

УДК 613.2:613.96

ПИТАНИЕ ПОДРОСТКОВ КАК ФАКТОР ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ

© 2013 г. М. Г. Дьячкова, Л. А. Заросликова,
Э. А. Мордовский

Северный государственный медицинский университет, г. Архангельск

В статье рассмотрены особенности потребления основных продуктов питания подростками и молодыми людьми Архангельской области. Установлена зависимость выбора продуктов от самооценки молодежью своих антропометрических данных как параметра конституционального статуса. Выявлены гендерные особенности выбора способов коррекции питания. Правильное отношение к рациональному питанию среди молодежи как фактор формирования здорового образа жизни зависит от степени информированности и мотивации молодых людей.

Ключевые слова: подростки, питание

Ценность здоровья подростка опосредуется установками на поддержание и укрепление здоровья, которые формируют самосохранительное поведение [3, 12]. Установка на самосохранительное поведение — это «готовность действовать определенным образом, предшествующая поведенческим актам и стратегиям, способным влиять на состояние здоровья и продолжительность жизни индивида» [13]. Одним из наиболее важных факторов самосохранительного поведения является сбалансированное питание [7].

Классические исследования в области конституциологии выявили корреляцию между соматотипом и частотой встречаемости тех или иных заболеваний в популяции. Механизмы этих взаимосвязей основываются на метаболических и функциональных особенностях различных соматотипов. Особенно важно гармоничное интегрирование физиологических, морфологических, биохимических и психических особенностей организма в подростковом и юношеском возрасте. Именно в этот период наиболее ярко происходит фенотипическая реализация наследственных свойств и определяется групповое своеобразие реактивности как основное свойство конституции организма [10]. Рассматриваемый период антропогенеза сопровождается значительными изменениями физиологической потребности организма в основных компонентах пищи.

С целью изучения особенностей питания как фактора здоровьесберегающего поведения подростков и молодых людей, проживающих в Архангельской области, было проведено описательное социологическое исследование респондентов в возрасте от 15 до 20 лет. Специально разработанная анкета содержала отдельный блок вопросов, направленный на оценку потребления молодыми людьми основных продуктов питания. Структура вопросов в целом соответствовала параметрам исследования «Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья» (HBSC), проведенного в ряде европейских стран в 2001/2002 году [4]. Анализ полученных данных производился дифференцированно для респондентов, проживающих в городах и сельских районах Архангельской области.

Методы

Всего в исследовании приняли участие 1 462 респондента (669 юношей и 793 девушки). Приблизительная численность генеральной совокупности составляет 84 000 человек (подростки и молодые люди в возрасте от 15 до 21 года, проживающие на территории Архангельской области). Критериями включения респондентов в исследование являлись соответствующий возраст, факт проживания на территории региона, обучение в средних, средних специальных и высших учебных заведениях. Специальные критерии исключения не разрабатывались. Использовался простой случайный способ формирования выборки — механически был отобран каждый второй по общему списку учащихся

образовательных учреждений. Объем выборки был рассчитан по формуле, предложенной экспертами Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) для исследований по созданию программ развития здоровья (The STEPS Sample Size Calculator):

$$SS = (Z^2 \times p \times (1 - p)) / C^2,$$

где SS = размер выборки, Z^2 – уровень статистической значимости измерений ($1,96^2$ для 95 % доверительного интервала), p – рекомендуемый уровень превалентности факторов риска в изучаемой популяции (для расчетов принят максимальный уровень – 0,5), C^2 – предельный уровень ошибки, ожидаемая половина размаха доверительного интервала (для расчетов принят рекомендуемый уровень в 0,05). Расчетный объем выборки составил 384 человека. Поскольку в ходе исследования предполагалось произвести сравнение результатов анкетирования респондентов в зависимости от пола, объем выборки был увеличен вдвое. Дополнительно суммарный объем выборки был увеличен в 1,5 раза (рекомендуемое экспертами ВОЗ значение коэффициента эффекта дизайна, компенсирующего потерю эффективности выборки при использовании сложного способа ее формирования). За ожидаемый уровень ответа было принято значение 85 %. Итоговый рассчитанный размер выборки составил 1 356 человек. Для соблюдения качественной репрезентативности выборки была учтена особенность распределения городского и сельского населения Архангельской области (1 031 респондент

