

## ЛИТЕРАТУРА

1. Вика С., Власов Б.П., Пирожник И.И. и др. Лесные ландшафты на эоловых песках Национального парка «Припятский». — Сосновец-Мн.-Туров, 2004. — 84 с.
2. Гельтман В.С. Географический и типологический анализ лесной растительности Белоруссии. — Мн.: Наука и техника, 1982. — 326 с.
3. Герменчук М.Г., Силицкая И.А. Восстановление радиоактивно-загрязненных территорий Беларуси после чернобыльской катастрофы // Современные проблемы радиэкологии: Сб. материалов научно-практической конференции 12–13 декабря 2002 г. — Мн., 2003. — С. 22–23.
4. Животный мир в зоне аварии Чернобыльской АЭС; под ред. Л.М. Суцени, М.М. Пикулика, А.Е. Пленина. — Мн.: Навука і тэхніка, 1995. — 263 с.
5. Звери: попул. энцикл. справ. / Беларус. Энцикл., Ин-т зоологии Нац. АН Беларуси; под ред. П.Г. Козло. — Мн.: БелЭн, 2003. — 440 с.

Поступила 20.02.2006

---

**ПРОБЛЕМЫ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И ЗДРАВООХРАНЕНИЯ**

---

УДК 613.2 : 314.6

**ВЛИЯНИЕ СЕМЬИ НА ФОРМИРОВАНИЕ МОДЕЛИ ПИТАНИЯ ЧЕЛОВЕКА**

Г.В. Гатальская, А.В. Крыленко

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины

Статья посвящена проблеме влияния семьи на формирование модели питания человека. Проанализированы и обобщены основные психологические факторы, определяющие модель питания человека. Установлено, что в формировании модели питания человека семья играет определенную роль наряду с другими факторами. Общая характеристика психологических факторов, определяющих модель питания человека, вместе с их уровнем значимости приведены в настоящей работе.

Ключевые слова: модель питания человека, влияние семьи, значимость психологических факторов, фокус-группы.

**FAMILY INFLUENCE ON THE FORMATION  
OF THE INDIVIDUAL ALIMENTATION PATTERN**

H. Hatal'skaya, A. Krilenko

Gomel State University named after F. Scorina

The article is devoted to the problem of family influence on formation of individual alimentation pattern. The article analyses and generalizes the main psychological factors which determine individual alimentation patterns. It is recognized, that in the formation of alimentation pattern, family is notably significant together with other factors. This work describes the generic characteristic of psychological factors, which determine individual alimentation patterns, in conjunction with their degree of relevance.

Ключевые слова: individual alimentation pattern, family influence, relevance of psychological factors, focus-groups.

**Актуальность проблемы**

Анализ структуры потребления продуктов питания населением Республики

Беларусь, а также качества и безопасности пищи позволяет утверждать, что недостаточное или неправильное питание обу-

славливает около половины случаев преждевременной смертности среди мужчин и женщин в возрасте до 65 лет. Этот фактор влияет также на низкую продолжительность жизни (68,5 лет), высокую смертность от ишемической болезни сердца (143,1 на 100000 чел.), злокачественных новообразований (114,8 на 100000 чел.) и т.д. [1].

Общеизвестно, что влияние семьи является определяющим в формировании и развитии личности. Сфера жизнедеятельности личности включает, в том числе, обеспечение и структурирование индивидуальной модели питания. В связи с этим напрашивается вывод о том, что семья играет ведущую роль в формировании индивидуальной модели питания человека.

Рассмотрим объективные и субъективные факторы, влияющие на формирование модели питания человека.

На наш взгляд, к объективным макрофакторам можно отнести:

- социально-политические (государственная политика в области питания и здравоохранения);
- социально-экономические (уровень экономического благосостояния общества, характер социального расслоения, определяющий экономические возможности осуществления здорового питания);
- экологические (состояние природной среды, определяющее чистоту / загрязненность продуктов питания);
- социокультурные (культурные традиции в питании, религия, социальные стереотипы, связанные с внешним видом и влиянием питания на него, влияние на модель питания средств массовой информации, моды и т.д.);

В качестве объективных микрофакторов, оказывающих непосредственное влияние на формирование модели питания, можно выделить:

- семья (задавая первоначальную модель питания);
- система образования (формируя модель питания через обучение в рамках различных дисциплин, в том числе и таких спецкурсов, как «Здоровый образ жизни», «Валеология», и обеспечивая питание);
- референтная группа (оказывая влияние на формирование вкусов, предпочтений через механизмы психологического воздействия: заражение, подражание, внушение, убеждение).

- наследственность, склонность к развитию тех или других заболеваний, наличие определенных заболеваний.

Среди субъективных факторов выделим:

- оценку собственного типа телосложения, внешнего вида;
- отношение к тенденциям моды, что касается внешнего вида, телосложения, модели питания;
- отношение к религии (трансформирующее модель питания: отказы, ограничения, предписания периодические либо постоянные);
- отношение к наследственности, склонности к различным заболеваниям, наличию определенных заболеваний (изменяющее модель питания).

