



Всемирная организация  
здравоохранения

Европейское региональное бюро

**НЕРАВЕНСТВА В ПЕРИОД ВЗРОСЛЕНИЯ: ГЕНДЕРНЫЕ И  
СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ РАЗЛИЧИЯ В ПОКАЗАТЕЛЯХ  
ЗДОРОВЬЯ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

## Пищевое поведение подростков в Российской Федерации

Информационный бюллетень по  
результатам исследования «Поведение  
детей школьного возраста в отношении  
здоровья» HBSC 2013/2014 гг.





Данный информационный бюллетень содержит ключевые выводы о пищевых привычках подростков в Российской Федерации на основе данных исследования «Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья» за 2013/2014 гг.

Многонациональное исследование HBSC, проводимое в сотрудничестве с ВОЗ, является источником информации о состоянии здоровья и благополучии, социальных условиях и поведении 11-, 13- и 15-летних мальчиков и девочек из 42 стран и областей европейского региона ВОЗ и Северной Америки. Более 4 700 детей из Российской Федерации приняли участие в исследовании, проводимом в стране в шестой раз.

Графики в этом информационном бюллетене показывают различия между данными исследования 2013/2014 гг. и предыдущего исследования HBSC 2009/2010 гг.

### **Краткое изложение результатов**

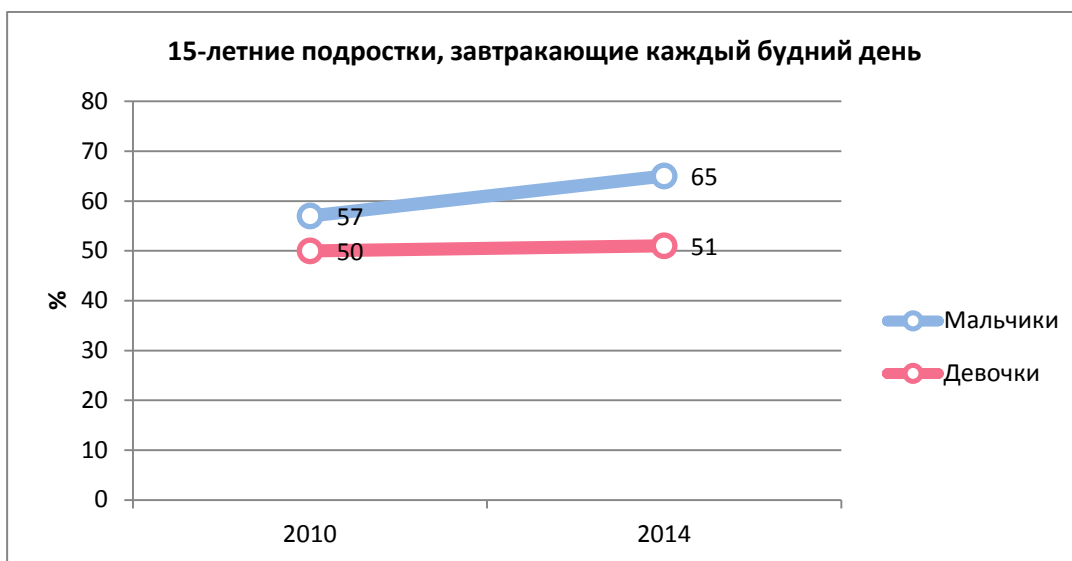
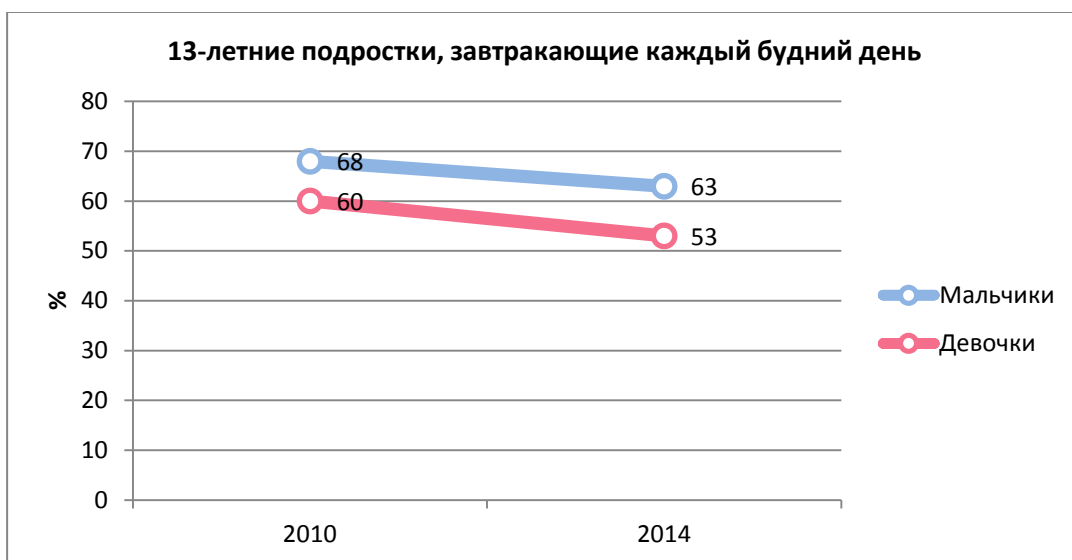
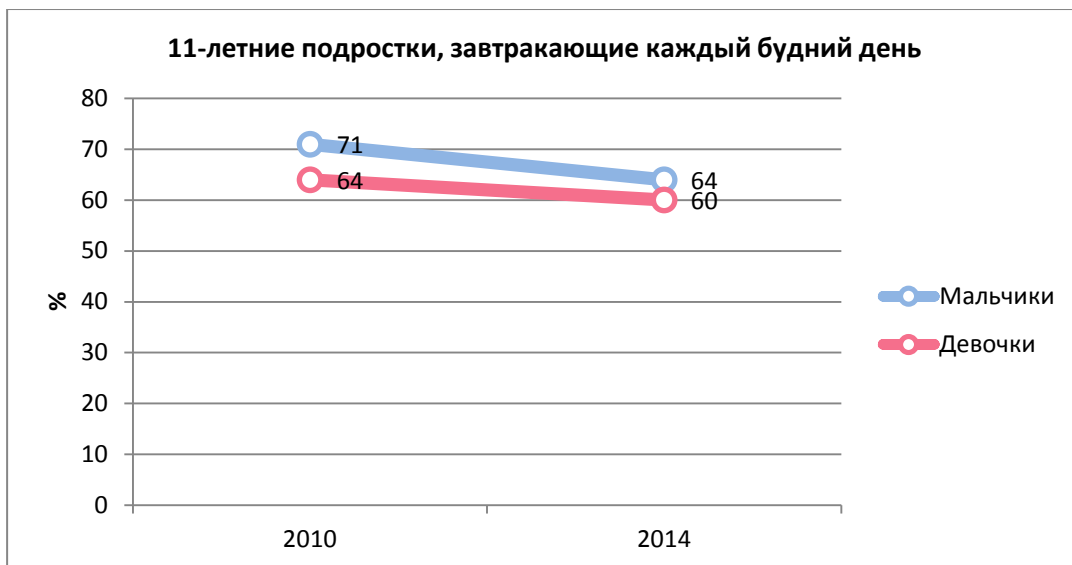
- Поведение, способствующее здоровью – завтрак по будним дням, употребление фруктов, ужин с родителями – реже проявляется с возрастом.
- Около 41% подростков в Российской Федерации пропускают завтрак. Эта негативная тенденция в большей мере свойственна девочкам и усугубляется с возрастом.
- Семейный достаток оказывает прямое влияние на прием пищи по утрам и употребление фруктов.
- Показатели употребления фруктов возросли в сравнении с исследованием HBSC 2009/2010 гг., но различия не являются значимыми.
- Показатели употребления безалкогольных прохладительных сахаросодержащих напитков значительно снизились с 23% в 2009/2010 гг. до 11%. Мальчики чаще сообщают об употреблении безалкогольных прохладительных сахаросодержащих напитков.
- Об ужине с обоими или одним родителем значительно чаще сообщают мальчики и девочки из семей с более высоким уровнем достатка, хотя показатели ниже, чем в среднем по HBSC, и составляют порядка 49% и у девочек, и у мальчиков.

