

## **Исследование по результатам социального опроса «Питание в школьной столовой» 2024-2025 учебный год**

**Тема:** Полноценное питание. Пищевые привычки школьников ГБОУ СОШ №8 «ОЦ» г. Новокуйбышевска

**Объект исследования:** Обучающиеся 7-8 классов ГБОУ СОШ №8 «ОЦ» г. Новокуйбышевска

**Предмет исследования:** пищевые привычки обучающихся

**Цель исследования:** выявление пищевых предпочтений школьников

**Задачи:**

1. Изучение режима, рациона и пищевых пристрастий обучающихся
2. Выявление степени удовлетворенности обучающихся питанием в школьной столовой
3. Изучение уровня информированности обучающихся о принципах рационального питания и необходимости проведения мероприятий по мотивации к полноценному питанию и формированию здорового образа жизни.

В социологическом исследовании в ноябре 2024 года приняли участие 134 человека – это учащихся 7-8 классов и в возрасте 13-14 лет.

По итогам проведенного социологического исследования были получены следующие результаты.

Наиболее полно понимают термин «полноценное питание» - трехразовое горячее, сбалансированное по составу питание, большинство опрошенных учеников 52,8%, вместе с тем 37,9% опрошенных понимают этот термин как - соблюдение режима питания, что тоже является верным, но недостаточно точно раскрытым. Склонны заблуждаться в правильном трактовании данного термина и понимать его как «употребление пищи лишь в зависимости от чувства голода» 38,4% подростков, 27,9% опрошенных считают, что полноценное питание - это употребление домашней пищи, а 14,9% понимают под этим термином - употребление пищи, не содержащей консерванты.

По результатам социологического исследования видно, что 31,9% питаются горячей пищей три раза в день. Горячую пищу в основном два раза в день употребляют большинство опрошенных детей 44,5%. Процент детей, питающихся горячей пищей один раз в день - 19%.

35,8% детей ежедневно употребляет горячую пищу, однако 24,9% не употребляют ее, как правило, один раз в три дня, а вот 13,8% - один раз в неделю обходятся без горячего. У 11,1% опрошенных случается отсутствие горячей пищи в течение дня на постоянной основе (ежедневно).

Завтракать полезной горячей пищей, такой как разнообразные каши, омлет или оладьи, предпочитают большинство учащихся – 36,1%, предпочитают мюсли или хлопья с молоком 9,6%, а вот ограничиваются чаем и бутербродом 28,3%. Не завтракают 15,9% детей.

Привыкли досаливать пищу за столом, если она недостаточно соленая 60,4% детей, 35,6% не делают этого, и 3,9% досаливают еду практически всегда, даже не пробуя ее. Злоупотребление солью может служить одной из причин развития гипертонии, болезней сердца, проблем с почками и суставами.

В ходе проведения социологического опроса были выявлены пищевые предпочтения обучающихся школы, а именно, что они едят и с какой периодичностью. Так же стоит отметить, что их рацион достаточно разнообразен и включает в себя все больше необходимых для растущего организма продуктов, таких как мясо и рыба, фрукты и овощи, различные крупы (таблица №1).

Таблица 1

| <b>Как часто Вы употребляете в пищу следующие продукты</b>                                |                           |                                        |                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <b><i>Пищевые продукты</i></b>                                                            | <b><i>Ежедневно %</i></b> | <b><i>Несколько раз в неделю %</i></b> | <b><i>Реже 1 раза в неделю или никогда %</i></b> |
| Колбаса, сосиски                                                                          | 14                        | 62                                     | 27                                               |
| Мясо (говядина, свинина, курица)                                                          | 45                        | 49                                     | 6                                                |
| Рыба и морепродукты                                                                       | 6                         | 51                                     | 43                                               |
| Первые горячие блюда (суп, борщ, бульон и т.д.)                                           | 45                        | 49                                     | 6                                                |
| Молочные продукты                                                                         | 58                        | 37                                     | 5                                                |
| Овощи                                                                                     | 63                        | 34                                     | 3                                                |
| Фрукты                                                                                    | 65                        | 34                                     | 4                                                |
| Крупы (каши и блюда из них)                                                               | 26                        | 57                                     | 19                                               |
| Макаронные изделия                                                                        | 20                        | 71                                     | 9                                                |
| Сладости (конфеты, варенье, мед)                                                          | 41                        | 50                                     | 9                                                |
| Газированные напитки                                                                      | 14                        | 53                                     | 33                                               |
| Продукты быстрого приготовления(фаст-фуд) – картошка фри, гамбургер, шаурма, пицца и т.п. | 4                         | 42                                     | 56                                               |

Большинство учащихся (88%) 7-8 классов питаются в школьных столовых. Полностью устраивает питание в школьной столовой 31,8% опрошенных детей, а вот 52% питающихся в столовой детей, не всегда все устраивает в ней. Из тех, кто регулярно питается в школьной столовой, большинство не довольны однообразием школьного меню – 65,2%, объемом самой порции – 15,3% и качеством блюд - 21,2%. Добавили бы в школьное меню больше выпечки - 45,2%, так же 26% детей считают, что в питании недостаточно свежих овощей и фруктов.