Необходимо отметить, что объективные макрофакторы влияют на формирование модели питания человека, воздействуя как непосредственно на личность, так и опосредованно через семью, систему образования, референтную группу. В связи с этим попытаемся коротко охарактеризовать каждый из них.

Социально-политический фактор предполагает определение национальной политики в области питания. Так, в Республике Беларусь, принимая во внимание, что здоровье и питание — взаимосвязанные характеристики полноценной жизни человека, признана необходимость формирования национальной политики и плана действий по питанию населения, который обновляется каждые пять лет [1]. Основным направлением этой политики является обеспечение продовольственной безопасности, то есть права человека на пищу в соответствии с жизненно необходимыми потребностями и принятыми международными стандартами и критериями: устранение недоедания и несбалансированности в питании [2].

Социально-экономический фактор характеризует пока еще недостаточно высокую возможность населения приобретать диетические, обезжиренные и обогащенные микроэлементами продукты в силу их большей стоимости [3]. Современные дети получают недостаточно свежих овощей, фруктов, богатых витаминами, макро- и микроэлементами, пищевыми волокнами, в то время как увеличивается доля рафинированных белков, углеводов, жиров и консервированных продуктов.

Актуальность экологического фактора обуславливается постоянным сочетанным

радиационным и химическим воздействием на организм человека в Беларуси. По данным ряда авторов, вклад загрязнителей окружающей среды в формирование заболеваний детей и подростков составляет до 20% [4]. Очевидно, что значительное патогенное влияние радионуклиды и токсичные химические вещества оказывают через пищу. Ухудшение экологической обстановки приводит к увеличению числа больных с патологией органов пищеварения.

В рамках социокультурного фактора необходимо отметить превалирование в национальной кухне жирных продуктов, доминирование стереотипа «вкусные продукты — более жирные продукты». С советских времен в сознании людей закрепились уверенность, что обезжиривание молока — это разбавление его водой [3].

Наследственный фактор также играет определенную роль в структурировании модели питания в силу особенностей биохимических процессов, происходящих при переработке и усвоении пищи.

#### **Методы исследования и характеристика выборочной совокупности**

Исходя из поставленных целей и задач в исследовании, мы выделили в качестве опорных составляющих следующую классификацию методов:

1. Методы опроса (анкета), опросники (методы, базирующиеся на самооценке).
2. Анализ результатов работы фокус-групп.
3. Статистические методы обработки данных.
4. Интерпретационные методы.

Выборочное обследование белорусского населения проводилось в городах и сельских районах. Всего обследовано было охвачено 463 человека, в том числе 257 — в городской и 206 — в сельской местности.

Работа выполнена на равновзвешенном отборе с пропорциональным представительством в общей совокупности жителей городской и сельской местности, различных возрастных и профессиональных групп населения.

Для проведения исследования была разработана анкета, включавшая 88 вопросов. Многие из вопросов предполагали возможность выбора трех вариантов ответов из общего объема возможных вариантов ответа. Часть вопросов требовала ранжирования и оценки предложенных вариантов ответов.

В анкете были представлены вопросы как для прояснения самой модели питания респондентов, так и для анализа ее взаимосвязи с родительской моделью, а также факторов, обуславливающих это.

Осуществлялась также работа с фокус-группами, анализ которой представлен в статье.

При статистической обработке данных применялись непараметрические критерии, позволяющие оперировать шкалами порядка и не зависящие от вида распределения вариационного ряда. Все данные обработаны на ЭВМ с помощью пакета прикладных программ Statistica V. 6.0.

Выявление и измерение связи между изучаемыми признаками осуществлялось с помощью вычисления коэффициента корреляции. Для выделения ключевых факторов использовался факторный анализ. Оценка надежности коэффициента корреляции производилась с помощью t-критерия Стьюдента [5].

#### **Результаты исследования**

Нами было проведено исследование влияния родительской модели питания на модель питания населения Республики Беларусь. Мы просили респондентов охарактеризовать, оценить собственную модель питания и то, насколько она имеет сходство и различие с родительской моделью.

В выборочной совокупности доминируют респонденты в возрасте от 30 до 50 лет.

Возраст родителей респондентов распределился следующим образом: 24% родителей в возрасте 45–55 лет, 23,9% — 55–65 лет, 16,6% — 65–75 лет, 13,6% — 75–80 лет, 5,3% — более 80 лет, 16,6% — нет в живых. 87% респондентов воспитывались в полной семье, 12,3% — в неполной, 0,7% — в попечительской. 80,7% респондентов оценивают отношения в семье своих родителей как теплые, дружеские, заботливые. Если сравнивать уровень образования респондентов с уровнем образования их родителей, то уровень образования респондентов более высокий в сравнении с родительским (47% респондентов имеют высшее образование, в то время как только 15% их родителей имеет высшее образование).

