



УДК 640.41

**YOUTH NUTRITION KNOWLEDGE AND FOOD SECURITY
ЗНАННЯ ПРО ХАРЧУВАННЯ ТА ПРОДОВОЛЬЧА БЕЗПЕКА МОЛОДІ****Piddubniy V. A.***d.t.s., prof./d.m.n., проф.,**Kyiv National Trade and Economics University: 19, Kioto st., Kyiv, Ukraine, 02156**Київський національний торговельно - економічний університет***Tarasiuk H. M.***Dr Sc. in Economics, Professor,***Chahaida A. O.***Zhytomyr Polytechnic State University, 103, Chudnivska str., Zhytomyr, 10005, Ukraine**Державний університет «Житомирська політехніка».*

Анотація. Вибір їжі часто є результатом рутинних бездумних рішень, а не наслідком ретельно продуманого вибору на основі оцінки потенційної користі від можливого ризику, тому спроби покращити здорове харчування не повинні зосереджуватися на переконанні споживачів, що є «правильними», а скоріше мають на меті налаштувати середовище таким чином, щоб люди автоматично спрямовувалися на здоровий вибір. Результати анкетування респондентів віком від 8 до 23 років показали, що висококалорійні продукти були оцінені як більш смачні і менш корисні зі збільшенням віку. Також, старші учасники опитування надавали перевагу у споживанні висококалорійній їжі більше, ніж молодші учасники, що свідчить про вікове підвищення переваг смакового атрибуту та відсутності істотного зв'язку між віком і перевагою низькокалорійних харчових продуктів.

Ключові слова: харчові уподобання, споживачі, продукти, світовий ринок, поживні речовини.

Вступ. Система харчування, ймовірно, встановлюються у сімейному оточенні в дитинстві: у віці від 1 до 2 років зазвичай настає період, протягом якого дитина переходить на сімейну їжу, що і знаходить відображення у зміні харчових моделей. Дослідження моделей харчування європейських дітей із 5 країн (Німеччина, Бельгія, Італія, Польща та Іспанія) засвідчили: група дітей у віці 2 років, які мають найвищі бали за схемою харчування, що характеризується додаванням цукру, шкідливих жирів і низьким споживанням риби та оливкової олії, має в 3 рази більше шансів також мати найвищі бали для цієї самої дієтичної моделі у віці 8 років. Аналогічно, діти з найвищими балами за схемою харчування, заснованій на здорових основних продуктах у віці 2 років, мають вдвічі більше шансів у 8-річному віці продовжувати дієту, яка характеризувалася необробленими здоровими продуктами, такими як овочі, риба, оливкова олія та фрукти. Ці результати свідчать про позитивні наслідки раннього втручання з метою заохочення здорових звичок харчування [2]. Епідеміологічні дослідження, що вивчають зниження когнітивних функцій, визначили гіпертонію, куріння, цукровий діабет, ожиріння, атеросклеротичну хворобу, фібриляцію передсердь та метаболічний синдром як фактори ризику. Зміна дієти та способу життя є основою стратегій, спрямованих на первинну профілактику багатьох із цих факторів ризику зниження когнітивних функцій. Дієта в молодому віці може бути ключовим компонентом для підтримки здоров'я мозку та когнітивних функцій у середньому віці та пізніше. Оскільки



дієта є універсальною фактором впливу, прийняття навіть незначних змін на рівні населення щодо відмови від західної дієти (включає споживання обробленого м'яса, рафінованих вуглеводів і смаженої їжі) може потенційно зменшити тягар деменції з часом [3].

Дослідження CARDIA в Сполучених Штатах показало, що молоді люди у віці 18–30 років, які вели здоровий спосіб життя, мали на 5% знижений ризик серцево-судинних захворювань, а часті відвідувачі закладів швидкого харчування набрали зайвих 4,5 кг і мали в 2 рази більше зростання інсулінорезистентності протягом наступних 15 років [4]. Перехресне дослідження, засноване на даних опитування HBSC (Health Behavior in School-Aged Children), свідчить: хлопці займаються фізичними вправами частіше, ніж дівчата та із збільшенням віку учні з високим соціально-економічним рівнем є більш фізично активними. Політика шкільного харчування та прихильність керівництва закладів освіти до покращення фізичної активності передбачають здорові звички харчування серед учнів [5]. Студенти, які активно займаються спортом, основними проблемами, що перешкоджають здоровому харчуванню та здоровому способу життя, вважають відсутність вільного часу для планування їжі та обмежені можливості їдальні, при цьому найбільше зацікавлення у молоді викликають індивідуальні плани харчування, ідеї приготування та рецепти закусок з високим вмістом білка та вуглеводів, а найменше – рекламні акції (тобто пропозиції в ресторанах) і персоналізований мінімум калорій. Неналежний доступ до наявності, достатності і стабільності їжі відчують майже 41% студентів американських коледжів, але ці дані неоднорідні і відрізняються у різних навчальних закладах через відмінності в контингенті. Нестача продовольства може мати згубний вплив на харчування студентів та успіхи в навчанні, а оцінка впливу цієї проблеми на забезпечення здоров'я, благополуччя та професійного успіху наступного покоління можлива лише за рахунок розробки і удосконалення методів опитування [6,7].

