, проводившегося в 2009/2010 гг., не произошло заметных изменений в отношении уровня потребления фруктов. Показатели ежедневного завтрака также остались на прежнем уровне.

Небольшое сокращение демонстрируют показатели употребления безалкогольных прохладительных напитков, особенно среди подростков старшей возрастной группы: с 2009/2010 гг. эти показатели сократились с 28% до 22% среди 15-летних мальчиков и с 22% до 16% среди 15-летних девочек.

КАКОЕ ВЛИЯНИЕ МОЖЕТ ОКАЗАТЬ ПОЛИТИКА?

Разработанный в Европейском регионе ВОЗ План действий в области пищевых продуктов и питания на 2015/2020 гг. в перспективе представляет Европу регионом, где негативные последствия нездорового питания и ожирения среди молодежи значительно сократились.

Очевидна необходимость стратегий, не только способствующих росту потребления молодежью таких полезных пищевых продуктов, как фрукты и овощи, но и влияющих на состояние производства, маркетинга, физической и ценовой доступности продуктов питания с высоким содержанием насыщенных жиров, транс-жирных кислот, свободных сахаров и/или соли.

Конкретные действия включают:

- предоставление доходчивой информации о пищевых свойствах продуктов, понятной для детей и подростков;
- совершенствование знаний, умений и навыков в отношении питания и здорового рациона путем повышения грамотности и развития навыков здорового питания в детском и подростковом возрасте;
- искоренение нездоровых условий для питания в таких ключевых местах пребывания детей и подростков, как школы, государственные учреждения и объекты общественного питания и места розничной торговли;
- регулирование фактической доступности питания в школах, ограничение доступа к подслащенным напиткам и расширение выбора фруктов и овощей;
- ограничение направленного на детей маркетинга и использование налогов и субсидий для влияния на потребительский выбор;
- срочное и массовой изменение рецептуры пищевых продуктов, предназначенных к употреблению детьми и подростками.

Для успешного принятия и осуществления такой политики необходима последовательная реализация научно обоснованных межсекторальных подходов. Следует сосредоточить внимание на обеспечении прогресса на всех этапах, начиная от выработки и распространения передовых подходов до повсеместного институционального внедрения эффективных методик.

Стратегия *Инвестируя в будущее детей: Европейская стратегия охраны здоровья детей и подростков на 2015-2020 гг.* подчеркивает необходимость взаимодействия секторов в целях обеспечения выбора в пользу здорового питания на всех этапах жизни. В ней признается, что развитие избыточной массы тела и ожирение входят в число проблем здоровья детей и подростков. Эти факторы создают угрозу здоровью на поздних этапах жизни и оказывают экономическое давление на системы здравоохранения и общество в целом.

Дополнительную информацию можно получить по следующим адресам:

Здоровье детей и подростков
Европейское региональное бюро ВОЗ
Email: lifecourse@euro.who.int
Website: www.euro.who.int/cah

Поведение детей школьного возраста
в отношении здоровья
Email: info@hbsc.org
Website: www.hbsc.org