Респонденты выборочной совокупности, а также их родители принадлежат к различным социальным группам. 68% представителей выборочной совокупности в настоящее время состоят в браке. Среди респондентов выбо-

рочной совокупности доминируют женщины (79%) в сравнении с мужчинами (21%).

Следует отметить интересный факт: первое место в качестве причины, от которой зависит здоровье человека, у опрошенных занимает наследственность (весовой показатель равен 2,76), второе — материальное благополучие (4,05) и только третье место — поведение, образ жизни, питание (5,2). Такая оценка характеризует в определенной степени фаталистический взгляд респондентов на проблему влияния на здоровье не зависящих от их активности факторов, таких как наследственность.

Опора в анализе на статистические и интерпретационные методы позволяет сделать следующие выводы:

1. Семья оказывает определенное влияние на формирование модели питания человека. Влияние семьи по оценкам респондентов проявляется:

- в выборе продуктов, преобладающих в традиционном рационе: результаты ранжирования продуктов, доминирующих в рационе респондентов и доминировавших в рационе родительской семьи показывают, что первые четыре места в обоих рационах занимают картофель, овощи, хлеб, мясо;

- в отношении правил, которым следуют в организации питания, есть правила, усвоенные в родительской семье: «завтрак сам съешь, обед с другом раздели, ужин отдай врагу»; стремление кушать вместе, всей семьей; перекусывать между основными приемами пищи;

- 13,82% респондентов отмечают, что их модель питания практически повторяет модель питания родителей, т.е. она не претерпела никаких изменений;

2. 86,18% респондентов считает, что их модель питания отличается от родительской.

Осуществленный факторный анализ позволил нам выделить из 23 факторов следующие ведущие факторы, повлиявшие на изменение модели питания в сравнении с родительской. Это:

1) большая доступность информации в настоящее время о рациональном сбалансированном питании, нежели во времена молодости родителей (вес фактора равен 0,834);

2) более высокий уровень образования респондентов по сравнению с родительским, безусловно, повлиявший на их культуру питания (0,832);

3) более высокий материальный уровень в сравнении с родительским (0,75), что обуславливает возможность большего выбора разнообразных продуктов питания;

4) большая значимость внешнего вида, фигуры для респондентов в сравнении с их родителями (0,74);

5) большая увлеченность поисками оптимальной модели здорового питания в сравнении с родителями (0,71).

На изменение модели питания респондентов в сравнении с родительской оказали влияние также следующие факторы (приведем их в порядке убывания по ранжированию опрошенными):

- влияние супруга/супруги, а также семьи супруга/супруги;

- большая значимость здорового питания для респондентов в сравнении как это было в родительской семье;

- изменившиеся социальные стереотипы, связанные со здоровым питанием, в сравнении с временами родительской молодости;

- большая убежденность, чем у родителей в необходимости учитывать влияние экологических условий (ЧАЭС) на питание при покупке продуктов и приготовлении пищи.

3. Произошли изменения в распределении обязанностей при покупке продуктов питания: в семье родителей о покупке продуктов питания в 81% случаев заботилась женщина, жена, мать.

В семьях респондентов только в 37% случаев продукты питания покупает исключительно женщина, в 41% случаев — эти обязанности разделяют мужчина и женщина.

4. Необходимо отметить, что в родительской семье в большей степени стремились соблюдать режим питания в сравнении с семьями респондентов: так в 22% родительских семей в сравнении с 9% семей респондентов режим соблюдался; не соблюдался в 12% родительских семей в сравнении с семьями респондентов — 22%.

5. Респонденты в большей степени, чем их родители стремятся ограничивать себя в тех или других продуктах питания (хлебобулочных изделиях, жирных продуктах, сладостях, кондитерских изделиях и др.): 40% респондентов в сравнении с 14% у их родителей.

6. Ранжирование напитков, употребляемых в семьях респондентов и семьях родителей, позволяет также увидеть разницу. В семьях респондентов отдают предпочтение

минеральной воде, затем следуют соки; вода прошедшая дополнительную обработку (фильтрование), вода водопроводная, сухое вино. В родительских семьях первое место занимает водопроводная вода, затем следуют компоты, соки, консервируемые семьей, затем минеральная вода, вода водопроводная, прошедшая предварительную обработку, водка.

7. Респонденты в большей степени, чем их родители придают значение содержанию полезных веществ, витаминов в продуктах питания (83% респондентов и только 62% их родителей).

8. Респонденты в большей степени чем их родители убеждены в необходимости контроля уровня радионуклидов в продуктах питания: 73% респондентов и только 53% их родителей.

