

Pasichnyuk I. P., Partyka U. B. Peculiarities of eating behavior and diet of the students of different ages, residing in the villages in Lviv Region. Journal of Education, Health and Sport. 2017;7(2):443-458. eISSN 2391-8306. DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.399321> <http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/4344>

The journal has had 7 points in Ministry of Science and Higher Education parametric evaluation. Part B item 1223 (26.01.2017).
1223 Journal of Education, Health and Sport eISSN 2391-8306 7

© The Author(s) 2017;

This article is published with open access at Licensee Open Journal Systems of Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz, Poland

Open Access. This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Noncommercial License which permits any noncommercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author(s) and source are credited. This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.

This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.

The authors declare that there is no conflict of interests regarding the publication of this paper.

Received: 02.02.2017. Revised 24.02.2017. Accepted: 27.02.2017.

УДК 612.394.2/.395+613.22+615.874)–053.5–058.9:353.1(477.83)

PECULIARITIES OF EATING BEHAVIOR AND DIET OF THE STUDENTS OF DIFFERENT AGES, RESIDING IN THE VILLAGES IN LVIV REGION

I. P. Pasichnyuk¹, U. B. Partyka²

¹Danylo Halytsky Lviv National Medical University

²Higher Educational Communal Institution of the Lviv Regional Council «Andrei
Krupynski Institute of Nursing and Laboratory Medicine of Lviv»

Abstract

The article provides results of the research on eating behavior and diet peculiarities of students belonging to various age groups, who studied at secondary schools in the villages and district centers of Lviv Region. It was found that students of different age groups (grades) have certain eating behavior peculiarities, though none of them corresponds to the model of balanced nutrition. In particular, students of 1-4 grades mainly consumed specially cooked food 4-5 times a day at home, did not always eat their entire serve, and often had snacks in between the main meals, eating vegetables/fruits, and bakery. Their behavior during food intake is agitated and unfocused. Eating behavior of secondary school students had the following peculiarities: the majority of students ate 3 times a day and were likely to ignore breakfasts, consumed food cooked for the whole family and did at home, did not always eat all of the offered serve. Instead, at schools they had frequent snacks consisting of vegetables/fruit, bakery, and sweets. With regard to seniors, their eating behavior had its own peculiarities. They were primarily related to active physiologic increase in body growth and weight, the need to spend the whole academic day at school, spend more time on homework,

as well as help parents around the house. This research group had 9.7% of persons who had an adequate meal 6 times a day. However, the diet was unbalanced, since most meals were consumed in the afternoon, as well as during evening and night hours. We should also note, that students of 9-11 grades more often than other age groups in the research, ate at school canteens and public catering establishments, ate all of the food offered to them, were calm and attentive during food intake and had the largest number of snacks in between the main meals. What concerns their diet, it did not correspond to the characteristics of the balanced one, when it comes to consuming products required for the growing organism, such as fish, eggs, milk, dairy products, cereals, vegetables, and fruit. Perhaps, this related to the seniors the most. Common drinks among the students of 5-8 and 9-11 grades were colored sparkling water, quass, both home-made and that of industrial production, and 18.1% of seniors regularly consumed non-alcoholic beer. It is interesting, that foods not designated for children – ketchup, sauces, mayonnaise, etc. were among the least noted by juniors, and the most consumed by the group of 5-8 grades. Based on this research, eating behavior of the vast majority of students of various ages is characterized by disorders of the diet and illustrates inadequate approach to understanding the importance of the balanced diet for the subsequent physical and psychological development of the young organism.

Key words: students, elementary school, middle school, seniors, eating behavior

ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ І РАЦІОНУ ХАРЧУВАННЯ ШКОЛЯРІВ РІЗНОГО ВІКУ, ЯКІ ПРОЖИВАЮТЬ У СЕЛАХ ЛЬВІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ

І. П. Пасічнюк¹, У. Б. Партика²

¹Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького

**²ВНКЗ ЛОР "Львівський інститут медсестринства та лабораторної медицини
ім.Андрея Крупинського"**

Резюме

У статті наведено результати дослідження особливостей харчової поведінки та раціону харчування школярів різних вікових груп, які навчалися у загально-освітніх школах сіл і районних центрів Львівської області. Виявлено, школярі різних вікових груп (класів) мають вірогідні особливості харчової поведінки, однак жодна з них не

