

**Исследование по результатам социального опроса  
«Питание в школьной столовой»  
2025-2026 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 удовлетворённости 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 2025 года приняли участие 136 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» - трёхразовое 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 2025-2026 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 удовлетворённости 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 трёхразовое 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%) получают 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 % опрашиваемых 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