(70,5 %) проживали в городах, 431 (29,5 %) – в сельских районах). Поскольку исследование уровня доходов респондентов подросткового возраста и их семей с помощью анкетирования не является точным методом определения степени социального благополучия, этот аспект в данном исследовании отдельно не рассматривался.

При проведении статистического анализа использовались качественные переменные. Для определения наличия взаимосвязей между ними применялся тест Хи-квадрат (χ^2). Сила обнаруженной статистической связи оценивалась расчетом коэффициента V (Cramer's). Статистически значимыми считались различия при $p < 0,05$. Обработка статистических данных произведена с помощью пакета прикладных программ SPSS ver. 13.

Результаты

Потребление различных продуктов молодыми людьми зависит от многих факторов [5, 9]. В условиях России наиболее актуальными являются уровень дохода семьи, пищевые привычки, а в случае фруктов и некоторых других продуктов важным аспектом является сезон года [8, 11].

В результате исследования установлено, что статистически значимые различия в режиме потребления молодыми людьми Архангельской области соков, фруктов и овощей, за исключением картофеля (табл. 1), в городах и сельских районах отсутствуют.

Таблица 1

Распределение респондентов, потребляющих основные продукты питания, в зависимости от пола и места проживания, %

Продукт	Пол	Не потребляют		От 1 до 3 раз в неделю		От 4 до 6 раз в неделю		Ежедневно		Статистика взаимосвязи
		Город	Село	Город	Село	Город	Село	Город	Село	
Фруктовые соки	Девушки	39,4	27,6	33,9	36,9	12,0	14,9	14,7	20,6	$\chi^2=7,9$, df=3 p=0,048, Cramer's V=0,100 p=0,048
	Юноши	30,9	35,9	42,5	36,2	14,0	10,3	12,7	17,6	$\chi^2=7,3$, df=3 p=0,063
Фрукты	Девушки	12,4	19,9	28,8	29,1	21,8	28,4	37,0	32,6	$\chi^2=3,4$, df=3 p=0,334
	Юноши	8,4	7,9	39,1	43,1	26,9	22,8	25,6	26,2	$\chi^2=1,9$, df=3 p=0,600
Картофель	Девушки	14,6	17,7	57,4	41,8	11,7	16,3	16,3	24,2	$\chi^2=11,8$, df=3 p=0,008 Cramer's V=0,122 p=0,008
	Юноши	7,1	9,3	54,6	32,8	20,6	28,6	17,7	29,3	$\chi^2=32,6$, df=3 p<0,001 Cramer's V=0,221 p<0,001
Морковь	Девушки	46,9	46,8	36,8	32,6	6,6	9,9	9,7	10,7	$\chi^2=2,5$, df=3 p=0,481
	Юноши	53,3	42,1	32,2	32,8	6,6	9,3	7,9	15,8	$\chi^2=15,0$, df=3 p=0,002 Cramer's V=0,150 p=0,002
Другие овощи	Девушки	10,4	17,0	39,1	39,0	27,9	22,7	22,6	21,3	$\chi^2=5,6$, df=3 p=0,133
	Юноши	11,6	9,7	37,5	44,8	28,5	20,3	22,4	25,2	$\chi^2=7,7$, df=3 p=0,053

Фрукты ежедневно потребляют лишь треть девушек и каждый четвертый юноша. Употребление фруктовых соков можно считать низким: треть молодых людей их не пьют и лишь каждый пятый опрошенный имеет их в ежедневном рационе. Широкое потребление картофеля представляется закономерным — данный продукт является финансово доступным. Подавляющая часть респондентов употребляет его хотя бы 1–3 раза в неделю. Около 40 % девушек и почти две трети юношей, проживающих в сельских районах, имеют в своем рационе картофель ежедневно или через день. Среди молодых людей, проживающих в городах, таковых всего 28,0 и 38,3 % соответственно. Следует отметить крайне низкое потребление респондентами моркови — практически у половины она отсутствует в пищевом рационе. Даже среди жителей сельских районов морковь в среднем ежедневно потребляет лишь каждый десятый опрошенный.

