

DOI 10.47309/2713-2358-2024-3-209-222

УДК 613.2, 316.016

JEL I12, I26

ПРИВЫЧКИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ В СЕМЬЯХ С ДЕТЬМИ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В РЕСПУБЛИКЕ БАШКОРТОСТАН

© Селиванова Светлана Сергеевна

Институт стратегических исследований государственного бюджетного научного учреждения «Академия наук Республики Башкортостан»,
г. Уфа, Российская Федерация

Аннотация. Актуальность заявленной темы определяется необходимостью снижения уровня заболеваемости вследствие некачественного и нездорового питания. В целях повышения здоровья населения государство регулирует систему школьного питания, тем не менее на пищевые предпочтения детей оказывают влияние множество факторов, в том числе семейная модель питания. Представлены результаты социологического исследования по оценке распространенности привычек здорового питания в семьях школьников Республики Башкортостан. Выявлено, что привычки здорового питания в том или ином объеме распространены среди 90 % участвовавших в опросе родителей. Наиболее распространенными привычками для всех респондентов являются выбор здорового способа приготовления пищи и употребление овощей и зелени. Однако характер и диапазон выбираемых привычек имеет свои особенности в группах с разным семейным доходом. С увеличением размера дохода для респондентов свойственно более внимательно относиться к составу продуктов, ограничивать или исключать определенную еду (полуфабрикаты, колбасные изделия, фаст-фуд, сахар). Результаты исследования демонстрируют, что вероятность следования принципам здорового питания в систематическом режиме повышается с ростом уровня дохода семьи. В таких условиях роль общеобразовательной организации особенно важна, так как она способна, с одной стороны, обеспечить доступность сбалансированного и здорового питания школьникам независимо от уровня доходов их семьи, а с другой – научить не только самих детей, но и их родителей доступным принципам здорового питания.

Ключевые слова: привычки питания, здоровое питание, общеобразовательное учреждение, школьное питание, дети.

Для цитирования: Селиванова С.С. Привычки здорового питания в семьях с детьми школьного возраста в Республике Башкортостан // Уфимский гуманитарный научный форум. 2024. №.3 С.209-222. DOI 10.47309/2713-2358-2024-3- 209-222.

HEALTHY EATING HABITS IN FAMILIES WITH SCHOOL-AGED CHILDREN IN THE REPUBLIC OF BASHKORTOSTAN

© Selivanova Svetlana Sergeevna

Institute for Strategic Studies of the State Budgetary Scientific Institution “Academy of Sciences of the Republic of Bashkortostan”,

Ufa, Russian Federation

Summary. The relevance of the stated topic is determined by the need to reduce the incidence of diseases due to poor quality and unhealthy nutrition. In order to improve public health, the state regulates the school nutrition system; however, children's food preferences are influenced by many factors, including the family nutrition model. The article presents the results of a sociological study to assess the prevalence of healthy eating habits in the families of schoolchildren in the Republic of Bashkortostan. It was found that healthy eating habits are common to some extent among 90% of parents who participated in the survey. The most common habits for all respondents are choosing a healthy way of cooking and eating vegetables and greens. However, the nature and range of the chosen habits have their own characteristics in groups with different family incomes. With an increase in income, respondents tend to pay more attention to the composition of products, limit or exclude certain foods (semi-finished products, sausages, fast food, sugar). The results of the study demonstrate that the likelihood of following the principles of healthy eating systematically increases with an increase in the family income level. In such conditions, the role of a general education organization is especially important, since it is able, on the one hand, to ensure the availability of balanced and healthy nutrition for schoolchildren regardless of their family income level, and on the other hand, to teach not only the children themselves, but also their parents accessible principles of healthy eating.

Keywords: eating habits, healthy eating, general education institution, school meals, children.

Введение. С начала XXI в. вследствие активной глобализации, ускорения темпа жизни и перемен в сфере пищевой промышленности в образе жизни молодого поколения закрепились привычки потребления готовой пищи и полуфабрикатов, в состав которых входят повышенное содержание консервантов, сахаров и жиров, при этом стоимость таких продуктов относительно невысока [1]. Последствиями такой культуры питания являются увеличивающийся уровень заболеваемости населения, избыточный вес и дефицит микроэлементов [2].

Эти проблемы актуализировали тему сбалансированного здорового питания детей среди исследователей всего мира [3]. В последнее время в общественном сознании популяризация здорового образа жизни, правильного питания, физической активности противопоставляется вредным привычкам.