9. Сравнение отношения к питанию респондентов и их родителей по различным категориям позволяет сделать следующие выводы. В питании опрошенные придают большее значение:

- разнообразию (соответственно среднее значение по выборке по 10-балльной шкале — 6,62 в сравнении с 5,66 у родителей);
- меньшей калорийности пищи (5,98 и 5,59 у родителей);
- большей сбалансированности питания (6,22 и 5,21);
- большей эстетичности питания (6,52 и 5,4);
- большей диетичности питания (5,36 и 4,64);
- ограничению соли (6,14 и 5,06);
- ограничению сахара (7,05 и 5,09);
- ограничению жира в рационе (6,3 и 4,82);
- ограничению копченостей, консервированных продуктов в рационе (6,4 и 5,99);
- витаминизированности питания (6,88 и 5,6);
- предпочтению свежих продуктов (7,37 и 6,39).

10. По оценкам наших респондентов в семье родителей готовили вкуснее (8,02 по десятибалльной шкале), чем в их собственной семье (только 7,15 по десятибалльной шкале). На вопросы: «Любили ли готовить в родительской семье?» и «Любите ли Вы готовить?», — утвердительно ответили на первый вопрос 70% респондентов, тогда как на второй — только 56%. В то же

время респонденты отмечают, что научили их готовить, привили любовь к этому — матери в семье.

11. Если сравнивать ведущие идеи в организации питания, то в родительской семье респонденты выделили идею доминирования отдельных продуктов в питании (например, картофеля, молочных продуктов и т.д.) — 6,77 баллов по 10-балльной шкале, в то время как в своем питании на 1-е место поставили идею витаминизированного питания (5,89). При этом 70% из них отметили, что придерживаются ведущей идеи в организации собственного питания. Более трети респондентов (36,7%) отметили, что на их модель питания оказала большое влияние авария на ЧАЭС. При этом они считают, что авария на ЧАЭС оказала влияние на питание только на 32,6% семей родителей. Это проявилось в отказе от таких продуктов питания, как грибы, лесные ягоды и обязательном введении в рацион йодированной соли, морских продуктов и т.д.

12. Среди правил питания отличных от родительских, которых склонны придерживаться респонденты, были выделены такие, как «вставать из-за стола с легким чувством голода», «здоровый человек — стройный человек». В родительских семьях склонны были придерживаться других правил: «здоровый человек — упитанный человек» и «обед есть, если суп/борщ (первое блюдо) на столе». В семьях респондентов в меньшей степени, в сравнении с родителями, склонны заставлять детей доедать все блюда, чтобы «тарелка была чистой» (6% в сравнении с 22% у родителей).

Меню детей в сравнении с меню взрослых в семьях респондентов в большей степени отличается (это отмечают 36,7% респондентов) от того, что было в семьях родителей (только в 14,7% случаев). При этом в семьях респондентов чаще, чем в родительских покупают рекламируемые продукты (чипсы, кока-колу и др.): 25%, а в родительских только 9%. Практически половину респондентов (45,7%) беспокоит проблема лишнего веса, в то время как по оценкам респондентов только 29,1% их родителей были озабочены проблемой лишнего веса.

13. Осуществленный корреляционный анализ позволяет сделать следующие выводы:

- изменение модели питания респондентов в сравнении с родительской корре-

лирует с более высоким уровнем образования, культуры респондентов ( $r = 0,73$ ;  $p < 0,05$ ), а также со склонностью в большей степени оценивать состояние своего здоровья как хорошее ( $r = 0,33$ ;  $p < 0,05$ );

- большая значимость здорового питания респондентов коррелирует с более высоким уровнем образования и культуры ( $r = 0,44$ ;  $p < 0,05$ ); с большей значимостью внешнего вида ( $r = 0,47$ ;  $p < 0,05$ ); с оценкой отношения других к опрошенным ( $r = 0,94$ ;  $p < 0,05$ );

- отказ от тех или других продуктов питания в силу полноты коррелирует с более высоким уровнем образования, культуры опрошенных ( $r = 0,41$ ;  $p < 0,05$ ); с большей значимостью здорового питания ( $r = 0,34$ ;  $p < 0,05$ ); с влиянием публичного характера профессии ( $r = 0,60$ ;  $p < 0,05$ );

- поиски оптимальной модели питания коррелируют с более высоким уровнем образования, культуры респондентов ( $r = 0,40$ ;  $p < 0,05$ ); с большей значимостью здорового питания для них ( $r = 0,42$ ;  $p < 0,05$ ); с их типом телосложения ( $r = 0,32$ ;  $p < 0,05$ ); с публичным характером профессии ( $r = 0,34$ ;  $p < 0,05$ );

- влияние социальной среды на изменение модели питания респондентов коррелирует с более высоким уровнем образования, культуры респондентов ( $r = 0,46$ ;  $p < 0,05$ ); с более высокой значимостью здорового питания для них ( $r = 0,31$ ;  $p < 0,05$ ); с большей значимостью внешнего вида ( $r = 0,48$ ;  $p < 0,05$ ); с увлеченностью поисками оптимальной модели здорового питания ( $r = 0,65$ ;  $p < 0,05$ );