За час навчання відбувається перехід від підліткового до дорослого віку студентів, які відчувають глибокі зміни у своєму рівні відповідальності та самостійності щодо харчування, а також формують звички на все життя. Ці зміни викликають занепокоєння, оскільки 93,4% респондентів Південної Флориди повідомили, що вживають нездорову їжу принаймні раз на тиждень, а структура споживання закусок становить: 72% – чіпси і солоні снеки, 65% – печиво, 64% – шоколад у плитках, 58% – цукерки. Результати також показали, що ті респонденти, хто споживав нездорові закуски більш часто, в 1,85 рази частіше обирали варіанти харчування з низьким вмістом жиру, ніж ті, хто рідко споживав нездорові закуски [8]. Самоосвіта про харчування має позитивний вплив на вибір їжі студентами-медиками: купівельна поведінка вказує на бажання споживати більш здорову їжу та напої. Найбільші зміни від нездорового до здорового серед 9 категорій продуктів харчування (напої в пляшках, цукерки, товари загального призначення, морозиво, сік, великі закуски, молоко, безвуглеводні напої та тістечка) показали продажі здорових напоїв, які зросли на 17% за трирічний період дослідження [9]. Дослідження показують, що навіть студенти, які працюють у сфері охорони здоров'я, мають



хибне уявлення про сприйняття ваги власного тіла. Вимірювання засвідчили, що значна частина студентів невірно сприймали статус своєї ваги: 28% – за індексом маси тіла та 40% – за відсотком жиру в організмі [10].

Фіксується поширеність споживання молоддю (вік від 18 до 24 років) принаймні один раз на день солодких напоїв, включно з енергетичними та кавовими напоями, на 43% більше, ніж у будь-якій іншій віковій групі. Відзначається тенденція до щорічного зростання споживання енергетичних напоїв молоддю (31,0% респондентів споживали спортивні напої і 18,8% – енергетичні напої принаймні щотижня), при цьому чоловіки споживали більше, ніж молоді жінки. Таке зростання споживання для спортивних напоїв пов'язане з більшим споживанням підсолодженої газованої води та фруктового соку, особливо під час відеоігор або використанням речовин, що зміцнюють м'язи (таких як креатин). В свою чергу споживання енергетичних напоїв було пов'язано з меншою частотою сніданків, під час відеоігор, нездоровою поведінкою із контролем власної ваги, проблемами зі сном або вживанням психоактивних речовин [11].

В свою чергу, молодь є дуже бажаною цільовою групою для маркетингу харчових продуктів і напоїв, багатих на енергію та бідних на поживні речовини, незважаючи на той факт, що молодь набирає вагу швидше, ніж попередні покоління та інші групи населення. Бізнес орієнтується на цю групу як на ключовий споживчий ринок, витративши > 4 мільярди доларів США на маркетинг продуктів та напоїв методами нормалізації брендів у культурі молоді, зокрема через соціальні мережі онлайн. Існують докази того, що певні риси особистості, особливо слабкий самоконтроль, підвищують ймовірність того, що особисті харчові звички подібні до звичок харчування, які сприймаються однолітками. І хоча на людей всіх вікових категорій при щоденному рішенні стосовно їжі – що, коли і скільки споживати – впливає комплекс факторів, вплив на харчові звички молоді є значно більшим, адже перехід до дорослого життя призводить до значних біологічних, соціальних, економічних та екологічних змін [11]. Ці зміни можуть сприяти або перешкоджати споживанню здорової їжі, тому важливо вплинути на молодь до того, як ця поведінка закріпиться для заохочування позитивних тенденцій харчування. Харчування, збалансоване за макронутрієнтами, але із дефіцитом необхідних мікроелементів, призводить до значних негативних наслідків, які можуть бути виправлені лише зміною дієти. Придбання основних груп харчових продуктів здебільшого обумовлені звичною поведінкою і ціною товару, а необхідність розвитку гастрономічної культури має враховувати існуючі харчові звички і уподобання клієнтів, адже радикальна зміна харчування може мати негативний результат і привести до розладів харчової поведінки.

Для дослідження факторів впливу на харчові уподобання української молоді було проведено анкетування 183 респондентів університетського віку (18...23 роки; 43,7% – чоловіки, 56,3% – жінки), абсолютна більшість із яких, за їхнім твердженням, не дотримуються здорового способу життя і лише трохи більше половини з них регулярно харчуються (рис.1, рис.2).