відповідає моделі раціонального харчування. Зокрема, учні 1-4 класів переважно споживали спеціально приготовану їжу з частотою 4-5 разів на день у домашніх умовах, не завжди повністю з'їдали виділену їм порцію їжі, у перервах між основними прийомами їжі часто перекушували, вживаючи овочі/фрукти, випічку; поведінка під час приймання їжі часто неспокійна і не зосереджена. Харчова поведінка учнів середньої школи мала наступні особливості: переважна більшість учнів харчувалися 3 рази на день і вірогідно частіше нехтували сніданками, споживали їжу, приготовану для всіх членів сім'ї і в домашніх умовах, не завжди з'їдали всю запропоновану їм порцію їжі. Натомість, у шкільних закладах мали часті перекуси у вигляді споживання овочів/фруктів, випічки і солодощів. Щодо старшокласників, то їх харчова поведінка мала особливості, в першу чергу, пов'язані з активним фізіологічним збільшенням росту і маси тіла, потребою перебувати у школі повний навчальний день, більше часу проводити за домашньою підготовкою, а також допомагати батькам по господарству. Саме ця група дослідження містила 9,7% осіб, які повноцінно харчувалися 6 разів на день. Однак режим харчування не був раціональним, оскільки переважна більшість прийомів їжі була в другій половині дня, а також у вечірні і нічні години. Зазначимо і те, що учні 9-11 класів частіше, ніж інші вікові групи дослідження харчувалися у шкільних їдальнях і закладах громадського харчування, з'їдали всю запропоновану їм їжу, були спокійними і уважними у процесі приймання їжі і також найбільше мали перекуси у перервах між основними прийомами їжі. Щодо раціону харчування, то він не відповідав характеристиці збалансованого щодо споживання необхідних для підростаючого організму продуктів харчування, а саме м'яса, риби, яєць, молока, кисло-молочних продуктів, круп, овочів і фруктів. Вірогідно, це більше стосувалося учнів старших класів. Поширеними напоями серед учнів 5-8 і 9-11 класів були кольорові газовані води, квас як домашнього, так і промислового виробництва, а 18,1% старшокласників регулярно споживали безалкогольне пиво. Цікаво, що так звані «недитячі» продукти харчування – кетчупи, соуси, майонези тощо найменше були відзначені серед учнів молодшої школи, а найбільше – у групі 5-8 класів. З даного дослідження випливає, що харчова поведінка переважної більшості школярів різної вікової категорії характеризується розладами режиму харчування та ілюструє неадекватний підхід до розуміння важливості раціонального харчування для подальшого формування фізичного та психічного розвитку молодого організму.

Ключові слова: школярі, початкові класи, середні класи, старші класи, харчова поведінка.

ОСОБЕННОСТИ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ И РАЦИОНА ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ РАЗНОГО ВОЗРАСТА, КОТОРЫЕ ПРОЖИВАЮТ В СЕЛАХ ЛЬВОВСКОЙ ОБЛАСТИ

И. П. Пасичнюк¹, У. Б. Партыка²

¹Львовский национальный медицинский университет имени Данила Галицкого

**²ВУКУ ЛОС "Львовский институт медсестринства и лабораторной медицины
им. Андрея Крупинского"**

Резюме

В статье приведены результаты исследования особенностей пищевого поведения и рациона питания школьников разных возрастных групп, которые учились в общеобразовательных школах сел и районных центров Львовской области. Выявлено, школьники разных возрастов (классов) имеют достоверные особенности пищевого поведения, однако ни одна из них не соответствует модели рационального питания. В частности, ученики 1-4 классов преимущественно потребляли специально приготовленную пищу с частотой 4-5 раз в день в домашних условиях, не всегда полностью съедали выделенную им порцию пищи, в перерывах между основными приемами пищи часто перекусывали, употребляя овощи / фрукты, выпечку; поведение во время еды беспокойное и не сосредоточенное. Пищевое поведение учащихся средней школы имело следующие особенности: подавляющее большинство учеников питались 3 раза в день и достоверно чаще пренебрегали завтраками, потребляли пищу, приготовленную для всех членов семьи и в домашних условиях, не всегда съедали всю предложенную им порцию пищи. Зато в школьных учреждениях имели частые перекусы в виде потребления овощей / фруктов, выпечки и сладостей. По старшекласникам, то их пищевое поведение имело особенности, в первую очередь, связаны с активным физиологическим увеличением роста и массы тела, необходимости находиться в школе полный учебный день, больше времени проводить с домашней подготовкой, а также помогать родителям по хозяйству. Именно эта группа исследования содержала 9,7% лиц, которые полноценно питались 6 раз в день. Однако режим питания не был рациональным, поскольку подавляющее большинство приемов пищи была во второй половине дня, а также в вечерние и ночные часы. Отметим и то, что ученики 9-11 классов чаще, чем другие возрастные группы исследования питались

в школьных столовых и заведениях общественного питания, съедали всю предложенную им пищу, были спокойными и внимательными в процессе приема пищи и также больше всего имели перекусы в перерывах между основными приемами пищи. По рациону питания, то он не отвечал характеристике сбалансированного по потреблению необходимых для растущего организма продуктов питания мяса, рыбы, яиц, молока, кисло-молочных продуктов, круп, овощей и фруктов. Вероятно, это больше касалось учащихся старших классов. Распространенными напитками среди учащихся 5-8 и 9-11 классов были цветные газированные воды, квас как домашнего, так и промышленного производства, а 18,1% старшеклассников регулярно потребляли безалкогольное пиво. Интересно, что так называемые «недетские» продукты питания - кетчупы, соусы, майонезы и т.д. меньше были отмечены среди учеников младшей школы, а больше всего - в группе 5-8 классов. С данного исследования следует, что пищевое поведение подавляющего большинства школьников разной возрастной категории характеризуется расстройствами режима питания и иллюстрирует неадекватный подход к пониманию важности рационального питания для дальнейшего формирования физического и психического развития молодого организма.