Отдельно был рассмотрен вопрос о потреблении молодыми людьми Архангельской области молока (рис. 1). Почти половина девушек региона и каждый четвертый юноша не пьют молоко, и лишь у каждой пятой девушки и у трети юношей этот продукт имеется в ежедневном рационе. Сопоставление частоты потребления молока внутри групп девушек и юношей не выявило зависимости от места их проживания. Так, в группе девушек, проживающих в городах и сельской местности, $\chi^2 = 7,0$, $df = 3$, $p = 0,073$, а в группе юношей, проживающие в городах и сельской местности, $\chi^2 = 10,6$, $df = 3$, $p = 0,014$. Однако нами выявлены статистически значимые отличия в режиме потребления молока при сравнении групп юношей и девушек в городах ($\chi^2 = 107,9$, $df = 3$, $p < 0,001$) и в сельских районах ($\chi^2 = 14,5$, $df = 3$, $p < 0,01$), что указывает на гендерные особенности потребления молочных продуктов молодыми людьми региона.

В подростковом и юношеском возрасте регулярное потребление мясных продуктов — важное условие

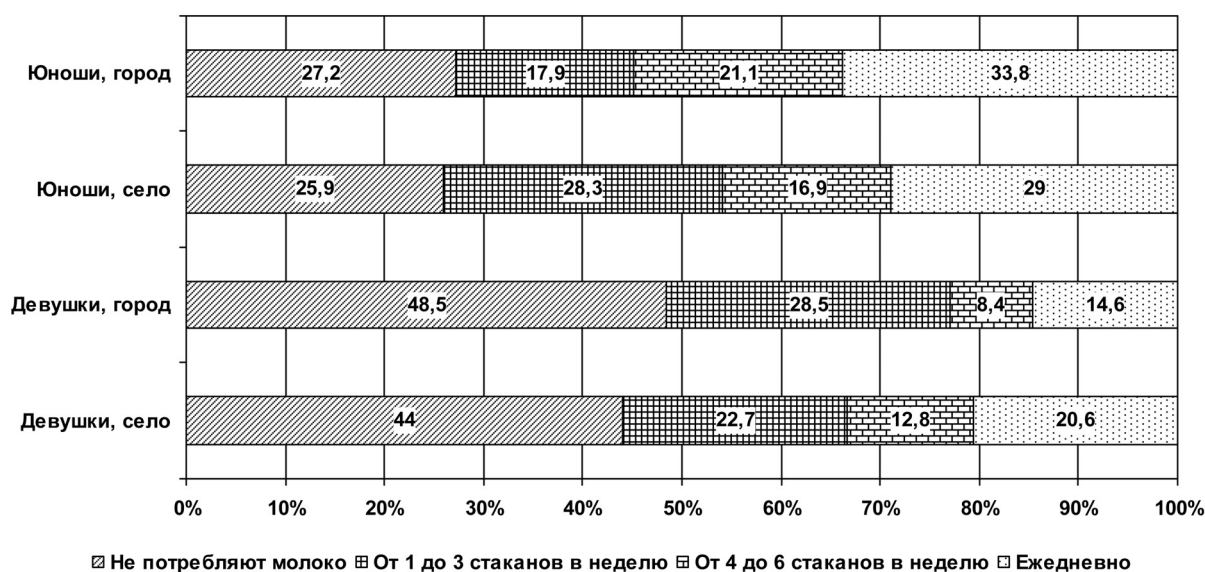
гармоничного развития всех систем растущего организма. Недостаток белка, основным источником которого являются именно мясные продукты, может приводить к замедлению роста, нарушению функций коры головного мозга, иммунным расстройствам. Снижение умственных способностей и работоспособности является типичным следствием дефицита животного белка в рационе подростков [2]. Для определения режима потребления мясных продуктов среди этой группы респондентов было проведено отдельное монографическое описательное исследование в сельских районах Архангельской области. Полученные данные (табл. 2) свидетельствуют о том, что значительная доля девушек в сельских районах (8,8 %; CI 95 %: 5,6–12,9 %) не потребляет мяса.