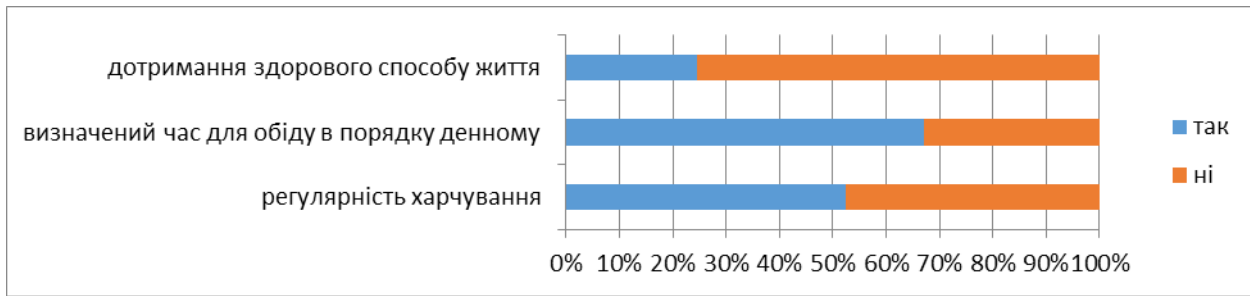
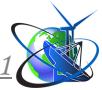


Рис.1 Оцінка дотримання здорового способу життя та регулярності харчування, % від загальної кількості респондентів

Авторська розробка

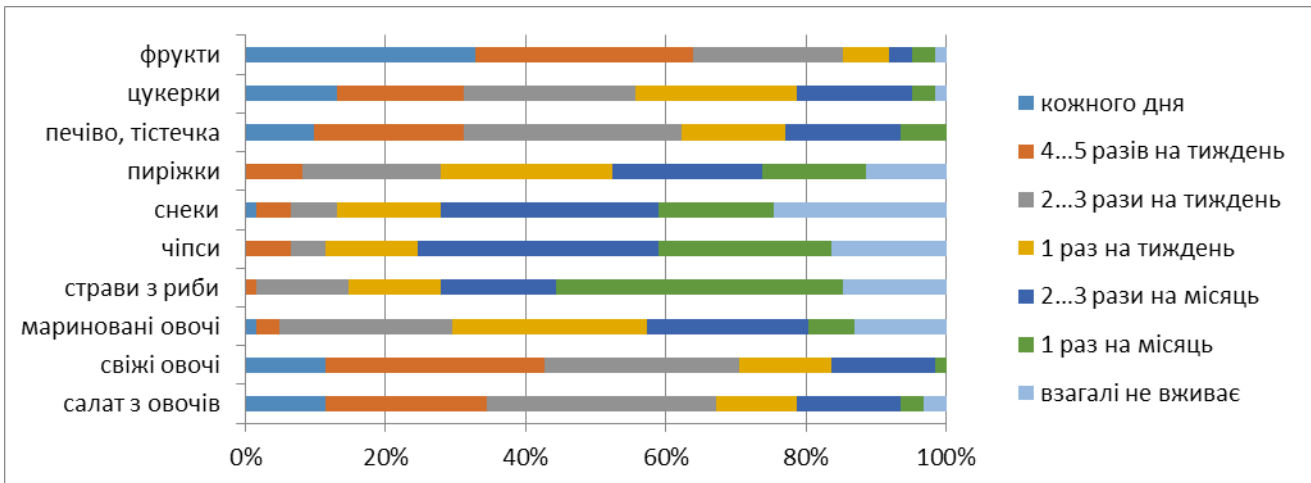


Рис. 2 Присутність окремих закусок, солодких страв та фруктів в раціоні харчування, % від загальної кількості респондентів

Авторська розробка

Доступність цукрів, які вміщуються майже в усіх харчових продуктах, понукає споживачів до пошуку альтернатив з меншою кількістю калорій, тому фруктові та енергетичні напої мають тенденцію до зростання продажів. Разом із тим, цукри, що вміщуються у цих напоях, не призводять до виникнення відчуття насиченості, а кількість фруктози у соках фактично дорівнює показнику підсолоджених безалкогольних напоїв. Молодь вважає продукцію відомих світових брендів компанії "PepsiCo" та "Coca-Cola Company" традиційними напоями, що відповідають сучасному стилю життя і призначені саме для їх вікової групи. Навіть розуміння потенційних ризику вживання газованих підсолоджених напоїв не дозволяє розглядати соки та фруктові напої як певну альтернативу, адже вони вміщують цукор у приблизно таких же кількостях.

Висновки.