Ключевые слова: школьники, начальные классы, средние классы, старшие классы, пищевое поведение.

Вступ

На формування здоров'я дитячого організму впливають різні фактори, знання й керування якими дає можливість зменшити ступінь їх негативної дії. Провідним з цих факторів є харчування, яке повинно бути збалансованим не лише у грудному та ранньому дитячому періодах, але й тоді, коли дитина йде до школи [1]. Діти як молодшого, так і старшого шкільного віку мають свій особливий статус. Він характеризується як зміною цінностей, інтересів, психологічної поведінки тощо, так й особливостями харчування [4, 5].

Харчування дітей шкільного віку має не лише вікові особливості. За літературними даними воно відрізняється залежно від місця проживання, а саме у місті чи сільській місцевості [2, 3]. Адже мешканці села, як правило, утримують свійських тварин і птицю, мають великі присадибні ділянки з городами і садами, більшість домашніх страв і випічки готують самостійно, що дає можливість забезпечити сім'ї домашніми продуктами харчування. Діти у сільських сім'ях, особливо шкільного віку бувають більше на свіжому повітрі, займаються фізичною працею, допомагаючи

батькам по господарству, а також долають більші відстані, добираючись до навчальних закладів у сусідніх селах чи районних центрах.

Вивчення харчової поведінки та раціону харчування учнів різного віку необхідне для розробки профілактичних програм зі здорового способу життя і раціонального харчування. Дані програми дадуть можливість здійснення індивідуального чи групового консультування школярів і їх батьків щодо правильного вибору харчових продуктів з метою запобігання формування патологічних порушень розвитку молодого організму, в т.ч. метаболічних.

Метою дослідження було вивчити особливості харчової поведінки і раціону харчування школярів різного віку, які проживають у селах Львівської області.

Матеріали та методи дослідження. Обстежено 205 школярів віком від 6 до 17 років, які навчалися у загально-освітніх школах сіл і районних центрів Львівської області (діти з сільської місцевості, особливо учні старших класів відвідують районні навчальні заклади). Серед них 50% – дівчатка, 50% – хлопчики. За класами всі обстежувані були розділені на три групи: 1-4 класи (початкові) – 69 (33,7%) учнів, 5-8 класи (середні) – 74 (36,1%) учнів, 9-11 класи (старшокласники) – 62 (30,2%) учнів.

Для дослідження була розроблена анкета, яка складалась із питань щодо щоденної харчової поведінки учнів, а саме – режиму харчування і найбільш вживаних продуктів. Анкету заповнювали батьки учнів молодших класів і старшокласники.

Статистичну обробку цифрових даних проводили методом варіаційної статистики за допомогою програмного забезпечення SPSS та Excel. Оцінка результатів проведених досліджень, їх достовірність вивчалися шляхом визначення середньої величини (M) та її похибки (m), достовірність розходжень результатів обґрунтована довірчим рівнем $p=95\%$.

Використано методи: аналітико-порівняльний, статистичний, анкетування, бібліографічний.

Результати дослідження та обговорення

У цілому, аналіз анкетних даних мав певні вікові закономірності щодо харчової поведінки. Більша частина (83,4%) батьків і старшокласників відмітили, що харчуються їжею, приготованою для всіх членів сім'ї. Лише 6,8% годували дітей їжею, приготовленою спеціально для дитини. Як і слід було очікувати, спеціально приготовану їжу вживали вірогідно частіше – 13,0% учнів 1-4 класів, порівняно з учнями 5-8 і 9-11 класів (відповідно 4,1%, 3,2%, $p<0,05$). Натомість, з вірогідністю до навпаки збільшувалась частка школярів відповідно зі збільшенням віку, які вживали

продукти харчування, не призначені спеціально для дитячого харчування. Серед старшокласників таких осіб було 14,5% (9-11 класи) і 10,8% (5-8 класи) порівняно з учнями молодшої школи (4,3%, $p < 0,05$). Більшість школярів (74,1%) приймали їжу разом з іншими членами сім'ї, майже чверть школярів їли самостійно, а в 8,3% випадків процес приймання їжі відбувався під контролем матері. Абсолютна більшість дітей, залучених у дослідження, харчувалась переважно вдома (86,8%). Незважаючи на те, що 42,9% школярів перебували у школі повний день, а 57,1% – неповний, харчувалися у навчальних закладах лише 8,8% осіб. Причому, вибір шкільного харчування був характерним більшою мірою для учнів старших 9-11 класів (14,5%) порівняно з учнями 1-4 класів (7,2%). Серед інших місць прийому їжі 4,4% осіб з групи дослідження відзначили придбання їжі у закладах громадського харчування і в магазинах (переважно стосувалось перекусів), а 46,7% учнів зазначили, що приносять їжу з дому. Найменше споживали їжу зі шкільної їдальні учні середньої школи (5,4%).