Таблица 2

Распределение респондентов — жителей сельских районов, потребляющих мясные продукты, в зависимости от пола, %

Пол	Не потребляют	От 1 до 3 раз в неделю	От 4 до 6 раз в неделю	Ежедневно	Статистика взаимосвязи
Девушки	8,8	42,7	32,4	16,0	$\chi^2=8,3$, $df=3$ $p=0,040$ Cramer's $V=0,150$ $p=0,040$
Юноши	0,9	48,1	31,3	19,4	

Рацион питания обуславливает конституциональное развитие [6, 8, 9, 11]. В современной России все более актуальной становится проблема роста доли молодых людей с избыточной массой тела. Избыточная масса тела и ожирение являются факторами риска целого ряда соматических заболеваний, приводят к социальной изоляции и психологическим расстройствам [4]. В Архангельской области указанная проблема в оценках самих молодых людей также значима (табл. 3). Изменение телесного восприятия побуждает молодых людей изменять структуру и качество питания, что обязательно сказывается на их здоровье. Каждая



Распределение респондентов, потребляющих молоко, в зависимости от пола и места проживания, %

третья девушка характеризует свою массу тела как избыточную. При этом статистически значимые отличия в чувстве восприятия собственного конституционального статуса не связаны с местом проживания респондентов ($\chi^2 = 4,0$, $df = 2$, $p = 0,138$). Среди юношей, напротив, почти каждый третий жалуется на дефицит массы тела. Стоит учитывать и тот факт, что самооценка подростками своего конституционального статуса неточна и обусловлена вновь формирующимися культурными предпочтениями. В этой связи закономерным следует считать распределение ответов подростков на вопрос о необходимости изменить свою массу тела (табл. 4), которое практически идентично повторяет таковое в вопросе восприятия молодыми людьми своего конституционального статуса.

Таблица 3

Оценка подростками и молодыми людьми своего конституционального статуса в зависимости от пола и места проживания, %

Место проживания	Пол	«Недостаточный вес»	«Нормальный вес»	«Избыточный вес»	Статистика взаимосвязи
Город	Юноши	32,7	53,3	14,0	$\chi^2=68,9$, $df=2$, $p<0,001$
	Девушки	15,6	50,2	34,2	
Сельские районы	Юноши	28,6	62,1	9,3	$\chi^2=53,0$, $df=2$, $p<0,001$
	Девушки	9,2	55,3	35,5	

Таблица 4

Оценка подростками и молодыми людьми необходимости изменить свою массу тела в зависимости от пола и места проживания, %

Место проживания	Пол	«Пополнить»	«Остаться таким же/такой же»	«Похудеть»	Статистика взаимосвязи
Город	Юноши	20,8	66,0	13,2	$\chi^2=120,8$, $df=2$, $p<0,001$
	Девушки	5,5	52,6	41,9	
Сельские районы	Юноши	29,7	64,5	5,9	$\chi^2=119,6$, $df=2$, $p<0,001$
	Девушки	4,3	47,5	48,2	

Обсуждение результатов

Единых подходов к определению состава диеты, полностью удовлетворяющей потребностям растущего организма подростков и молодых людей, на международном уровне все еще не предложено [1, 14]. Соответственно достаточно трудно качественно оценить рацион питания респондентов. Результаты анализа данных о режиме потребления молодыми людьми Архангельской области основных продуктов питания указывают на относительно равномерный пищевой рацион в регионе. Можно предположить, что вероятные различия в уровне доходов жителей городов и сельских районов области нивелируются рядом других факторов или вообще не оказывают существенного влияния. Наиболее показательной является ситуация с потреблением молодыми людьми фруктов, финансовая доступность которых несрав-

ненно ниже, чем доступность овощей, производимых в регионе.