20% опрошенных детей хотели бы изменить меню в школьных столовых, 34,7% изменили бы само качество приготовленной пищи, 31,9% добавили бы в него больше продукции для перекусов – снеки, бутерброды или пиццу, однако такая еда не всегда является полезной, внесли бы коррективы в объем порций 3%.

Информацию о том, как необходимо правильно питаться большинство опрошенных детей 72,6% получают от родителей (взрослых), из средств массовой информации (телевидение, интернет, радио) - 61,3% подростков. От медицинских работников эту информацию получают 16,9%.

## **Выводы исследования:**

### **1. Пищевые пристрастия школьников**

- Большинство опрошенных обучающихся ГБОУ СОШ №8 «ОЦ» г. Новокуйбышевска в 2024-2025 учебном году ежедневно употребляют в пищу фрукты - 65% и овощи - 63%

- Молочные продукты употребляют 58% опрошенных подростков
- Горячие первые блюда ежедневно едят 45% опрошенных детей
- 71% опрошенных детей несколько раз в неделю употребляют макароны

- Ежедневно мясные блюда употребляют 45% опрошенных детей
- Рыбные блюда, как и в прошлые годы, не особо пользуются популярностью в ежедневном рационе среди детей. 5% употребляют рыбу ежедневно. Употребляют в пищу рыбу несколько раз в неделю 21% опрошенных и совсем не входят рыбные блюда в рацион питания либо употребляются крайне редко у 45% опрошенных подростков

- Значительная часть (56%) респондентов редко или никогда не употребляют фаст-фуд, но ежедневно едят эту не здоровую пищу 4%, а раз в неделю 42% опрошенных.

- У 11% учащихся случается, что в течение дня не бывает горячей пищи вообще

- 16% опрошенных школьников вообще не завтракают
- Завтракать кашей, омлетом и оладьями предпочитают 36,1% опрошенных детей. 28,3% завтракают бутербродом с чаем. 9,6% предпочитают хлопья или мюсли, 5,1% выбирают для завтрака йогурт, творожок.
- 51% опрошенных детей не перекусывают между основными приемами пищи, 49% соответственно делают такие перекусы. Обычно перекусывают йогуртами или творожками, фруктами и овощами 66,7% детей; фаст-фудом и снеками - 30%.

## **2. Степень удовлетворенности учащихся питанием в школьной столовой.**

- Большая часть (88%) обучающихся 7-8 классов питаются в школьной столовой. 21,8% из тех, кто питается в школьной столовой, все устраивает. 16% опрошенных подростков недовольны питанием в столовой в целом.

62% питающихся в столовой детей признают, что школьное питание не всегда их устраивает:

- не устраивает однообразие меню 65,2% опрошенных школьников
- не устраивает качество блюд 21,2% опрошенных школьников
- не устраивает объем порции 15,3% опрошенных школьников

## **3. Уровень информированности школьников относительно принципов полноценного питания.**

- Наиболее полно трактуют термин «полноценное питание»:
  - 52,8% опрошенных учащихся и понимают под ним горячее трехразовое сбалансированное питание
  - 37,9% подростков понимают этот термин как «соблюдение режима питания»
- Склонны заблуждаться в правильном толковании термина «полноценное питание»:
  - 38,4% подростков понимают этот термин как «употребление пищи в зависимости от чувства голода»
  - 27,9% подростков понимают этот термин как «домашняя еда»
  - 14,9% подростков понимают этот термин как употребление в пищу продуктов, не содержащих консервантов
  - 6% понимают этот термин как раздельное питание
- Больше половины опрошенных школьников (72,6%) получает информацию о том, как надо правильно питаться от родителей и взрослых
  - из средств массовой информации (интернет, TV, радио) узнают о

правильном питании 61,3% подростков

- от медицинских работников – 16,9%
- от педагогов – 10,5%
- из книг и брошюр – 13,7%

- 80,6 % опрошиваемых подростков считают, что достаточно знают о правильном питании и не нуждаются в дополнительной информации

- 19,4 % школьников отметили, что не прочь получить дополнительную информацию о здоровом и полноценном питании