- убежденность в необходимости учитывать влияние экологических условий (ЧАЭС) на питание при покупке продуктов и приготовлении пищи коррелирует с более высоким уровнем образования и культуры респондентов ( $r = 0,36$ ;  $p < 0,05$ ); с более высокой значимостью здорового питания для них ( $r = 0,34$ ;  $p < 0,05$ ); с увлеченностью поисками оптимальной модели питания ( $r = 0,34$ ;  $p < 0,05$ ); с влиянием социальной среды, окружения ( $r = 0,41$ ;  $p < 0,05$ );

- большая доступность информации в настоящее время о рациональном сбалансированном питании коррелирует с проживанием в городе ( $r = 0,31$ ;  $p < 0,05$ ); с более высоким уровнем образования и культуры респондентов ( $r = 0,51$ ;  $p < 0,05$ ); с на-

личием хронических заболеваний у респондентов и членов их семей ( $r = 0,46$ ;  $p < 0,05$ ); с большей значимостью внешнего вида для респондентов ( $r = 0,48$ ;  $p < 0,05$ ); с публичным характером работы, предъявляющей повышенное требование к внешнему виду ( $r = 0,51$ ;  $p < 0,05$ ); с типом телосложения ( $r = 0,42$ ;  $p < 0,05$ ); с увлеченностью поисками оптимальной модели питания ( $r = 0,57$ ;  $p < 0,05$ ); с влиянием социальной среды, окружения ( $r = 0,51$ ;  $p < 0,05$ ); с более высоким материальным уровнем респондентов ( $r = 0,48$ ;  $p < 0,05$ ); с изменившимися стереотипами, связанными со здоровым питанием ( $r = 0,81$ ;  $p < 0,05$ ); с влиянием освещения темы питания в рекламе, СМИ ( $r = 0,74$ ;  $p < 0,05$ ).

14. Дополнительно необходимо отметить интересную особенность. При выяснении самооценочных суждений респондентов по различным критериям в результате факторного анализа ключевыми в отношении влияния на модель питания оказались: самооценка типа телосложения, фигуры (вес фактора равен 0,82), внешнего вида (0,81) и самооценка отношения других к опрошенным (0,71).

#### **Обсуждение результатов исследования**

Анализ работы с фокус-группами, которые составили девушки-студентки университета (18–22 года) и молодые женщины-служащие (25–35 лет), позволяет сделать следующие выводы:

1. Семья влияет на формирование модели питания человека. Если говорить о тех или иных идеях в организации питания в родительской семье, большинство респондентов отмечают идею доминирования жидкой пищи (первых блюд), идею пищи, богатой витаминами, идею диетического питания при наличии тех или иных заболеваний у членов семьи. При этом в родительских семьях придерживаются следующих правил: «ешь, если есть возможность» и даже «ешь впрок, может завтра не будет того», «обед есть, если суп/борщ (т.е. первое блюдо) на столе», «съесть все до конца, не оставлять на болезнь», но при этом декларируя: «красивый человек — стройный человек».

Большинство (92%) девушек отмечают, что в качестве собственных идей, определяющих модель питания, они планируют придерживаться идеи доминирования жидкой пищи, т.е. ведущей родительской идеи,

с одной стороны, а с другой — идеи сбалансированного питания.

При этом они планируют придерживаться как минимум двух правил здорового питания: «после 18.00–19.00 не кушать», «завтрак сам съешь, обед с другом раздели, ужин отдай врагу».

Респонденты считают, что родительская семья привила им важные правила, которых они планируют придерживаться в жизни. Это кушать первое блюдо к обеду, по возможности обедать, ужинать вместе со всей семьей. Среди негативных привычек называют привычку кушать, просматривая передачи или фильмы по телевизору, т.к. телевизор сейчас у большинства семей есть на кухне. Среди традиционных семейных блюд, которые они планируют готовить в жизни, большинство называют блюда из картофеля, пирожки, пельмени и др.

2. Большее влияние на модель питания семьи, детей оказывает мать, чем отец. Это обусловлено тем, что уклад белорусской семьи предполагает, что большая часть домашней работы, в том числе и приготовление пищи, лежит на женщине.

3. Чем старше человек, тем меньше он склонен ограничивать себя в тех или других продуктах питания, стремиться к сбалансированному питанию. У этого есть объективные причины. Старшее поколение белорусов — это дети войны, пережившие голод в детстве, вынужденные ограничения карточного периода в юности и молодости. Совершенно естественно, что любые ограничения в питании у них ассоциативно не связаны со здоровьем, скорее наоборот. Вообще нельзя, до середины 20 века, вести речь хотя бы об одном поколении, выросшем без войны и ограничений, которые она несет с собой. Поэтому идеал хорошей жизни — идеал сытой жизни, а полнота этим поколением скорее интерпретируется как возможность жить хорошо, полноценно питаться. По оценкам молодых людей (которым сейчас от 22 до 35 лет), люди, пережившие войну, едят много, стремятся покупать продукты питания про запас, консервировать, заготавливать на зиму. Затем идет поколение 40–50-летних людей, на формирование которых повлияли родительские установки детей войны, в первую очередь, связанные с заботой о калорийности пищи. Их детство и юность

припадают на советский период, когда голода уже не было, но выбор продуктов во многих регионах был ограничен; а молодость, середина жизни совпали с периодом перестройки, когда снова на время вернулась карточная система, а экономические возможности семьи снизились до минимума. Т.е. для семьи время перестройки, в определенном смысле, стало периодом выживания. Таким образом, «поиски здоровой модели питания» для этого поколения определяются на сегодняшний день расширившимися экономическими возможностями и диапазоном выбора продуктов.