Стоит отметить несбалансированность питания подростков области, в котором прослеживаются гендерные особенности. Статистически значимое превышение доли девушек, не потребляющих мясо, в сравнении с юношами может быть объяснено особенностями новых диет. Та же причина, вероятно, обуславливает низкое потребление ими картофеля. Подобный безбелковый рацион представляет угрозу здоровью будущих матерей.

В отношении фруктовых соков ситуацию невозможно комментировать однозначно. На международном уровне сложилось противоречивое мнение о целесообразности включения в рацион питания подростков и молодых людей этого продукта [15–17]. Ряд исследователей указывают на возможную взаимосвязь между частотой потребления натуральных фруктовых соков и более высоким риском развития метаболического синдрома [16]. И напротив, другие специалисты советуют в обязательном порядке включать их в ежедневный рацион подростков и молодых людей в объеме до 350 мл [17].

Практически полное совпадение ответов респондентов на вопрос о необходимости изменить свою массу тела с их восприятием собственного конституционального статуса свидетельствует о том, что телесное самовыражение возникает в подростковом возрасте на основании как внутренних, так и внешних наблюдений и реакций, обусловленных влиянием окружения. Все эти реакции могут вызывать негативные ощущения и потребность изменить свое тело. Последнее может быть достигнуто двумя способами: поддержанием соответствующей диеты и физическими нагрузками. В ряде случаев молодые люди готовы прибегать к использованию медицинских препаратов. Анализ полученных нами данных (табл. 5) выявил следующую закономерность: физическая активность и диета используются девушками и юношами с различными целями. Для девушек они являются и средством похудения, и средством поддержания текущего конституционального статуса. Юноши, напротив, прибегают к диете и двигательной активности для достижения желаемого ими результата (похудение или набор массы тела) и теряют интерес к ним, как только желаемая цель достигнута. Поскольку диета и физическая активность являются важнейшими элементами здорового образа жизни, можно считать, что соблюдение его юношами Архангельской области является лишь отображением их желания не оказаться в социальной изоляции. Иными словами, в среде молодых людей региона отсутствует в полной мере восприятие здорового образа жизни как средства сохранения здоровья и активного долголетия. Данный факт должен учитываться при создании качественных профилактических программ.

Таким образом, питание подростков и молодых людей Архангельской области имеет ряд характерных

Таблица 5

Распределение респондентов, соблюдающих режим двигательной активности, диету и использующих препараты для коррекции или поддержания массы тела в зависимости от пола и места проживания, %