### **Возрастные различия**

Показатель употребления завтрака в будние дни у 11-летних девочек составляет 60%, но снижается к 15 годам на девять процентных пунктов до 51%. Тридцать семь процентов 11-летних мальчиков ежедневно едят фрукты, но только 28% из них сохраняют эту привычку к 15 годам.

В отличие от тенденции, наблюдающейся во многих странах и регионах, участвующих в исследовании HBSC, подростки в Российской Федерации с возрастом меньше употребляют безалкогольные прохладительные сахаросодержащие напитки. Так, 15 % 11-летних мальчиков ежедневно употребляют безалкогольные прохладительные сахаросодержащие напитки, тогда как в 15-летнем возрасте их только 10%.

С возрастом и мальчики, и девочки реже сообщают о совместном ужине с родителями.



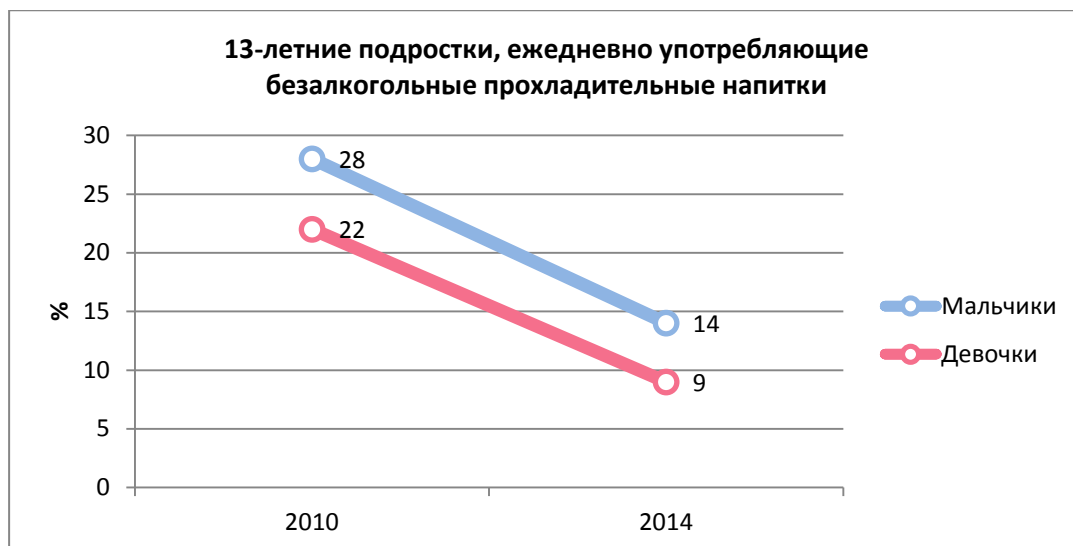
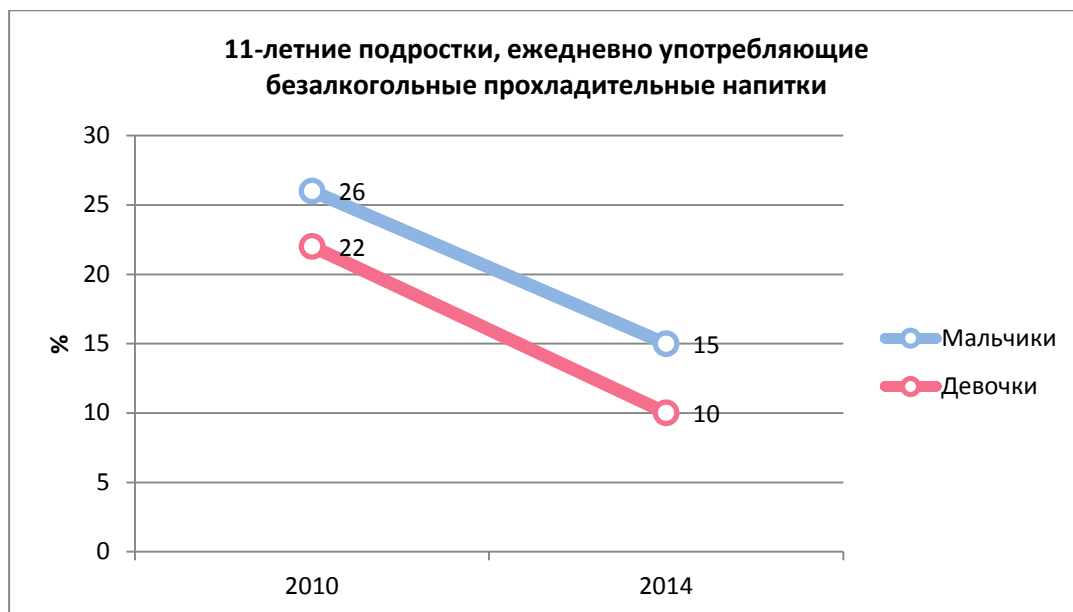
## Гендерные различия