Зміна міжособистісних впливів відрізняє молодь від інших етапів життя та впливає на прийняття як здорової, так і нездорової харчової поведінки. Разом із тим, необхідність розвитку гастрономічної культури має враховувати існуючі харчові звички і уподобання клієнтів, адже радикальна зміна харчування може мати негативний результат і привести до розладів харчової поведінки.



Література:

1. Serrano-Gonzalez, M., Lim, S.-L., Sullivan, N., Kim, R., Herting, M.M., Espinoza, J., Koppin, C., Javier, J.R. *et al.* Developmental Changes in Food Perception and Preference, *Journal of the Endocrine Society*, Volume 5, Issue Supplement_1, April-May 2021, Pages A7–A8, <https://doi.org/10.1210/jendso/bvab048.014>
2. Luque, V., Escribano, J., Closa-Monasterolo, R., Zaragoza-Jordana, M., Ferré, N., Grote, V., Koletzko, B., Totzauer, M., Verduci, E., ReDionigi, A., Gruszfeld, D., Socha, P., Rousseaux, D., Moretti, M., Oddy, W., L Ambrosini, G. Unhealthy Dietary Patterns Established in Infancy Track to Mid-Childhood: The EU Childhood Obesity Project, *The Journal of Nutrition*, Volume 148, Issue 5, May 2018, Pages 752–759, <https://doi.org/10.1093/jn/nxy025>
3. Fortune, N.C., Harville, E.W., Guralnik, J.M., Gustat, J., Chen, W., Qi, L., Bazzano, L.A. Dietary intake and cognitive function: evidence from the Bogalusa Heart Study, *The American Journal of Clinical Nutrition*, Volume 109, Issue 6, June 2019, Pages 1656–1663, <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqz026>
4. Belogianni, K., Baldwin, C. (2019). Types of Interventions Targeting Dietary, Physical Activity, and Weight-Related Outcomes among University Students: A Systematic Review of Systematic Reviews. *Advances in nutrition* (Bethesda, Md.), 10(5), 848–863. <https://doi.org/10.1093/advances/nmz027>
5. Beck, H., Tesler, R., Moran, D., Kolobov, T., Harel Fisch, Y. Factors predicting physical activity and healthy nutrition habits among students in Israel, *European Journal of Public Health*, Volume 30, Issue Supplement_5, September 2020, ckaa165.1159, <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckaa165.1159>
6. Frith, A., Rice, E., Francis, A. What College Athletes Want for Nutrition Information: Developing a Nutrition App, *Current Developments in Nutrition*, Volume 4, Issue Supplement_2, June 2020, Page 1752, https://doi.org/10.1093/cdn/nzaa066_007
7. Nikolaus, C.J., An, R., Ellison, B., Nickols-Richardson, S.M. (2019). Food Insecurity among College Students in the United States: A Scoping Review. *Advances in nutrition*. Volume 11, Issue 2, March 2020, Pages 327–348, <https://doi.org/10.1093/advances/nmz111>
8. Kirchoff, C., Goico, E., Palacios, C. Snacking Practices and Diet Choices Among College Students at a Large University in South Florida: A Cross-Sectional Survey, *Current Developments in Nutrition*, Volume 4, Issue Supplement_2, June 2020, Page 713, https://doi.org/10.1093/cdn/nzaa051_010
9. DiMucci-Ward, J., Tsiolkas, D., Zipprer, E. Nutrition in Practice: A Shift from Nutrition Education Alone to Incorporation Into Medical Students' Food Choices, *Current Developments in Nutrition*, Volume 4, Issue Supplement_2, June 2020, Page 598, https://doi.org/10.1093/cdn/nzaa048_004
10. Cornell, K., Melanson, K. Differences in Body Weight Perception Among Nutrition and Non-nutrition Students Enrolled in a General Nutrition Course at the University of Rhode Island, *Current Developments in Nutrition*, Volume 5, Issue Supplement 2, June 2021, Page 1206, https://doi.org/10.1093/cdn/nzab055_016
11. Larson, N., Laska, M. N., Story, M., Neumark-Sztainer, D. (2015). Sports



and energy drink consumption are linked to health-risk behaviours among young adults. *Public health nutrition*, 18(15), 2794–2803. <https://doi.org/10.1017/S1368980015000191>

Abstract. Food choices are often the result of routine, mindless decisions, rather than the result of carefully thought-out choices based on an assessment of potential benefit against potential risk, so efforts to improve healthy eating should not focus on convincing consumers that what is "right", but rather aim to set up the environment in such a way that people are automatically guided towards healthy choices. The results of a survey of respondents aged 8 to 23 years showed that high-calorie foods were rated as tastier and less useful with increasing age. Also, older survey participants preferred high-calorie food consumption more than younger participants, which indicates an age-related increase in taste attribute preferences and the absence of a significant relationship between age and preference for low-calorie food products.

Keywords: food preferences, organic supplements, consumers, products, world market, nutrients.