Однако принятие такого образа жизни требует высокой степени осознанности и мотивации человека. Так, например, исследование ценности здоровья среди современной студенческой молодежи в Республике Башкортостан показало, что следит за питанием только 40 % принявших участие в опросе респондентов, то есть более половины из них не назвали свое питание правильным [4].

Питание детей в школах, согласно нормативно-правовым актам Российской Федерации, организуется в соответствии с принципами здорового рациона, однако если порция остается несъеденной, то ребенок не получит необходимую для организма энергию и витамины. Формирование привычек питания закладывается в раннем возрасте. В силу возрастных психологических особенностей дети могут быть придирчивыми в еде, и здесь родителям необходимо проявить определенные усилия для развития здоровых пищевых предпочтений [5]. Пищевые предпочтения детей во многом зависят от семейной модели питания, культурного фона, влияния сверстников, дохода семьи и располагаемых денежных средств ребенка, рекламы и других факторов [6].

Очевидно, что проблема является многосторонней и требует комплексного подхода, выраженного в совместных усилиях органов власти, администрации школы и родительского сообщества [7].

Цель исследования заключается в анализе привычек здорового питания семей с детьми школьного возраста в Республике Башкортостан.

Методы исследования. Исследование проведено методом социологического опроса в мае 2024 г. среди родителей школьников в Республике Башкортостан. Объем выборки составил 63713 человек, опрошенных с использованием сервиса Yandex Forms.

Результаты и их обсуждение. В целом, опрос родителей учеников общеобразовательных учреждений Республики Башкортостан показал позитивную картину отношения к принципам здорового питания, около 90 % родителей следуют хотя бы некоторым из них. Наиболее распространенным среди родителей школьников оказался выбор в пользу полезных способов приготовления пищи (45,6 %), также почти половина родителей отметили (45,1 %), что в их рационе присутствует много овощей и зелени. 33,9 % родителей стараются сокращать или вовсе исключать употребление фаст-фуда, газировок, полуфабрикатов, колбас и сосисок из рациона домашнего питания, здесь же стоит указать, что для 28,4 % респондентов важен состав приобретаемых в магазине продуктов питания. Треть респондентов (30,6 %) отдают предпочтение экологически чистым продуктам, то есть выращенным без использования пестицидов, инсектицидов и химических удобрений. Примерно в равной степени респонденты соблюдают режим приема пищи (26,9 % выбрали вариант «прием пищи 3-5 раз в день небольшими порциями, последний – за 3 часа до сна») и сокращают употребление сахаров (26,7 %), при этом сокращение употребляемой соли практикуется почти в два раза реже (12,8%). Среди наименее распространенных практик оказались включение в рацион прием витаминов и

БАДов (13,7%), соблюдение баланса КБЖУ употребляемой пищи (10,3 %), использование «правила тарелки» при приеме пищи (7,5%) и выбор продуктов с невысоким гликемическим индексом (3,1%).

Из полученных данных можно сделать вывод, что большинство семей ориентируются на более традиционные, общеизвестные и простые в реализации практики здорового пищевого поведения. Однако, одно из важнейших постулатов правильного питания – это принцип сбалансированности, отражающий обеспечение индивидуальной физиологической суточной потребности организма в белках, жирах, углеводах, витаминах и микроэлементах [8], что проще отражается в «правиле тарелки» [9], которое мало распространено среди респондентов.

Среди причин отказа от следования принципам здорового питания чаще всего респонденты отмечали отсутствие такой потребности (39,2 % по РБ), то есть их образ жизни и состояние здоровья позволяют быть свободными от каких-либо правил и ограничений. В 14,1 % случаях респонденты ссылаются на отсутствие времени для соблюдения правил здорового питания, 13,4 % – отмечают сложность в изменении устоявшихся привычек, 11,7 % ответов респондентов содержат мнение о сложности и высокой стоимости здорового питания, в 6,0 % случаях респонденты не испытывают удовольствия и насыщения, а 4,9 % респондентов не находят поддержки среди членов своей семьи. При этом в более чем трети случаях респонденты затруднились дать ответ, что, возможно, говорит об отсутствии четкой аргументации в пользу их сложившейся позиции. Таким образом, лидирует причина, отражающая низкий уровень информированности о важности полезного питания и его влиянии на общее здоровье организма, в особенности в долгосрочной перспективе. Эти данные подтверждают необходимость образовательных мероприятий по формированию здоровых привычек. Анализ удовлетворенности аспектами питания выявил высокий процент затруднившихся ответить среди родителей, которые в приготовлении домашней пищи специально не следуют ни одному правилу полезного питания. Возможно, такие результаты в некоторой степени свидетельствуют о низкой заинтересованности этих родителей в воспитании правильных пищевых привычек их детей, что повышает ответственность образовательных учреждений в борьбе за здоровое поколение.