Даний факт можна пояснити тим, що багато малокомплексних сільських шкіл не обладнані шкільними їдальнями, а мають лише буфети. Учні 9-11 класів, які проживають у сільській місцевості, для здобування повної середньої освіти відвідують школи у районних центрах, які облаштовані шкільними їдальнями. Як пояснювали самі старшокласники, за роки відвідування сільської школи у них не сформована звичка користуватись шкільними їдальнями для споживання повноцінних обідів.

Частота прийомів їжі учнями різних вікових груп подана в таблиці 1

Таблиця 1

Частота прийому їжі учнями, які мешкають в сільській місцевості ($M \pm m$)

Частота прийому їжі	1-4 класи n=69	5-8 класи n=74	9-11 класи n=62
3 рази	31,9 \pm 5.61 ^{2,3*}	54,1 \pm 5.79	66,1 \pm 6.01
4-5 раз	68,1 \pm 5.61 ^{2,3*}	39,2 \pm 5.67	24,2 \pm 5.44
більше 6 раз	0	6,8 \pm 2.92	9,7 \pm 3.75

Примітка. ^{2,3*} $p < 0,05$ (вірогідно порівняно з групами 5-8 класів та 9-11 класів)

За результатами аналізу анкет виявлено, що частота споживання їжі у половини (50,2%) школярів складала 3 рази на добу. Дана тенденція була більше виражена серед дітей середнього (54,1%) і старшого (66,1%) шкільного віку. Щодо учнів 1-4 класів, то у 68,1% вони харчувалися 4-5 разів на день. Цікавим виявився факт, що 5,4% учнів відзначили, що вони споживають повноцінний комплекс страв 6 разів на день і таких учнів найбільше серед старшокласників (9,7%). Коментуючи цей факт, школярі

пояснюють, що кілька разів споживають їжу більше у вечірній час, оскільки довго засиджуються за домашньою підготовкою до занять і часто допізна допомагають батькам по господарству. Підтвердженням сказаного виявились дані про те, що 5,9% школярів, з них найбільше учнів 9-11 класів регулярно споживали їжу вночі. Серед учнів 1-4 класів таких осіб не виявлено на відміну від учнів молодшої школи, проживаючих у місті.

У відповідях на питання стосовно дотримання режиму харчування 32,2% опитуваних осіб відповіли ствердно. Однак, якщо відповідь «так, завжди» спостерігалась у 52,2% опитуваних батьків учнів молодшої школи, то відповідь «так, інколи» була характерна у 64,5% старшокласників. Щодо сніданків, то 12,6% всіх школярів не снідали взагалі і серед цих осіб з вірогідною різницею превалювали учні середньої школи (73,5%, $p < 0,05$) порівняно з учнями 1-4 класів (11,2%) та учнями 9-11 класів (15,3%).

Стосовно питання про вживання їжі в перервах між основними її прийомами, то статистично значимих відмінностей у групах не спостерігалось. За даними анкетування кількість частих перекусів була типовою у харчуванні учнів сільської місцевості і мала тенденцію до збільшення відповідно до віку. А саме, часті перекуси мали 44,9% учнів 1-4 класів, 56,8% - 5-8 класів і 64,5% учнів 9-11 класів. Серед популярних продуктів вибору для перекусів між основними прийманнями їжі були відзначені фрукти/овочі (80,0%), печиво/випічка (70,0%); серед напоїв – чай (60,0%), вода (50,0%), сік (42,0%).

Слід зауважити, що серед перелічених продуктів зовсім не було кисло-молочних продуктів, а молоко вживали лише 20,0% учнів. Більшість школярів (57,4%) не завжди з'їдали всю запропоновану їм їжу, і така тенденція у два рази частіше (72,7% проти 37,1%) спостерігалась серед школярів молодшої школи.

Як відомо, у фізіологічному процесі засвоєння їжі важливим аспектом є поведінка особи під час процесу приймання їжі. Аналіз анкетних даних зазначеного питання можна було спрогнозувати, оскільки саме учні початкових класів вірогідно частіше були рухливими і неуважними ($68,2 \pm 5,73\%$, $p < 0,05$) порівняно з учнями старшої школи ($25,8 \pm 5,56\%$).

Таким чином, серед досліджуваних учнів різного віку (класів) з числа мешканців сіл Львівської області можна виокремити низку особливостей щодо харчової поведінки.

Зокрема, учні 1-4 класів переважно споживали спеціально приготовану їжу з частотою 4-5 разів на день у домашніх умовах, не завжди повністю з'їдали виділену їм

порцію їжі, у перервах між основними прийомами їжі часто перекушували, вживаючи овочі/фрукти, випічку, поведінка під час приймання їжі неспокійна і не зосереджена.

Харчова поведінка учнів середньої школи мала наступні особливості: переважна більшість учнів харчувалися 3 рази на день і з вірогідно частіше нехтували сніданками, споживали їжу, приготовану для всіх членів сім'ї і в домашніх умовах, не завжди з'їдали всю запропоновану їм порцію їжі. Натомість, у шкільних закладах мали часті перекуси у вигляді споживання овочів/фруктів, випічки і солодощів.