Пол	Место проживания	Цель	Физическая активность		Статистика взаимосвязи	Диета		Статистика взаимосвязи	Прием препаратов		Статистика взаимосвязи
			Нет	Да		Нет	Да		Нет	Да	
Юноши	Город	Пополнить	89,9	10,1	$\chi^2=53,8$ df=2 p<0,001	98,7	1,3	$\chi^2=99,4$ df=2 p<0,001	97,5	2,5	$\chi^2=8,8$ df=2 p=0,012
		Остаться таким же	87,6	12,4		90,4	9,6		98,0	2,0	
		Похудеть	46,0	54,0		40,0	60,0		90,0	10,0	
	Село	Пополнить	86,0	14,0	$\chi^2=28,4$ df=2 p<0,001	100,0	0,0	$\chi^2=66,3$ df=2 p<0,001	89,5	10,5	$\chi^2=18,1$ df=2 p<0,001
		Остаться таким же	80,7	19,3		96,3	3,7		99,5	0,5	
		Похудеть	29,4	70,6		52,9	47,1		100,0	0,0	
Девушки	Город	Пополнить	69,4	30,6	$\chi^2=131,1$ df=2 p<0,001	100,0	0,0	$\chi^2=259,3$ df=2 p<0,001	86,1	13,9	$\chi^2=17,5$ df=2 p<0,001
		Остаться такой же	79,0	21,0		19,8	80,2		98,5	1,5	
		Похудеть	33,7	66,3		56,3	43,7		94,1	5,9	
	Село	Пополнить	83,3	16,7	$\chi^2=28,9$ df=2 p<0,001	100,0	0,0	$\chi^2=553$ df=2 p<0,001	100,0	0,0	$\chi^2=0,508$ df=2 p=0,776
		Остаться такой же	83,6	16,4		76,1	23,9		97,0	3,0	
		Похудеть	39,7	60,3		16,2	83,8		98,5	1,5	

особенностей, обусловленных значительным влиянием таких факторов, как финансовая доступность отдельных видов продуктов питания и потребность самовыражения, проявляемая в необходимости следовать новым диетам. В то же время питание должно быть правильно подобрано и обеспечивать растущий организм необходимым количеством энергии и витаминов. В рацион обязательно должны входить молочные продукты, фрукты, овощи, мясо. Правильное питание является одним из факторов, определяющих здоровый образ жизни, на который в нашей стране долгое время не обращали должного внимания. Концепция государственной политики в области здорового питания населения Российской Федерации на период до 2020 года должна изменить сложившуюся ситуацию. Резкое снижение уровня материального благополучия населения России, системные проблемы в пищевой отрасли в 1990-х годах, а также общий низкий уровень образованности граждан в вопросах здорового и рационального питания привели к тому, что новое поколение рискует потерять важную возможность сохранения своего здоровья и активного долголетия.

Список литературы

1. Батулин А. К., Каганов Б. С., Шарафетдинов Х. Х. Питание подростков: современные взгляды и практические рекомендации. М., 2006. 54 с.
2. Васильевский А. М. Гигиеническая оценка питания школьников северных малых городов Красноярского края : автореф. дис. ... канд. мед. наук. Кемерово, 2006. 25 с.
3. Жимкова Г. В. Гигиеническая оценка фактического питания лиц молодого возраста и его связи с адаптационным потенциалом // Здоровое питание, воспитание, образование и реклама : материалы конференции. М., 2001. С. 70–71.
4. Здоровье молодых людей и окружающая их среда.

Исследование «Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья» (HBSC): результаты международного обследования 2001/2002 г. / под ред. С. Currie, С. Roberts, А. Morgan, R. Smith, W. Settertobulte, O. Samdal и V. B. Rasmussen. Копенгаген, Европейское региональное бюро ВОЗ, 2007. С. 117–128.

5. Истомин А. В., Юдина Т. В. Гигиеническая оценка и прогноз состояния фактического питания отдельных групп населения России // Гигиена и санитария. 1996. № 4. С. 17–19.

6. Куреева О. А. Гигиеническое обоснование организации здоровьесберегающей деятельности в школе : автореф. дис. ... канд. мед. наук. Нижний Новгород, 2000. 18 с.

7. Кучма В. Р., Чернигов В. В., Горелова Ж. Ю. О концепции программы «Школьное здоровое питание» // Вестник СПбГМА им. И. И. Мечникова. 2007. № 2. С. 91–99.

8. Лоскучеряева Т. Д. Мониторинг питания у подростков // Вестник СПбГМА им. И. И. Мечникова. 2007. № 2. С. 103–104.

9. Мощев А. Н. Гигиеническая оценка фактического питания и состояния здоровья школьников и их нутритивная коррекция (на примере Василеостровского района Санкт-Петербурга) : автореф. дис. ... канд. мед. наук. Санкт-Петербург, 2009. 21 с.