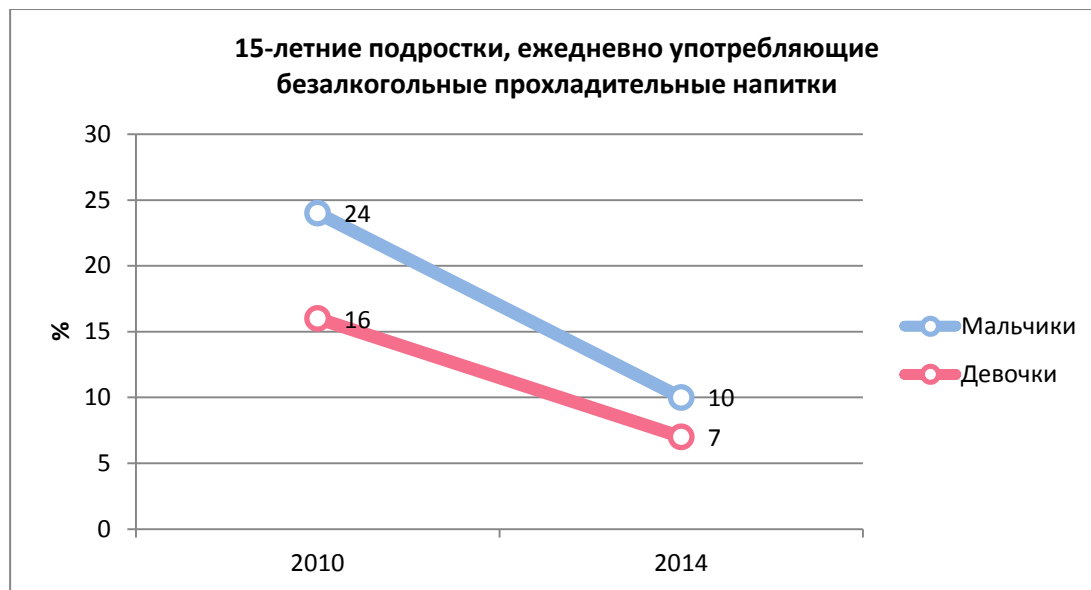
Мальчики во всех возрастных группах завтракают чаще, чем девочки. В 15-летнем возрасте разница составляет 14 процентных пунктов (51% девочек и 65% мальчиков).

Девочки едят фрукты чаще, чем мальчики, и эта разница увеличивается с возрастом с четырех процентных пунктов в 11-летнем и 13-летнем возрасте до шести процентных пунктов в 15-летнем возрасте.

Мальчики чаще, чем девочки употребляют безалкогольные прохладительные сахаросодержащие напитки, но с возрастом гендерные различия сокращаются.

Существенных гендерных различий в показателях ежедневного ужина с семьей не выявлено.