Щодо старшокласників, то їх харчова поведінка мала особливості, в першу чергу, пов'язані з активним фізіологічним збільшенням росту і маси тіла, потребою перебувати у школі повний навчальний день, більше часу проводити за домашньою підготовкою, а також допомагати батькам по господарству. Тому, незважаючи на превалювання в анкетних даних відповідей про 3-х разове харчування, саме ця група дослідження містила 9,7% осіб, які повноцінно харчувалися 6 разів на день. Однак режим харчування не був раціональним, оскільки переважна більшість прийомів їжі була в другій половині дня, а також у вечірні і нічні години. Зазначимо і те, що учні 9-11 класів частіше, ніж інші вікові групи дослідження харчувалися у шкільних їдальнях і закладах громадського харчування, з'їдали всю запропоновану їм їжу, були спокійними і уважними у процесі приймання їжі і також найбільше мали перекуси у перервах між основними прийомами їжі.

Більшість (59,0%) батьків учнів молодшої, середньої школи і старшокласників вважали харчовий раціон свій і своїх дітей «частково збалансованим». Відповідь «повністю збалансований» була майже однаково розподілена в анкетах осіб усіх груп дослідження. Натомість, раціон вважали «не збалансованим» більшою мірою учні 5-8 класів (12,2%) порівняно зі старшокласниками (6,5%), а серед учнів 1-4 класів таких відповідей не спостерігалось.

Ми проаналізували найбільш вживані продукти харчування і прийшли до висновку, на момент залучення у дослідження харчовий раціон за своїм складом у більшості дітей, проживаючих у сільській місцевості був подібним. Про це свідчать дані, описані в таблицях 2 – 8

Щодо важливих для формування і розвитку дитячого організму кисло-молочних продуктів, то, 87,5% учнів – мешканців сільської місцевості їх споживали регулярно. Однак, привертає увагу те, що коров'яче молоко найбільше споживали учні 5-8 класів (94,4%, $p < 0,05$), ніж учні молодшої школи (88,2%) і старшої школи (78,3%). Рівень споживання сирів особливих вікових відмінностей не мав і загалом складав 97,0% з

незначною перевагою серед учнів 5-8 класів (98,6%). Каші входили до раціону у 95,5%, а яйця у 94,6% респондентів.

Таблиця 2

Споживання м'яса, птиці, риби та морепродуктів школярами сільської місцевості

Класи	Назва продукту				
	Яловичина	Свинина	Курка	Морепродукти	Риба
1-4	63 (92,6) (n=68)	68 (100,0) ^{3*} (n=68)	67 (98,5) (n=68)	23 (33,8) ^{2,3*} (n=68)	68 (98,6) ^{2,3*} (n=69)
5-8	71 (95,9) (n=74)	70 (95,9) (n=73)	72 (98,6) (n=73)	34 (58,6) (n=58)	67 (90,5) (n=74)
9-11	58 (93,5) (n=62)	57 (93,4) (n=61)	59 (96,7) (n=61)	47 (67,1) (n=70)	56 (90,3) (n=62)
Разом	192 (94,1) (n=204)	195 (96,5) (n=202)	198 (98,0) (n=202)	126 (64,3) (n=196)	191 (93,2) (n=205)

Таблиця 3

Споживання молока і молочних продуктів, яєць школярами сільської місцевості

Класи	Назва продукту		
	Коров'яче молоко	Сир	Яйце
1-4	60 (88,2) (n=68)	64 (94,1) (n=68)	63 (92,6) (n=68)
5-8	68 (94,4) ^{3*} (n=72)	72 (98,6) (n=73)	72 (98,6) (n=73)
9-11	47 (78,3) (n=60)	59 (98,3) (n=60)	56 (91,8) (n=61)
Разом	175 (87,5) (n=200)	195 (97,0) (n=201)	191 (94,6) (n=202)

Таблиця 4

Споживання зернових продуктів (каші), випічки та солодоців школярами сільської місцевості

Класи	Назва продукту				
	Каші	Випічка/ печиво	Шоколад	Солодоці/ цукерки	Горіхи
1-4	65 (95,6) (n=68)	68 (100,0) (n=68)	68 (100,0) (n=68)	67 (98,5) (n=68)	61 (89,7) (n=68)
5-8	71 (97,3) (n=73)	72 (98,6) (n=73)	70 (98,6) (n=71)	73 (100,0) (n=73)	67 (93,1) (n=72)
9-11	57 (93,4) (n=61)	60 (98,4) (n=61)	58 (96,7) (n=60)	58 (100,0) (n=58)	54 (96,4) (n=56)
Разом	193 (95,5) (n=202)	200 (99,0) (n=202)	196 (98,5) (n=199)	198 (99,5) (n=199)	182 (92,9) (n=196)

Споживання вказаних продуктів харчування у групах дослідження значних відмінностей не мало, хоча найчастіше було відзначено серед учнів середньої школи (97,3% і 98,6% відповідно) порівняно з учнями 1-4 класів (92,6%, 95,6% відповідно) і 9-11 класів (91,8%, 93,4% відповідно).