Одним из самых стереотипных убеждений в обществе считается дорогая стоимость правильного питания, и, хотя мы не вполне согласны с этим, но некоторые привычки полезного питания, действительно, стоят отдельных материальных затрат. В связи с этим мы проанализировали зависимость выбора респондентами определенных принципов здорового питания от их совокупного семейного дохода. Чем ниже доход семьи, тем вероятнее, что в ней не следуют принципам здорового питания (менее 25 тыс. руб. – 13,1 %, до группы семей с доходом 106-125 тыс. руб. показатель стабильно понижается до 6,8 %, однако среди респондентов с доходом более 126 тыс. руб. – вырастает до 7,9 %,

возможно, там оказались многодетные семьи, где доход на каждого члена семьи невысок) (таблица 1).

Таблица 1 – Предпочтение привычек здорового питания в зависимости от семейного дохода респондентов, %¹⁸

	Менее 25 тыс. руб.	26-45 тыс. руб.	46-65 тыс. руб.	66-85 тыс. руб.	86-105 тыс. руб.	106- 125 тыс. руб.	Более 126 тыс. руб.
Предпочтительные способы готовки – варка, запекание, на пару. Жарку избегаем	41,2	43,5	45,5	47,2	48,4	49,1	50,9
Употребляем экологически чистые продукты	32,5	30,2	30,1	28,9	29,6	30,2	33,8
Употребляем много овощей и зелени	36,1	41,2	45,3	47,9	50,1	53,5	54,9
Балансируем блюда по КБЖУ	8,7	8,7	9,5	10,3	12,1	13,2	15,8
Употребляем необходимые витамины, БАДы	8,9	10,2	13,3	15,6	17,4	19,3	22,4
Прием пищи 3-5 раз в день небольшими порциями, последний – за 3 часа до сна	24,4	25,9	28,2	27,4	27,8	30,3	27,6
Придерживаемся «правила тарелки»	5,8	6,0	6,9	8,0	9,3	10,4	12,0
Обращаем внимание на гликемический индекс продуктов	2,6	2,2	2,7	3,2	3,6	4,6	5,9
Следим за составом продуктов	18,6	23,8	28,4	31,6	35,0	37,1	39,1
Сокращаем/исключаем употребление фаст-фуда, газировок, полуфабрикатов, колбас и сосисок	21,0	28,8	35,2	39,4	41,7	42,5	43,4
Сокращаем употребление сахаров	17,5	22,5	25,9	29,8	32,6	34,7	38,6
Сокращаем употребление соли	10,3	11,8	12,6	13,5	14,1	15,2	16,6
Не следуем этим принципам	13,1	11,4	9,3	9,0	8,3	6,8	7,9

¹⁸ Сумма множественных ответов не предполагает равенство 100 %.

Среди более обеспеченных семей выше процент тех, кто выбрал принципы, требующие усиленных мотивационных и материальных затрат.

Контроль способа приготовления пищи является самым выбираемым принципом среди респондентов, чей доход составляет не больше 65 тыс. руб., (менее 25 тыс. руб. – 41,2 %, 26-45 тыс. руб. – 43,5 %, 46-65 тыс. руб. – 45,5 %), для респондентов с доходами выше 66 тыс. руб. этот способ занимает второе место по частоте выбора (66-85 тыс. руб. – 47,2 %, 86-105 тыс. руб. – 49,1 %, 106-125 тыс. руб. – 49,1 %, более 126 тыс. руб. – 50,9 %). Можно сказать, что это самый простой способ организации здорового питания семьи, так как требует относительно минимальных ресурсных затрат.

Полученные данные отражают тенденцию, характеризующуюся более активным следованием принципам здорового питания при росте дохода семьи. Так, практически по всем пунктам количество ответов значительно выше в группах с более высоким достатком. Исключением является лишь практика употребления экологически чистых продуктов, где в семьях с доходом до 65 тыс. руб. процент выбора совпадает с доходом 106 тыс. руб. и более, и выше, чем в семьях, зарабатывающих 66-105 тыс. руб. Это, скорее всего, связано с местом жительства и наличием приусадебного хозяйства, например, в сельской местности или в частном секторе (менее 25 тыс. руб. – 32,5 %, 26-45 тыс. руб. – 30,2 %, 46-65 тыс. руб. – 30,1 %, 66-85 тыс. руб. – 28,9 %, 86-105 тыс. руб. – 29,6 %, 106-125 тыс. руб. – 30,2 %, более 126 тыс. руб. – 33,8 %).

