

Культура питания – сознательное и правильное применение в повседневной жизни принципов рационального питания.

Главная цель питания – обеспечение роста, развития, работоспособности, хорошего самочувствия, высокой сопротивляемости различным неблагоприятным факторам окружающей среды и инфекциям.

Здоровое (рациональное) питание — питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

Что Вы подразумеваете под полноценным питанием?

(возможно несколько вариантов ответов)

Год проведения	2022	2021
Кол-во респондентов (всего)	3697	3538
	%	%
Трёхразовое горячее, сбалансированное по составу питание	53	53
Употребление пищи в зависимости от чувства голода	38	38
Раздельное питание	6	6
Соблюдение режима питания	37,8	38
Домашняя еда	26,7	28
Употребление продуктов не содержащие консерванты	15	15
Другое	0	0

Сколько раз в день Вы употребляете горячую пищу? (один вариант ответа)

Год проведения исследования	2022	2021
Количество респондентов (всего)	3697	3538
	%	%
1 раз в день	19,8	19
2 раза в день	46,2	44
3 раза в день	29,4	32
Другое: (зависит от чувства голода; всегда по-разному; редко.)	0	5

Случается ли, что в течение дня Вы не употребляете горячую пищу? (один вариант ответа)

Год проведения исследования	2022	2021
Количество респондентов (всего)	3697	3538
	%	%
Да, случается ежедневно	11,8	11
Да, случается 1 раз в три дня	25,2	25
Да, случается 1 раз в неделю	14,8	14
Да, случается 1 раз в месяц	6	6
Да, случается реже 1 раза в месяц	6,5	7
Нет, я ежедневно употребляю горячую пищу	33,4	36
Другое: когда как	0	1

Что обычно составляет Ваш завтрак ? (один вариант ответа)

Год проведения исследования	2022	2021
Количество респондентов (всего)	3697	3538
	%	%
не завтракаю	16,4	16
чай с бутербродом	30	28
каша, омлет, яичница и т.д.	35,6	36
хлопья или мюсли, залитые молоком	7,2	10
Другое: творог, кефир, всегда по-разному; чай с печеньем; суп; макароны; фрукты; плов, блинчики; блюда с ужина; орехи; кофе и печенье;	2,4	10

Вы обычно досаливаете пиццу за столом? (один вариант ответа)

Год проведения исследования	2022	2021
Количество респондентов (всего)	3697	3538
	%	%
никогда	34	36
да, если недостаточно посолена	61,9	60
досаливаю не пробуя	4	4

Как часто Вы употребляете в пищу следующие продукты?

Год проведения исследования	2022			2021		
	Ежедневно (%)	Несколько раз в неделю (%)	Редко (%)	Ежедневно (%)	Несколько раз в неделю (%)	Редко (%)
Колбаса, сосиски	17	60	23	14	62	24
Мясо	40	50	10	45	49	6
Рыба, морепродукты	7	46	47	6	51	43
Первые горячие блюда	47	47	6	45	49	6
Молочные продукты	58	37	5	58	37	5
Овощи	63	33	4	63	34	3
Фрукты	65	32	3	65	31	4
Крупы	28	55	17	26	57	17
Макаронные изделия	23	69	8	20	71	9
Сладости	45	47	8	41	50	9
Газированные напитки	17	52	31	14	53	33
Продукты быстрого приготовления	7	41	52	4	42	54

Вас устраивает пища в школьной столовой ? (один вариант ответа)

Год проведения исследования	2022	2021
Количество респондентов (всего)	2 988	2 449
	%	%
Да, меня всё устраивает	22,9	22
Нет	15,7	16
Не всегда	61,4	62

Если не устраивает то, что именно? (возможно несколько вариантов ответов)

Год проведения исследования	2022	2021
Количество респондентов (всего)	2 638 из 3697 %	2 449 из 3538 %
Объём порций	17	15
Качество блюд	58,6	65
Однообразие меню	45,4	45
Дорого	6,2	6
Другое	7,5	3

Что бы Вы изменили в меню школьной столовой?

(один вариант ответа)

Год проведения исследования	2022	2021
Количество респондентов (всего)	3697	3538
	%	%
Меню	20,9	20
Больше еды для перекусов (бутерброды, снеки, пицца)	38,4	32
Качество приготовленной пищи	27,3	35
Объём порций	3,8	3
Ничего не стал менять, меня всё устраивает	9,7	10
Другое	1	1

Чем Вы обычно перекусываете ? (возможно несколько вариантов ответов)

Год проведения исследования	2022	2021
Количество респондентов (всего)	2061	1 989
	из	из
	3697	3538
	%	%
Фаст-фуд (гамбургеры, чипсы, кириешки и т.п.)	34,4	30
Творожки, йогурты, фрукты, овощи	63,1	67
Другое: вода, мюсли, детское пюре, бутерброды, хлебцы, печенье, хлопья, орехи, чай, кофе, батончики, суп.	2	3

Что Вам мешает питаться правильно ? (возможно несколько вариантов ответов)

Год проведения исследования	2022	2021
Количество респондентов (всего)	1366 из 3697 %	1 199 из 3538 %
Ограничение во времени	59,2	53
Ограничение в деньгах	14,6	15
Невозможность полноценно питаться дома	17,9	17
Я питаюсь правильно	25,8	74
Другое:	9,5	13

Откуда, в основном, Вы получаете информацию о правильном питании? (возможно несколько вариантов ответов)

Год проведения исследования	2022	2021
Количество респондентов (всего)	3697 %	3538 %
медицинские работники	21,8	17
педагоги	11,4	10
книги, брошюры	13,1	14
Родители (взрослые)	71,6	73
СМИ	61,4	61

Нуждаются ли Вы в получении дополнительной информации о рациональном питании? (один вариант ответа)

Год проведения исследования	2022	2021
Количество респондентов (всего)	3697	3538
	%	%
Да	22,2	19
Нет	77,8	81

Ошибки в организации питания школьника:

- Отказ от завтрака;
- Питание полуфабрикатами;
- Использование в качестве перекуса высокоуглеводистых продуктов;
- Дефицит употребления рыбы;
- Недостаточное употребление овощей и фруктов;
- Употребление кофеин содержащих энергетических напитков;

Рекомендации по организации питания школьника:

- Четкий режим питания, учитывающий ритмичность протекания физиологических процессов в организме ребенка;
- Энергетическая ценность рациона (в зависимости от возраста ребенка, ритма жизни и физической активности);
- Обеспечение разнообразия продуктов питания, формирующих рацион;
- Обеспечение высоких эстетических качеств блюд;
- Щадящая кулинарная обработка;
- Свежесть и сезонность продуктов;
- Обеспечение достаточного временного резерва, для неспешного приема пищи;

Будьте здоровы!