Таблиця 5

Споживання фруктів, соків та овочів (крім картолі) школярами сільської місцевості

Класи	Назва продукту			
	Фрукти	Сік	Овочі (крім картоплі)	Гриби
1-4	68 (98,6) (n=69)	61 (89,7) (n=68)	69 (100,0) (n=69)	26 (38,2) ^{2,3*} (n=68)
5-8	74 (100,0) (n=74)	73 (98,6) ^{1*} (n=74)	74 (100,0) (n=74)	62 (86,1) ^{3*} (n=72)
9-11	62 (100,0) (n=62)	58 (93,5) (n=62)	61 (98,4) (n=62)	41 (68,3) (n=60)
Разом	204 (99,5) (n=205)	192 (94,1) (n=204)	204 (99,5) (n=205)	129 (62,9) (n=200)

Таблиця 6

Споживання продуктів швидкого харчування та соусів школярами сільської місцевості

Класи	Назва продукту				
	Напівфабрикати	Жирні продукти (фаст-фуд)	Кетчуп	Майонез	Інші соуси
1-4	13 (19,4) ^{2,3*} (n=67)	17 (25,0) ^{2,3*} (n=68)	41 (60,3) (n=68)	29 (42,6) ^{2,3*} (n=68)	19 (27,9) ^{2,3*} (n=68)
5-8	44 (62,0) (n=71)	46 (63,9) (n=72)	59 (81,9) ^{1*} (n=72)	57 (80,3) (n=71)	43 (62,3) (n=69)
9-11	32 (57,1) (n=56)	36 (64,3) (n=56)	42 (73,7) (n=57)	41 (71,9) (n=57)	36 (65,5) (n=55)
Разом	89 (45,9) (n=194)	99 (50,5) (n=196)	142 (72,1) (n=197)	127 (64,8) (n=196)	98 (51,0) (n=192)

Таблиця 7

Споживання «недитячих» продуктів школярами сільської місцевості

Класи	Назва продукту		
	Попкорн	Чіпси	Солодкі газовані напої
1-4	26 (38,2) (n=68)	31 (45,6) ^{2,3*} (n=68)	14 (20,6) ^{2,3*} (n=68)
5-8	39 (54,2) (n=72)	50 (69,4) (n=72)	46 (63,9) (n=72)
9-11	29 (48,3) (n=60)	46 (75,4) (n=61)	39 (65,0) (n=60)
Разом	94 (47,0) (n=200)	127 (63,2) (n=201)	99 (49,5) (n=200)

Таблиця 8

Споживання «недитячих» продуктів школярами сільської місцевості

Класи	Назва продукту	
	Копчені ковбаси	Сосиски, сардельки
1-4	53 (77,9) ^{2*} (n=68)	63 (92,6) (n=68)
5-8	65 (90,3) (n=72)	70 (97,2) (n=72)
9-11	53 (89,8) (n=59)	55 (91,7) (n=60)
Разом	171 (85,9) (n=199)	188 (94,0) (n=200)

Примітки: Дані про кількість дітей подано в абсолютних числах, у дужках – відсотки. Курсивом зазначено кількість дітей у кожній підгрупі, дані яких використано для аналізу.

^{1*}p<0,05 (вірогідно порівняно з групами 1-4 класів), ^{2*}p<0,05 (вірогідно порівняно з групами 5-8 класів), ^{3*}p<0,05 (вірогідно порівняно з групами 9-11 класів)

Щодо споживання м'ясних продуктів, то в цілому у групах дослідження найбільше – 98,0% споживали м'ясо курки, а у 96,5% – свинину і 94,1% – яловичину, 93,2% – рибу. Особливостями щодо розподілу споживання м'ясних продуктів у групах дослідження було те, що всі учні 1-4 класів – 100% регулярно споживали свинину, у 98,6% – рибу і 98,5% – курку. У групі дослідження 5-8 класів найчастіше виявлено споживання курки (98,6%) і порівну свинини і яловичини (по 95,9%). Щодо учнів 9-11

класів, то результати були подібними на уподобання учнів середньої школи, а саме вони більшою мірою надавали перевагу м'ясу курки (96,7%) і також порівню свинині (93,4%) і яловичині (93,5%). Звертає на себе увагу факт зменшення споживання риби з віком, а саме: 5-8 класи – 90,5%, 9-11 класи – 90,3%.

Морепродукти в цілому споживали 64,3% сільських школярів. Аналізуючи вікові особливості, виявлено, що учні 9-11 класів вірогідно частіше (67,1%, $p < 0,05$) споживали морепродукти порівняно з учнями 1-4 класів (33,8%) і в 1,2 рази більше, ніж учні 5-8 класів.

Хоча жирні продукти харчування споживали лише половина (50,5%) респондентів, але у 2,6 рази частіше це було виявлено серед учнів середньої і старшої школи. Слід відзначити популярними серед всіх опитаних учнів з незначною перевагою серед учнів 5-8 класів таких продуктів харчування як сосиски/сарделькі (94,0%) і копчені ковбаси (85,9%).