### **Достаток семьи**

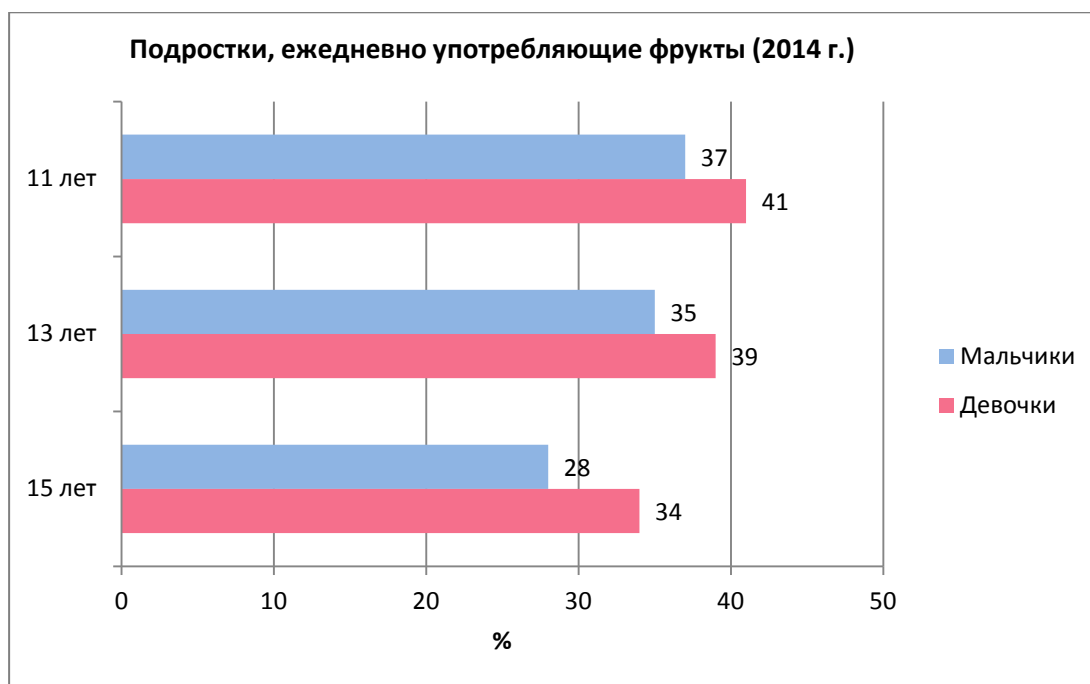
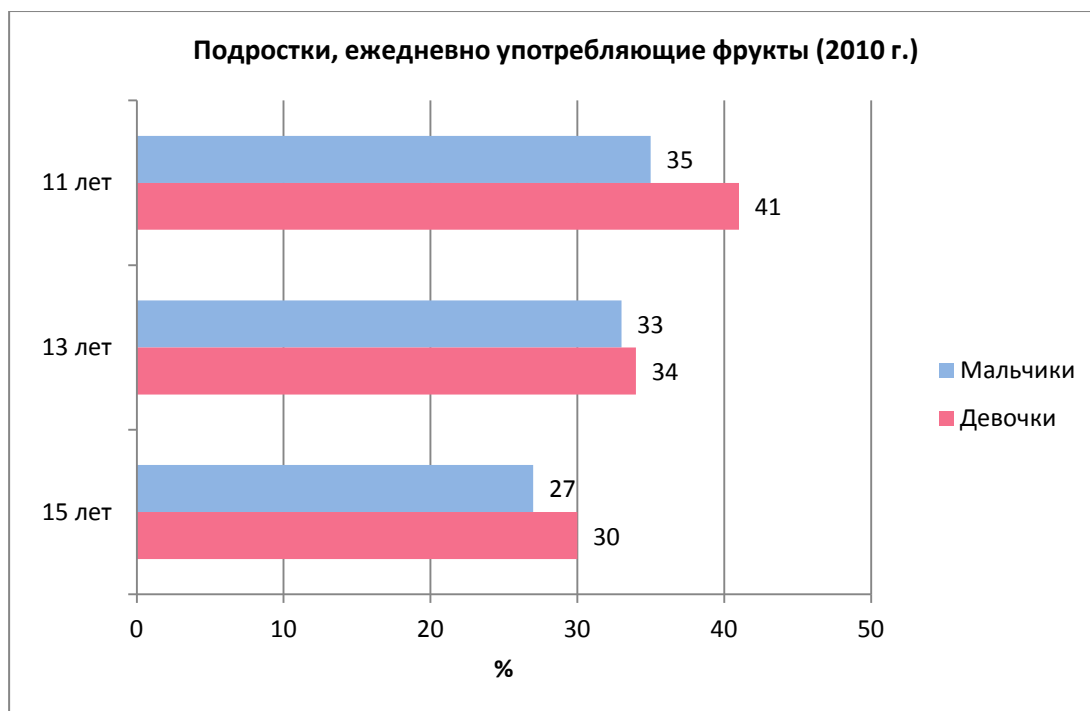
Все виды позитивного пищевого поведения (завтрак, употребление фруктов, ежедневный ужин с семьей) находятся в прямой зависимости от достатка семьи. Употребление безалкогольных прохладительных сахаросодержащих напитков напрямую связано с более высоким уровнем достатка семьи у мальчиков и более низким у девочек.