Среди семей с доходами выше 66 тыс. руб. наиболее распространенной привычкой здорового питания было употребление овощей и зелени в большом количестве (66-85 тыс. руб. – 47,9 %, 86-105 тыс. руб. – 50,1 %, 106-125 тыс. руб. – 53,5 %, более 126 тыс. руб. – 54,9 %). А среди семей с доходами менее 65 тыс. руб. эта привычка находится на втором месте (менее 25 тыс. руб. – 36,1 %, 26-45 тыс. руб. – 41,2 %, 46-65 тыс. руб. – 45,3 %), что также может быть связано с наличием собственного огорода или высокой доступностью к продуктам местного производства.

Также одинаково часто группы с разными доходами придерживаются правила режима приема пищи (менее 25 тыс. руб. – 24,4 %, 26-45 тыс. руб. – 25,9 %, 46-65 тыс. руб. – 28,2 %, 66-85 тыс. руб. – 27,4 %, 86-105 тыс. руб. – 27,8 %, 106-125 тыс. руб. – 30,3 %, более 126 тыс. руб. – 27,6 %). При этом для нижнего порога дохода эта привычка находится на 4-5 месте по частоте выбора, в то время как в других – на 6-7 месте, что также связано с простотой и доступностью данного правила в повседневной практике (таблица 2).

Таблица 2 – Рейтинг привычек здорового питания в зависимости от семейного дохода

Показатели	дохода						
	Менее 25 тыс. руб.	26-45 тыс. руб.	46-65 тыс. руб.	66-85 тыс. руб.	86-105 тыс. руб.	106-125 тыс. руб.	Более 126 тыс. руб.
Предпочтительные способы готовки – варка, запекание, на пару. Жарку избегаем	1	1	1	2	2	2	2
Употребляем экологически чистые продукты	3	3	4	6	6	7	6
Употребляем много овощей и зелени	2	2	2	1	1	1	1
Балансируем блюда по КБЖУ	10	10	10	10	10	10	10
Употребляем необходимые витамины, БАДы	9	9	8	8	8	8	8
Прием пищи 3-5 раз в день небольшими порциями, последний – за 3 часа до сна	4	5	6	7	7	6	7
Придерживаемся «правила тарелки»	11	11	11	11	11	11	11
Обращаем внимание на гликемический индекс продуктов	12	12	12	12	12	12	12
Следим за составом продуктов	6	6	5	4	4	4	4
Сокращаем/исключаем употребление фаст-фуда, газировок, полуфабрикатов, колбас и сосисок	5	4	3	3	3	3	3
Сокращаем употребление сахаров	7	7	7	5	5	5	5
Сокращаем употребление соли	8	8	9	9	9	9	9

Также с увеличением дохода семьи стараются сократить употребление фаст-фуда, газировок, полуфабрикатов, колбас и сосисок. В составе продуктов данного типа могут содержаться некачественные ингредиенты, и вследствие этого занижаться цена, привлекая потребителей с невысокими денежными доходами (менее 25 тыс. руб. – 21,0 %, 26-45 тыс. руб. – 28,8 %, 46-65 тыс. руб. –

35,2 %, 66-85 тыс. руб. – 39,4 %, 86-105 тыс. руб. – 41,7 %, 106-125 тыс. руб. – 42,5 %, более 126 тыс. руб. – 43,4 %).

Аналогичная ситуация сложилась в отношении состава продуктов у населения с доходами от 66 тыс. руб. и выше этот принцип разместился на 4 позиции (66-85 тыс. руб. – 31,6 %, 86-105 тыс. руб. – 35,0 %, 106-125 тыс. руб. – 37,1 %, более 126 тыс. руб. – 39,1 %), в группе 46-65 тыс. руб. – на 5 (28,4 %), от 45 тыс. руб. и ниже – на 4 позиции (менее 25 тыс. руб. – 18,6 %, 26-45 тыс. руб. – 23,8 %). То есть, чем у семьи больше материальных возможностей, тем вероятнее они предпочитают выбирать продукты с хорошим составом.