Из вышесказанного следует, что реальные социально-экономические предпосылки к тому, чтобы формировать модель сбалансированного питания, появились только у современных молодых людей.

4. В последнее десятилетие возникают и новые, способствующие этому факторы:

- это не только расширение спектра продуктов, пищевых добавок, витаминов в продаже, но и появление информации о них в целом ряде новых журналов, газет, телепередач, рекламных роликов (до недавнего времени не существовавших вообще);

- большие возможности выезжать за пределы страны, знакомиться с новым опытом, связанным с организацией и процессом питания;

- большие возможности учиться, повышать свой уровень культуры, что также оказывает влияние на культуру питания;

- уменьшение доли сельского населения, а переезд в город, в свою очередь, расширяет возможности выбора продуктов и их способов приготовления;

- возрастание влияния СМИ (в том числе и Интернета) на социальные стандарты, моду на здоровое питание;

- влияние ЧАЭС на модель питания: в рацион питания многих семей прочно вошли такие продукты, как йодированная соль, морская капуста, грецкие орехи, цитрусовые, как важные в экологическом отношении.

5. По оценкам современных 25–35-летних белорусов с высшим образованием, их модель питания определяется любовью к себе, заботой о себе, заинтересованностью в собственном здоровом состоянии и красивом виде, в определенной степени влиянием религии (например, стремлением пе-

риодически употреблять только постную пищу), семейным положением (так, в полных семьях в большей степени склонны придавать значение таким критериям питания, как разнообразие, сложность блюд, режим и т.д. в сравнении с неполными).

6. Молодые девушки и женщины в сравнении со своими родителями совершенно четко формулируют для себя ограничения в употреблении: сахара, мучных и кондитерских изделий, жирной пищи, картофеля, макаронных изделий, отдавая предпочтение нежирному мясу, рыбе, овощам, фруктам. Для молодых девушек в отличие от их родителей здоровое питание — это сбалансированное питание свежими, обезжиренными продуктами, богатыми витаминами, и другими полезными веществами, питание, учитывающее экологическую ситуацию проживания с контролем радионуклидов, наличием определенных продуктов, например, богатых йодом и т.д.

7. Современные молодые девушки (около 12%) отмечают, что, несмотря на совместное с родителями питание, их неудовлетворенность своим внешним видом в ранней юности стимулировала поиски модели сбалансированного здорового питания, позволившего снизить вес на 5–15 кг и приблизиться к своему идеалу. В целом, только около 10% из числа интервьюированных молодых девушек до 22 лет отмечают, что они неудовлетворены своей фигурой и желали бы снизить свой вес, с этой целью склонны придерживаться ряда ограничений в питании. В то время, как только те же 10% из них считают, что их родители в настоящее время (возраст родителей в диапазоне от 45 до 55 лет) являются скорее стройными людьми, остальные 90% отмечают избыточный вес у родителей.

Девушки убеждены, что на внешний вид и состояние здоровья родителей повлияла их модель питания, что привело к проблеме избыточного веса, гипертонии, заболеваниям сердца, желудочно-кишечного тракта и т.д.

8. Молодые девушки отмечают, что даже сейчас их модель питания отличается от родительской в силу:

- их более высокого культурного уровня;
- большей значимости здорового питания для них в сравнении с родителями;
- большей значимости внешнего вида, фигуры для них в сравнении с родителями;

- влияния публичного характера будущей профессии, предъявляющего повышенные требования к внешнему виду;

- большей убежденности в необходимости учитывать влияние экологических условий при покупке продуктов и приготовлении пищи;

- большей доступности информации о рациональном сбалансированном питании, нежели во времена молодости родителей;

- изменившихся социальных стереотипов, связанных с питанием;

- влияния освещения темы питания в рекламе, СМИ;

- наличия хронических заболеваний, не позволяющих употреблять те или другие продукты;

- обеспокоенности влиянием сегодняшней перегруженности учебной, не позволяющей нормально организовать свой режим питания, что может сохраниться и в перспективе.

9. Большинство респондентов отмечают, что в их семьях практикуются перекусы между приемами пищи, которых они сами также придерживаются, однако используя для этого только фрукты. Во время учебы в университете большая часть студентов посещают буфет, 2–5 раз в месяц предпочитают проводить свободное время в кафе, пиццерии с друзьями. При этом студенты отмечают, что родители практически никогда не посещают рестораны и кафе.