10. Нифонтова О. Л., Гудков А. Б., Щербакова А. Э. Характеристика параметров ритма сердца у детей коренного населения Ханты-Мансийского автономного округа // Экология человека. 2007. № 11. С. 41–44.

11. Онищенко Г. Г. Проблема улучшения здоровья учащихся и состояния общеобразовательных учреждений // Гигиена и санитария. 2005. № 3. С. 40–43.

12. Сидоров П. И., Гудков А. Б., Унгурану Т. Н. Системный мониторинг общественного здоровья // Экология человека. 2006. № 6. С. 3–6.

13. Симаева И. Н., Алимиева А. В. Охрана здоровья и образование: институциональный подход. Калининград : Изд-во РГУ им. И. Канта, 2010.

14. Gidding S. S., Dennison B. A., Birch L. L., Daniels S. R., Gilman M. W., Lichtenstein A. H., et al. Dietary

Recommendations for Children and Adolescents: A Guide for Practitioners // *Pediatrics*. 2006. N 117. P. 544–559.

15. O'Neil C. et al. A Review of the Relationship Between 100 % Fruit Juice Consumption and Weight in Children and Adolescents // *American Journal of Lifestyle Medicine*. 2008. Vol. 2, N 4, P. 315–354.

16. Pereira M., Fulgoni V. Consumption of 100 % Fruit Juice and Risk of Obesity and Metabolic Syndrome: Findings from the National Health and Nutrition Examination Survey 1999-2004 // *J. Am. Coll. Nutr.* 2011. Vol. 29, N 6. P. 625–629.

17. Zeratsky K. Fruit juice: Good or bad for kids? URL: <http://www.mayoclinic.com/health/fruit-juice/AN01631> (дата обращения: 20.01.2013).

References

1. Baturin A. K., Kaganov B. S., Sharafetdinov Kh. Kh. *Pitanie подростков: sovremennye vzglyady i prakticheskie rekomendatsii* [Nutrition of adolescents: current views and practical recommendations]. Moscow, 2006, 54 p. [in Russian]

2. Vasilovskiy A. M. *Gigienicheskaya otsenka pitaniya shkol'nikov severnykh mal'kh gorodov Krasnoyarskogo kraia (avtoref. kand. dis)* [Hygienic evaluation of nutrition of students in northern towns of Krasnoyarsk Territory (Author's Abstract of Candidate Thesis)]. Kemerovo, 2006, 25 p. [in Russian]

3. Zhimkova G. V. *Zdorovoe pitanie, vospitanie, obrazovanie i reklama. Materialy konferentsii* [Healthy diet, training, education and advertising. Conference Theses]. Moscow, 2001, pp. 70-71. [in Russian]

4. *Zdorov'e molodykh lyudei i okruzhayushchaya ikh sreda. Issledovanie «Povedenie detei shkol'nogo vozrasta v otnoshenii zdorov'ya» (HBSC): rezul'taty mezhdunarodnogo obsledovaniya 2001/2002 g. Pod red. C. Currie, C. Roberts, A. Morgan, R. Smith, W. Settertobulte, O. Samdal i V. B. Rasmussen (Politika zdravookhraneniya v otnoshenii detei i подростков, № 4)* [Youth's health and environment. Study "Behavior of schoolchildren concerning health" (HBSC): results of international study 2001/2002. Under edition of C. Currie, C. Roberts, A. Morgan, R. Smith, W. Settertobulte, O. Samdal и V. B. Rasmussen]. Kopenhagen, Evropeiskoe regional'noe byuro VOZ, 2007, pp. 117-128. [in Russian]

5. Istomin A. V., Yudina T. V. *Gigiena i sanitariya* [Hygiene and Sanitation]. 1996, no. 4, pp. 17-19. [in Russian]

6. Kurseeva O. A. *Gigienicheskoe obosnovanie organizatsii zdorov'esberegayushchei deyatel'nosti v shkole (avtoref. kand. dis)* [Hygienic rationale of organization of health saving activities in school (Author's Abstract of Candidate Thesis)]. Nijniy Novgorod, 2000, 18 p. [in Russian]