Также для семей с относительно высокими доходами чаще характерно сокращать или вовсе исключать продукты с высоким содержанием трансжиров и сахаров (фаст-фуд, газировки, полуфабрикаты, колбасные изделия) и в целом сокращать употребление сахара в рационе. В семьях, где совокупный доход составляет менее 25 тыс. руб., этих правил придерживаются 21,0 % и 17,5 % респондентов соответственно.

Что касается употребления необходимых витаминов и биологически активных добавок в пищу, в группе с наиболее высокими доходами этот уровень более чем в два раза выше (22,4 %), чем в группе с доходами менее 25 тыс. руб. – 26-45 тыс. руб. (8,9 % и 10,2 % соответственно). При этом данный принцип здорового питания располагается лишь на 8 и 9 месте по частоте выборов респондентов.

Среди принявших участие в опросе респондентов оказались мало представленными практики соблюдения баланса КБЖУ (10 место), «правила тарелки» (11 место) и контроль гликемического индекса употребляемых продуктов (12 место).

Результаты исследования демонстрируют, что вероятность следования принципам здорового питания повышается с ростом уровня дохода семьи. При этом основная часть респондентов распределилась в группах с меньшим доходом (медианное значение – 46-65 тыс. руб., модальное значение – 26-45 тыс. руб.). В таких условиях роль общеобразовательной организации особенно важна, так как способна, с одной стороны, обеспечить доступность сбалансированного и здорового питания школьникам независимо от уровня доходов их семьи, а с другой стороны – научить не только самих детей, но и их родителей принципам здорового питания, ведь некоторые из них не требуют дополнительных денежных затрат.

Школьное питание можно рассматривать как инструмент социальной политики государства. Так, многие государства через бесплатное или льготное горячее питание в школах компенсируют дефицит питания для детей из социально уязвимых групп населения [10].

Несмотря на то что в первый класс дети идут уже в некоторой степени со сформированным пищевым поведением [11], их возрастная категория еще более лояльна к его корректировке. Данный факт обуславливает необходимость

внедрения мероприятий на тему популяризации здорового питания в общеобразовательных учреждениях уже с первых лет обучения.

Просветительская деятельность по распространению привычек полезного питания практикуется во многих странах мира. При этом большое внимание уделяется предпочтениям учеников, школьные обеды часто организованы в форме шведского стола, а повышение вероятности правильного выбора учеников, размера порций и набора продуктов обеспечивается, главным образом, уроками правильного питания и формированием навыков осознанности [12; 13].

Центральной задачей иностранных исследователей в области детского питания является борьба с избыточным весом. Поэтому часто эффективность образовательных программ по правильному питанию измеряется через снижение индекса массы тела детей, также объектом таких проектов за рубежом, как правило, становятся школьники от 5-7 лет до предпубертального возраста. При этом в фокус исследования всегда попадает семья школьников, с ее особенностями, стратегиями жизни и привычками [14; 15]. Образовательные программы по здоровому питанию, как правило, сочетают в себе действия с трех сторон: консультации медицинских организаций, педагогов и администрации школы, а также родителей, готовых оказать поддержку на практике.

Например, в Испании в качестве эксперимента по изменению пищевых привычек программа включала четыре направления: видеоуроки, интерактивные беседы, практические и теоретико-практические занятия, а также создание индивидуального проекта учениками, целью которого являлась разработка здорового меню. Программа была адаптирована под возрастные группы принимавших участие школьников (6-12 лет) и длилась в течение одного учебного года. Занятия и тематические мероприятия проводились перед обеденным перерывом и были интегрированы в уроки предмета «Наука об окружающей среде». Большое внимание было уделено также участию семьи в проекте: школа проводила семинары для родителей, давала задания для всей семьи на выходные, получала от родителей обратную связь. В результате образовательной программы удалось скорректировать пищевые привычки школьников. Так, дети стали реже употреблять сладкие закуски во время завтрака и полдника, употребление макаронных изделий во время основного приема пищи снизилось в пользу увеличения потребления белков и различных бобовых [14].

В течение последних 20 лет в Польше проводятся различные образовательные мероприятия, направленные на формирование привычек здорового образа жизни и питания. В программах участвуют ученики начальной и средней школы. Результатами этих программ также становится сокращение употребления сладостей и высококалорийных продуктов. Отдельное внимание следует уделить авторской образовательной программе «Академия кулинарного искусства», в которой активное участие приняли диетологи из медицинского университета. Объектом программы стали дети, посещавшие детский сад.