Характерною особливістю учнів всіх вікових категорій – мешканців сільської місцевості було недостатнє споживання овочів і фруктів (в середньому – 39,5%), соків домашнього виготовлення (44,1%) і горіхів (32,9%). У великій кількості всі групи опитаних осіб відзначили солодоші/цукерки (99,5%), випічку/печиво (99,0%). Шоколад був часто вживаним серед всіх вікових категорій опитуваних осіб, його споживали в середньому 98,5% респондентів.

Цікаво, що так звані «недитячі» продукти харчування – кетчупи, соуси, майонези тощо найменше були відзначені серед учнів молодшої школи, а найбільше – у групі 5-8 класів. Цей факт можна прокоментувати таким чином, що харчування учнів 1-4 класів відбувається більше під контролем батьків, а щодо старшокласників, то з віком позитивно змінюються усвідомлення необхідності «здорового харчування» і дбайливого відношення до свого організму.

Підтвердженням даного спостереження є порівняння тижневої частоти споживання окремих продуктів харчування (таблиця 9).

Як видно з таблиці, кількість корисних для шкільного віку продуктів харчування і продуктів «недитячої» їжі вірогідної різниці серед груп дослідження не мала. Однак, якщо серед учнів 1-4 і 9-11 класів спостерігалась більша тижнева частота споживання кисло-молочної продукції, м'яса, яєць фруктів/овочів тощо, то серед учнів середньої школи частіше на тиждень були популярними чіпси, поп-корн, кетчупи, майонез тощо.

Нами проаналізований також питний режим у досліджуваних групах осіб. Виявлено, що звичайну питну воду з місцевих джерел водопостачання (криниці, колонки тощо) споживали від 65,9% до 91,7% учнів.

Таблиця 9

Порівняльна тижнева частота споживання окремих продуктів харчування залежно від віку дітей, залучених у дослідження

Назва продукту	Вік дітей			
	6 – 9 років	10 – 13 років	14 – 17 років	6 – 17 років
Каші	5 (0-8)	4 (0-8)	4 (0-8)	4 (0-8)
Яловичина	2 (0-6)	2 (0-5)	2 (0-6)	2 (0-6)
Свинина	3 (1-7)	2 (0-6)	2 (0-6)	2 (0-7)
Курка	3 (0-7)	3 (0-8)	3 (0-7)	3 (0-8)
Риба	2 (0-5)	1 (0-5)	2 (0-6)	2 (0-6)
Яйце	4 (0-8)	3 (0-8)	3 (0-8)	3 (0-8)
Сир	4 (0-8)	4 (0-8)	4 (0-8)	4 (0-8)
Коров'яче молоко	5 (0-8)	3 (0-8)	2 (0-8)	3 (0-8)
Фрукти	7 (0-8)	6 (1-8)	6 (3-8)	6 (0-8)
Сік	4 (0-8)	4 (0-8)	3 (0-8)	4 (0-8)
Овочі (крім картоплі)	5 (1-8)	4 (1-8)	5 (0-8)	5 (0-8)
Солодощі, цукерки	4 (0-8)	5 (1-8)	5 (1-8)	5 (0-8)
Випічка, печиво	5 (1-8)	5 (0-8)	5 (0-8)	5 (0-8)
Чіпси	0 (0-5)	1 (0-8)	0 (0-7)	0 (0-8)
Гриби	0 (0-3)	1 (0-5)	1 (0-5)	1 (0-5)
Горіхи	2 (0-8)	2 (0-7)	2 (0-5)	2 (0-8)
Жирні продукти	0 (0-3)	1 (0-8)	1 (0-8)	1 (0-8)
Кертуп	1 (0-8)	2 (0-8)	1 (0-5)	1 (0-8)
Майонез	0 (0-4)	2 (0-7)	1 (0-8)	1 (0-8)
Інші соуси	0 (0-3)	1 (0-5)	1 (0-5)	1 (0-5)
Напівфабрикати	0 (0-2)	1 (0-6)	1 (0-6)	0 (0-6)
Шоколад	3 (1-8)	3 (0-8)	4 (0-8)	3 (0-8)
Солодкі газов. напої	0 (0-3)	1 (0-8)	1 (0-8)	0 (0-8)
Поп-корн	0 (0-2)	1 (0-5)	0 (0-4)	0 (0-5)
Копчені ковбаси, нарізки	1 (0-7)	2 (0-7)	2 (0-8)	2 (0-8)
Сосиски, сардельки	2 (0-6)	2 (0-6)	3 (0-8)	2 (0-8)
Морепродукти	1 (0-8)	1 (0-5)	1 (0-6)	1 (0-8)

Примітка. Зазначено кількість прийомів продукту на тиждень (медіана, у дужках – мінімальний і максимальний показник). У цій таблиці цифри подано відповідно до анкети, тобто 0 – це ніколи; 1 – менше 1 разу в тиждень, 2 – 1 раз на тиждень, 3 – 2 рази на тиждень, 4 – 3 рази на тиждень, 5 – 4 рази на тиждень, 6 – 5 разів на тиждень, 7 – 6 разів на тиждень, 8 – 7 і більше разів на тиждень.