7. Kuchma V. R., Chernigov V. V., Gorelova Zh. Yu. *Vestnik SPbGMA im. I. I. Mechnikova* [Mechnikov Saint Petersburg State Medical Academy]. 2007, no. 2, pp. 91-99. [in Russian]

8. Loskucheryavaya T. D. *Vestnik SPbGMA im. I. I. Mechnikova* [Mechnikov Saint Petersburg State Medical Academy]. 2007, no. 2, pp. 103-104. [in Russian]

9. Moshchev A. N. *Gigienicheskaya otsenka fakticheskogo pitaniya i sostoyaniya zdorov'ya shkol'nikov i ikh*

nutritsionnaya korrektsiya (avtoref. kand. dis) [Hygienic assessment of dietary intake and health status of schoolchildren and their nutritional correction (Author's Abstract of Candidate Thesis)]. Saint Petersburg, 2009, 21 p. [in Russian]

10. Nifontova O. L., Gudkov A. B., Shcherbakova A. E. *Ekologiya cheloveka* [Human Ecology]. 2007, no. 11, pp. 41-44. [in Russian]

11. Onishchenko G. G. *Gigiena i sanitariya* [Hygiene and Sanitation]. 2005, no. 3, pp. 40-43. [in Russian]

12. Sidorov P. I., Gudkov A. B., Unguryanu T. N. *Ekologiya cheloveka* [Human Ecology]. 2006, no. 6, pp. 3-6. [in Russian]

13. Simaeva I. N., Alimpieva A. V. *Okhrana zdorov'ya i obrazovanie: institutsional'nyi podkhod* [Health care and education: institutional approach]. Kaliningrad, 2010. [in Russian]

14. Gidding S. S., Dennison B. A., Birch L. L., Daniels S. R., Gilman M. W., Lichtenstein A. H., et al. Dietary Recommendations for Children and Adolescents: A Guide for Practitioners. *Pediatrics*. 2006, no. 117, pp. 544-559.

15. O'Neil C. et al. A Review of the Relationship Between 100 % Fruit Juice Consumption and Weight in Children and Adolescents. *American Journal of Lifestyle Medicine*. 2008, vol. 2, no. 4, pp. 315-354.

16. Pereira M., Fulgoni V. Consumption of 100 % Fruit Juice and Risk of Obesity and Metabolic Syndrome: Findings from the National Health and Nutrition Examination Survey 1999-2004. *J. Am. Coll. Nutr.* 2011, vol. 29, no. 6, pp. 625-629.

17. Zeratsky K. *Fruit juice: Good or bad for kids?* Available at: URL: <http://www.mayoclinic.com/health/fruit-juice/AN01631> (accessed 20 January 2013).

ADOLESCENTS' NUTRITION AS A FACTOR OF HEALTH SAVING BEHAVIOR

M. G. Dyachkova, L. A. Zaroslikova, E. A. Mordovsky

Northern State Medical University, Arkhangelsk, Russia

The article has focused on the peculiarities of staple food intake among teenagers and young people in the Arkhangelsk region. It has been found that a choice of products by the young people depends on their self-concept of the anthropometric data. Also, gender factors play a role in the methods of nutrition management. Understanding of the term "sensible nutrition" by the young people as a factor of healthy life depends mainly on their awareness and motivation.

Keywords: adolescents, nutrition

Контактная информация:

Дьячкова Марина Геннадиевна — кандидат медицинских наук, доцент, декан факультета повышения квалификации и профессиональной переподготовки специалистов ГБОУ ВПО «Северный государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации

Адрес: 163000, г. Архангельск, пр. Троицкий, д. 51

Тел. (8182) 21-14-73

E-mail: postdip@nsmu.ru