Помимо теоретических и интерактивных занятий, главной особенностью программы стали совместное приготовление еды детьми с поварами и диетологами [15].

С. Масанский, исследуя организацию школьного питания в Белоруссии, акцентируют внимание на необходимости перехода от строго прагматичных целей обеспечения каждого школьника питанием по месту учебы к перспективной цели, характеризующейся созданием условий для формирования у учеников адаптационного потенциала посредством осознания каждым учеником индивидуальных потребностей и понимания необходимости удовлетворять эти потребности в рамках регулярного здорового питания, то есть сформировать у учеников систему самомотивации на правильный выбор еды и условия ее потребления. Таким образом, глобальной целью системы школьного питания предлагается рассматривать образовательную и просветительскую деятельность, а выполнение производственно-сервисной деятельности для предоставления качественного и доступного питания в школьных столовых является одной из частных задач для ее достижения [16].

Выводы. Результаты исследования показали, что привычки здорового питания в том или ином объеме распространены среди большинства (90 %) принявших участие в опросе родителей школьников. Характер и диапазон выбираемых привычек имеет свои особенности в группах с разным семейным доходом. Наиболее распространенными привычками для всех респондентов являются выбор здорового способа приготовления пищи (менее 25 тыс. руб. – 41,2 %, 26-45 тыс. руб. – 43,5 %, 46-65 тыс. руб. – 45,5 %, 66-85 тыс. руб. – 47,2 %, 86-105 тыс. руб. – 49,1 %, 106-125 тыс. руб. – 49,1 %, более 126 тыс. руб. – 50,9 %) и употребление овощей и зелени (менее 25 тыс. руб. – 36,1 %, 26-45 тыс. руб. – 41,2 %, 46-65 тыс. руб. – 45,3 %, 66-85 тыс. руб. – 47,9 %, 86-105 тыс. руб. – 50,1 %, 106-125 тыс. руб. – 53,5 %, более 126 тыс. руб. – 54,9 %). Однако с увеличением размера дохода для респондентов свойственно более внимательно относиться к составу продуктов, ограничивать или исключать определенную еду (полуфабрикаты, колбасные изделия, фаст-фуд, сахар), а в группах с более низким доходом распространено употребление экологически чистых продуктов, что, скорее всего, связано с местом жительства и наличием приусадебного хозяйства, например, в сельской местности или в частном секторе.

Результаты исследования демонстрируют, что вероятность следования принципам здорового питания в систематическом режиме повышается с ростом уровня дохода семьи. В таких условиях роль общеобразовательной организации особенно важна, так как она способна, с одной стороны, обеспечить доступность сбалансированного и здорового питания школьникам независимо от уровня доходов их семьи, а с другой – научить не только самих детей, но и их родителей принципам здорового питания, ведь некоторые из них не требуют дополнительных финансовых затрат.

Финансирование. Исследование выполнено в рамках государственного задания ИСИ ГБНУ «Академия наук Республики Башкортостан» на 2024 год.

Funding. The study was carried out within the framework of the state assignment of the Institute of Scientific Research of the State Scientific Institution "Academy of Sciences of the Republic of Bashkortostan" for 2024.

Список литературы:

1. Селиванова С.С. Качество рациона питания детей в России как элемент укрепления здоровья населения // III-й Международный демографический форум «Демография и глобальные вызовы». Том 2. Секция 2-5. / отв. ред. Н.В. Яковенко. - Воронеж: Издательство «Цифровая полиграфия», 2024. С. 269–275.
2. Мастерова С.Н. Привычки здорового питания как внутренний фактор выбора рациона питания населением России // Научные записки молодых исследователей. 2023. Т. 11. № 5. С. 63–74. DOI: 10.22394/2304-3385-2024-1-62-71. EDN: WIMNHL
3. Садыков Р.М., Мигунова Ю.В. Рациональное питание детей в семье как фактор здоровья населения // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2019. Т. 27. № 1. С. 23–27. DOI:10.32687/0869-866X-2019-27-1-23-27
4. Гайфуллин А.Ю. Здоровье в системе ценностей молодежи: социологический анализ // Уфимский гуманитарный научный форум. 2024. № 1 (17). С. 291–303. DOI 10.47309/2713-2358-2024-2-189-203.
5. Black MM, Hurley KM. Helping children develop healthy eating habits. Rev. ed. In: Tremblay RE, Barr RG, Peters RDeV, Boivin M, eds. Encyclopedia on Early Childhood Development [online]. Montreal, Quebec: Centre of Excellence for Early Childhood Development; 2007:1–10. Available at: http://www.child-encyclopedia.com/documents/BlackANGxp_rev-Nutrition.pdf. Accessed [26.06.2024].
6. Столь А.В. Проблемы в организации и финансировании школьного питания в регионах России и странах мира // Уфимский гуманитарный научный форум. 2024. № 1 (17). С. 314–333. DOI 10.47309/2713-2358- 2024-1-314-333.
7. Селиванова С.С. Обзор нормативно-правовой системы управления школьным питанием // Материалы XVI Международной научно-практической конференции «Инновационные технологии управления социально-экономическим развитием регионов России», посвященной 300-летию РАН, 2024. С. 516–521.
8. Научные основы здорового питания. М.: Издательский дом «Панорама», 2010. 816 с.