### **Выводы**

Повышение уровня образования, культуры населения способствует формированию здоровой модели питания.

Результаты исследования позволяют утверждать, что активизация роли СМИ в пропаганде модели здорового питания, его эстетичности, правил, и в целом, здорового образа жизни, будет способствовать формированию модели здорового питания у населения.

Рост уровня материального благосостояния также будет способствовать структурированию модели здорового питания в семье.

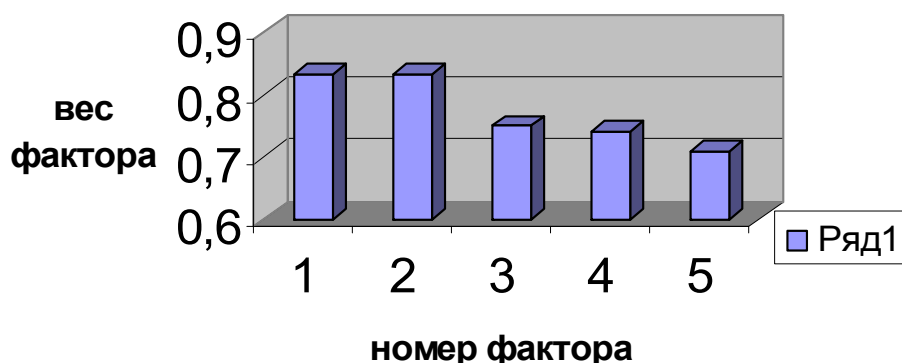
Необходимо в качестве особого направления деятельности по формированию модели здорового питания выделить индивидуальную, групповую и массовую работу с женщинами. Женщины являются организаторами семейного питания, и их образование в области здорового питания существенно сказывается на питании всего населения. Це-



лый ряд привычек питания закладывается в семье, а в белорусских семьях основным «действующим лицом», определяющим характер питания, является женщина. Она устанавливает, какие продукты и в каком количестве покупать, регулирует денежные траты, режим питания, способ приготовления пищи, оформление блюд и т.д. Поэтому, ставя перед собой цель образования и обучения населе-

ния в области питания, необходимо, прежде всего, обучать женщину. Следует создать специальные программы, курсы, т.е. целую систему мер, направленных на то, чтобы женщина-хозяйка стала активным сторонником здорового питания в семье. Это необходимо учитывать также, работая со СМИ, медиками, педагогами, общественными организациями и т.д.

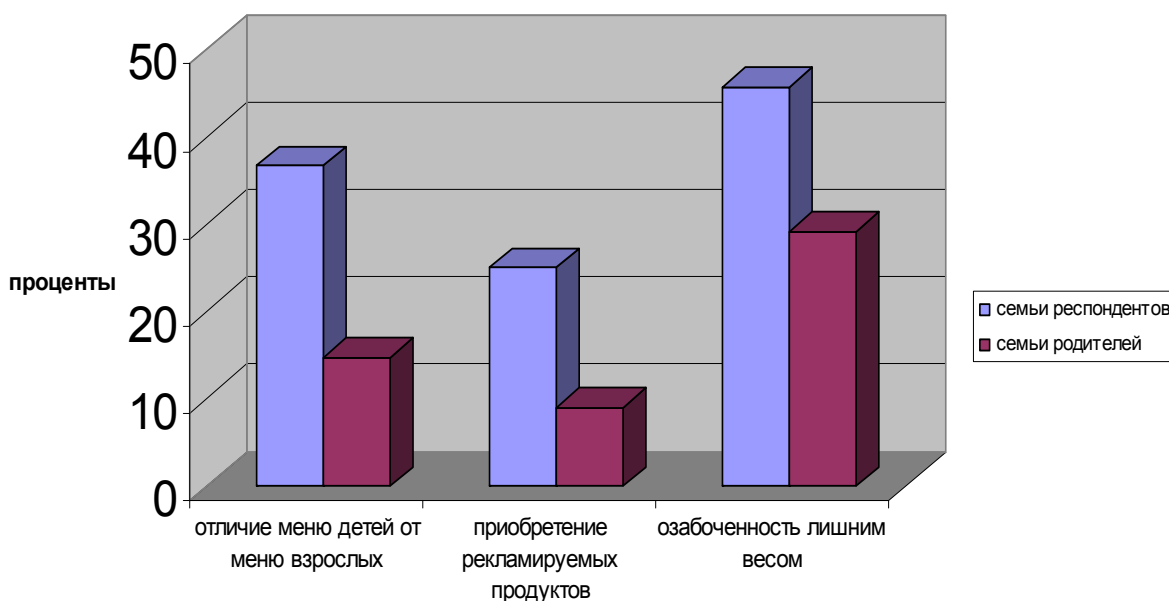
Основные диаграммы приведены ниже.