### **Отличия от предыдущего опроса HBSC**

Показатели ежедневно завтракающих подростков несколько снизились среди 11- и 13-летних, но немного возросли среди 15-летних, особенно у мальчиков (на восемь процентных пунктов).

Показатели употребления фруктов увеличились во всех трех возрастных группах как у мальчиков, так и у девочек, за исключением девочек 11 лет, где показатели остались неизменными.

Показатели употребления безалкогольных прохладительных сахаросодержащих напитков существенно снизились: на девять процентных пунктов (до 7%) у 15-летних девочек и на 14 процентных пунктов у 15-летних мальчиков (до 10%).



### Как может помочь политика?

Необходима разработка федеральной программы, направленной на формирование здорового образа жизни и понимание культуры питания, при поддержке мер, способствующих потреблению фруктов и овощей, молока, молочных и других высокобелковых продуктов, и снижению потребления сладостей и других продуктов, повышающих риск развития сахарного диабета, ожирения и других болезней.

Правительством Российской Федерации в школах были введены занятия по программе здорового питания, которые пока не являются обязательными. Также в ближайшем

будущем планируется реализация проекта федеральной целевой программы с акцентом на культуру питания детей и подростков.

Европейская стратегия охраны здоровья детей и подростков на 2015-2020 гг. подчеркивает необходимость межсекторального сотрудничества в целях содействия здоровому питанию на всех этапах жизни. В ней признается, что избыточный вес и ожирение представляют серьезный риск здоровью детей и подростков как в настоящем, так и в будущем, и оказывают экономическое давление на общество и систему здравоохранения.

Глобальный план действий по профилактике неинфекционных заболеваний и борьбе с ними на 2013-2020 гг. обращает внимание общественности на нездоровое питание как фактор риска неинфекционных заболеваний, таких как диабет, сердечно-сосудистые заболевания и рак, а также указывает на необходимость здорового и полноценного питания матери и ребенка, детей и подростков, для укрепления здоровья и профилактики ожирения.

### **Контакты для получения дополнительной информации:**

Д-р Martin Willi Weber

Руководитель программы «Здоровье детей и подростков»

Европейское региональное бюро Всемирной организации здравоохранения

Копенгаген, Дания

weberm@who.int

Д-р А.И. Маточкина

Ведущий исследователь HBSC в Российской Федерации

Кандидат философских наук, научный сотрудник,

Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры

anna.matochkina@hbsc.org

### **Результаты исследования доступны в виде мобильного приложения**

Отчет по итогам недавнего исследования «Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья» доступен в виде приложения для смартфонов<sup>1</sup>, в котором содержится информация о здоровье и благополучии, социальном окружении и поведении в отношении здоровья 11-, 13- и 15-летних мальчиков и девочек, а также данные о социальных неравенствах в отношении здоровья, с которыми сталкиваются многие из них. Поиск в приложении возможен как по стране, так и по широкому спектру тем, касающихся здоровья. Приложение соединено с Европейским порталом информации здравоохранения.

---

<sup>1</sup> <http://www.euro.who.int/euro-healthstats>