9. Zamesina Ya.A. Healthy diet: the "plate principle" // В сборнике: Инновационные тенденции развития российской науки. Материалы XVI Международной научно-практической конференции молодых ученых. Красноярск, 2023. С. 733–737. EDN: UMYOXU
10. Столь А.В. Оценка качества школьного питания на примере Республики Башкортостан // Вестник Пермского национального исследовательского политехнического университета. Социально-экономические науки. 2024. № 2. С. 77–90. DOI:10.22394/2304-3385-2024-1-62-71. EDN: WIMNHL
11. Llargues E, Franco R, Recasens A, et al. Assessment of a school-based intervention in eating habits and physical activity in school children: the AVall study. J Epidemiol Community Health 2011;65:896–901. DOI:10.1136/jech.2009.102319
12. Grivins, M., Tisenkopfs, T., Tikka, V. et al. Manoeuvring between regulations to achieve locally accepted results: analysis of school meals in Latvia and Finland. Food Sec. 10, 1389–1400 (2018). DOI: 10.1007/s12571-018-0856-6
13. Juniusdottir R, Hörnell A, Gunnarsdottir I, Lagstrom H, Waling M, Olsson C, Talvia S, Olafsdottir AS. Composition of school meals in Sweden, Finland, and Iceland: official guidelines and comparison with practice and availability. J Sch Health. 2018; 88: 744–753. DOI: 10.1111/josh.12683.
14. Elżbieta Szczepańska, Agnieszka Bielaszka, Karolina Janion, Małgorzata Słoma, Beata Stanuch, Apolonia Stefaniak, Nicola Szeja, Elżbieta Grochowska-Niedworok. Creating and using nutrition education program as example of developing proper eating habits among children. Ann. Acad. Med. Siles. (online) 2018; 72: 156–163. DOI: 10.18794/aams/78395
15. Menor-Rodriguez, M.J.; Cortés-Martín, J.; Rodríguez-Blanke, R.; Tovar-Gálvez, M.I.; Aguilar-Cordero, M.J.; Sánchez-García, J.C. Influence of an Educational Intervention on Eating Habits in School-Aged Children. Children 2022, 9, 574. DOI:10.3390/children9040574
16. Масанский С.Л. Новые подходы к нормированию питания в учреждениях образования // Пищевая промышленность: наука и технологии. Т. 14. № 4 (54). 2021. С. 17–23. DOI:10.47612/2073-4794-2021-14-4(54)-17-23

References:

1. Selivanova S.S. The quality of children's diet in Russia as an element of strengthening public health // III International Demographic Forum "Demography and Global Challenges". Vol. 2. Section 2-5. / ed. N.V. Yakovenko. - Voronezh: Digital Printing Publishing House, 2024. Pp. 269-275.
2. Masterova S.N. Healthy eating habits as an internal factor in the choice of diet by the population of Russia // Scientific notes of young researchers. 2023. Vol. 11. No. 5. Pp. 63-74. DOI: 10.22394/2304-3385-2024-1-62-71. EDN: WIMNHL