**Диаграмма 1.** Ведущие факторы, повлиявшие на изменение модели питания в сравнении с родительской

Здесь номера факторов:

1. Большая доступность информации в настоящее время о рациональном сбалансированном питании, нежели во времена молодости родителей.
2. Более высокий уровень образования респондентов по сравнению с родительским, безусловно, повлиявший на их культуру питания.
3. Более высокий материальный уровень в сравнении с родительским, что обуславливает возможность большего выбора разнообразных продуктов питания.
4. Большая значимость внешнего вида, фигуры для респондентов в сравнении с их родителями.
5. Большая увлеченность поисками оптимальной модели здорового питания в сравнении с родителями.



**Диаграмма 2.** Отличие установок в отношении питания респондентов и их родителей

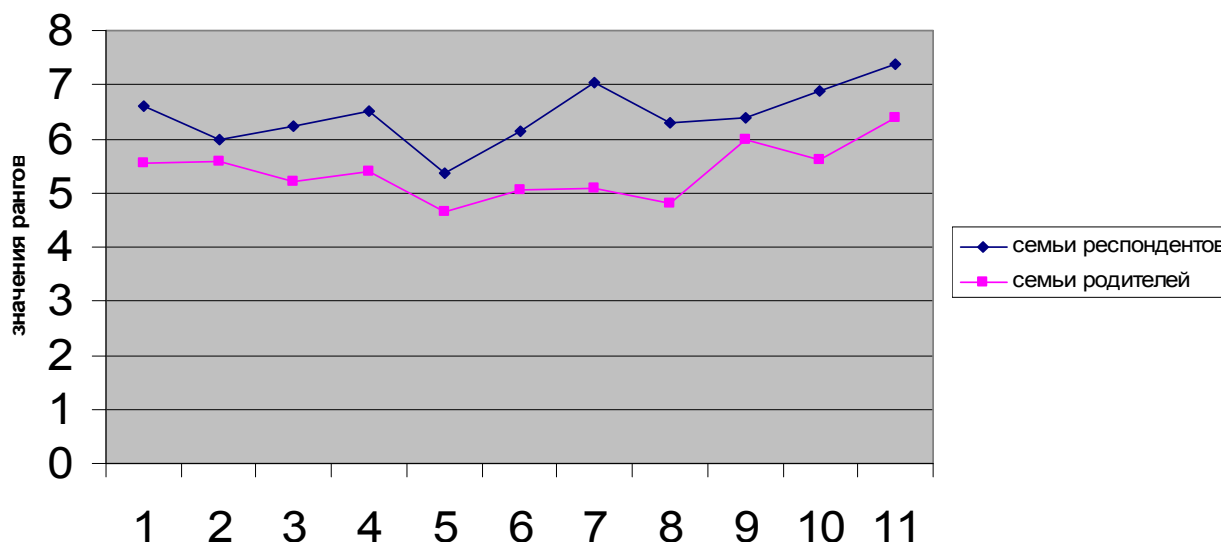


Диаграмма 3. Значения, придаваемые различными факторами питания

Здесь номера факторов:

1. Разнообразие (соответственно среднее значение по выборке по 10-балльной шкале — 6,62 в сравнении с 5,66 у родителей).
2. Меньшая калорийность пищи (5,98 и 5,59 у родителей).
3. Сбалансированность питания (6,22 и 5,21).
4. Эстетичность питания (6,52 и 5,4).
5. Диетичность питания (5,36 и 4,64).
6. Ограничение соли (6,14 и 5,06).
7. Ограничение сахара (7,05 и 5,09).
8. Ограничение жира в рационе (6,3 и 4,82).
9. Ограничение копченостей, консервированных продуктов в рационе (6,4 и 5,99).
10. Витаминизированность питания (6,88 и 5,6).
11. Предпочтение свежих продуктов (7,37 и 6,39).

#### ЛИТЕРАТУРА

1. *Мурох В.И.* Национальная политика в области питания в Республике Беларусь // Материалы рабочего совещания по проблемам питания населения (21 апреля 2000 г.). — Гомель, 2000. — С. 10–11.
2. *Кудряшева А.А.* Права человека на пищу и адекватное питание // Пищевая промышленность. — 2005. — № 2. — С. 67.
3. *Андреев А.* Здоровый толстый белорус // Проспект. — 2004. — № 6. — С. 280.
4. *Василевич Л.М.* Радионуклиды и микроэлементы в жизни человека // Мир медицины. — 1999. — № 4. — С. 6–8.
5. *Уилкс С.* Математическая статистика: Пер. с англ. — М.: Наука, 1997. — 500 с.

Поступила 20.06.2006

УДК 613.2 (476)

### ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ БЕЛАРУСИ: ПОИСКИ ПОСТРОЕНИЯ ОПТИМАЛЬНОЙ МОДЕЛИ

Т.М. Шаршакова, Г.В. Гатальская

Гомельский государственный медицинский университет  
Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины

В статье проанализированы и обобщены результаты фактического питания населения в Республике Беларусь, в том числе в гомельском регионе. Исследование особенностей питания населения предполагало разработку политики здорового питания.