Однак, незважаючи на популярність споживання звичайної питної води, поширеними напоями серед учнів 5-8 і 9-11 класів були кольорові газовані води, квас як домашнього, так і промислового виробництва, а 18,1% старшокласників регулярно споживали безалкогольне пиво.

Таким чином, раціон харчування у школярів, мешканців сільської місцевості у більшості випадків мав певні вікові відмінності. Проте, вірогідної різниці між групами дослідження щодо кількісного і якісного споживання продуктів харчування не виявлено. Однак, «здорове харчування» було більш характерним для учнів 1-4 і 9-11 класів.

Виняток складала поширена звичка серед старшокласників до вживання безалкогольного пива, яка у майбутньому може формувати звичку до споживання алкогольних напоїв. Учні середньої школи, очевидно з урахуванням особливостей підліткового віку, вимагають корекції харчової поведінки і більшої уваги зі сторони як батьків, учителів, так і медичних працівників щодо формування свідомого підходу до свого здоров'я і, відповідно, вибору «здорових» продуктів харчування.

Висновки

Харчова поведінка переважної більшості школярів, які навчалися у загально-освітніх школах сіл і районних центрів Львівської області різної вікової категорії характеризується розладами режиму харчування та ілюструє неадекватний підхід до розуміння важливості раціонального харчування для подальшого формування фізичного та психічного розвитку молодого організму. Школярі різних вікових груп (класів) мають вірогідні особливості харчової поведінки, однак жодна з них не відповідає моделі раціонального харчування. Необхідними завданнями є розроблення програм корекції харчової поведінки школярів, введенням у навчальний процес спеціальних лекцій (для старшокласників), рольових ігор і ситуаційних завдань (для учнів молодших класів), випуск санітарно-просвітних бюлетенів та іншої наочної літератури щодо правильних підходів до харчової поведінки, а також освітня робота з батьками тощо.

Література

1. Бухановська Т. М. Стан здоров'я сучасних школярів, шляхи його збереження та поліпшення / Т. М. Бухановська, Л. О. Мальцева, Л. В. Андрейчин // Україна. Здоров'я нації. – 2012. – №1 – С. 44 – 51.

2. Сенаторова Г. С. Порівняльна характеристика фізичного розвитку дітей шкільного віку, що мешкають у місті та у сільській місцевості / Г. С. Сенаторова, Л. Г. Тельнова, І. С. Дриль // Современная педиатрия. – 2013. – № 8 (56). – С. 154 – 157.

3. Сердюк А. М. Медична екологія і проблема здоров'я дітей / А. М. Сердюк // Журнал АМН України. – 2001. – Т. 7, № 3. – С. 437 – 449.

4. Children's adaptations to a fat-reduced diet: the Dietary Intervention Study in Children (DISC) / L. Van Horn , E. Obarzanek , L. Friedman [et al.] // Pediatrics. – 2005. – Vol.115, №7. – P.1723 – 1733.

5. Effects of fast-food consumption on energy intake and diet quality among children in a national householdsurvey / S. A. Bowman, S. L. Gortmaker , C. B. Ebbeling [et al.] // Pediatrics . – 2004. – Vol.113, №7. – P.112 – 118.

Reference

1. Bukhanovska TM. Stan zdorovia suchasnykh shkoliariv, shliakhy yoho zberezhenia ta polipshennia [Health Condition of Modern Children, Ways to Preserve And Improve It]/ TM Bukhanovska, LO Maltseva, LV Andreychyn // Ukraine. Zdorovia Natsii, 2012. – No. 1 – P. 44 – 51 (in Ukrainian).

2. Senatorova HS. Porivnialna Kharakterystyka Fizychnoho Rozvytku Ditei Shkilnoho Viku, Shcho Meshkaiut u Misti Ta u Silskii Mistsevosti [Comparative Characteristics of Physical Development in School Age Children Residing in the City And in the Rural Area] / HS Senatorova, LH Telnova, IS Dryl // Sovremennaia Pediatriia, 2013. – No. 8 (56). – P. 154 – 157 (in Ukrainian).

3. Serdiuk AM. Medychna Ekolohiia I Problema Zdorovia Ditei [Medical Ecology And Problem of Children Health] / AM Serdiuk // Zhurnal AMN Ukrainy, 2001. – V. 7, No. 3. – P. 437 – 449 (in Ukrainian).

4. Children's adaptations to a fat-reduced diet: the Dietary Intervention Study in Children (DISC) / L. Van Horn , E. Obarzanek , L. Friedman [et al.] // Pediatrics. – 2005. – Vol.115, №7. – P.1723 – 1733.

5. Effects of fast-food consumption on energy intake and diet quality among children in a national householdsurvey / S. A. Bowman, S. L. Gortmaker , C. B. Ebbeling [et al.] // Pediatrics . – 2004. – Vol.113, №7. – P.112 – 118.