3. Sadykov R.M., Migunova Yu.V. Rational nutrition of children in the family as a factor in population health // Problems of social hygiene, health care and history of medicine. 2019. Vol. 27. No. 1. Pp. 23–27. DOI:10.32687/0869-866X-2019-27-1-23-27
4. Gaifullin A.Yu. Health in the system of youth values: a sociological analysis // Ufa Humanitarian Scientific Forum. 2024. No. 1 (17). Pp. 291–303. DOI 10.47309/2713-2358-2024-2-189-203.
5. Black MM, Hurley KM. Helping children develop healthy eating habits. Rev. ed. In: Tremblay RE, Barr RG, Peters RDeV, Boivin M, eds. Encyclopedia on Early Childhood Development [online]. Montreal, Quebec: Centre of Excellence for Early Childhood Development; 2007:1–10. Available at: http://www.child-encyclopedia.com/documents/BlackANGxp_rev-Nutrition.pdf. Accessed [26.06.2024].
6. Stol A.V. Problems in the organization and financing of school meals in the regions of Russia and countries of the world // Ufa Humanitarian Scientific Forum. 2024. No. 1 (17). P. 314–333. DOI 10.47309/2713-2358-2024-1-314-333.
7. Selivanova S.S. Review of the regulatory and legal system for managing school meals // Proceedings of the XVI International Scientific and Practical Conference "Innovative Technologies for Managing the Socio-Economic Development of Russian Regions", dedicated to the 300th anniversary of the Russian Academy of Sciences, 2024. Pp. 516–521.
8. Scientific Foundations of Healthy Eating. Moscow: Panorama Publishing House, 2010. 816 p.
9. Zamesina Ya.A. Healthy diet: the "plate principle" // In the collection: Innovative trends in the development of Russian science. Proceedings of the XVI International scientific and practical conference of young scientists. Krasnoyarsk, 2023. Pp. 733–737. EDN: UMYOXU
10. Stol AV Assessment of the quality of school meals on the example of the Republic of Bashkortostan // Bulletin of Perm National Research Polytechnic University. Social and Economic Sciences. 2024. No. 2. Pp. 77–90. DOI: 10.22394/2304-3385-2024-1-62-71. EDN: WIMNHL
11. Llargues E, Franco R, Recasens A, et al Assessment of a school-based intervention in eating habits and physical activity in school children: the AVall study J Epidemiol Community Health 2011; 65: 896–901. DOI:10.1136/jech.2009.102319
12. Grivins, M., Tisenkopfs, T., Tikka, V. et al. Manoeuvring between regulations to achieve locally accepted results: analysis of school meals in Latvia and Finland. Food Sec. 10, 1389–1400 (2018). DOI: 10.1007/s12571-018-0856-6
13. Juniusdottir R, Hørnell A, Gunnarsdottir I, Lagstrom H, Waling M, Olsson C, Talvia S, Olafsdottir AS. Composition of school meals in Sweden, Finland, and

- Iceland: official guidelines and comparison with practice and availability. J Sch Health. 2018; 88:744–753. DOI: 10.1111/josh.12683.
14. Elżbieta Szczepańska, Agnieszka Bielaszka, Karolina Janion, Małgorzata Słoma, Beata Stanuch, Apolonia Stefaniak, Nicola Szeja, Elżbieta Grochowska-Niedworok Creating and using nutrition education program as an example of developing proper eating habits among children. Ann. Acad. Med. Siles. (online) 2018; 72: 156–163. DOI: 10.18794/aams/78395
 15. Menor-Rodriguez, M. J.; Cortes-Martin, J.; Rodriguez-Blanque, R.; Tovar-Gálvez, M.I.; AguilarCordero, M.J.; Sánchez-García, J.C. Influence of an Educational Intervention on Eating Habits in School-Aged Children. Children 2022, 9, 574. DOI:10.3390/ children9040574
 16. Masansky, S.L. New Approaches to Nutrition Standardization in Educational Institutions // Food Industry: Science and Technology. Vol. 14. No. 4 (54). 2021. Pp. 17–23. DOI:10.47612/2073-4794-2021-14-4(54)-17-23

Сведения об авторах:

Селиванова Светлана Сергеевна, научный сотрудник Центра изучения социального развития региона Института стратегических исследований ГБНУ «Академии наук Республики Башкортостан», ИСИ ГБНУ «Академия наук Республики Башкортостан», 450008, г. Уфа, ул. Кирова, д.15. E-mail: selivanovass@isi-rb.ru, ORCID: 0000-0002-2359-5495, Researcher ID: AEY-8868-2022.

Authors' personal details

Selivanova Svetlana Sergeevna, researcher at the Center for the Study of Social Development of the Region, Institute of Strategic Studies, GBNU "Academy of Sciences of the Republic of Bashkortostan", ISI GBNU "Academy of Sciences of the Republic of Bashkortostan", 450008, Ufa, st. Kirova, 15. E-mail: selivanovass@isi-rb.ru, ORCID: 0000-0002-2359-5495, Researcher ID: AEY-8868-2022.

© Селиванова С.С.