

Что заставляет вас выбирать пищу, которую вы едите?



Авторы:

Линнетт М. Нойфельд
и другие соавторы

Гл. редакторы:

Эллисон Гэмзон и
Марилиса Вальтазану



Краткий обзор

Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему вы едите то, что едите? Потому что это вкусно? Потому что это необходимо для Здоровья? Потому что это просто Модно? На выбор еды подростков влияет множество факторов. Но не всегда самым главным фактором является здоровье. Мы хотели лучше разобраться в этих факторах. Поэтому мы провели обзорные и научные исследования, чтобы узнать, что едят подростки во всем мире. Мы также исследовали, как экономический статус и пищевая среда влияют на выбор продуктов. Мы обнаружили, что многие

подростки рассматривают еду как способ самовыражения. Таким образом, они ощущают себя принадлежащими к определенной группе сверстников. Также наши результаты исследований показали, что ограниченный доступ к здоровым продуктам питания является проблемой во многих регионах. Как и реклама нездоровой пищи. Вот почему странам всего мира нужны программы питания, которые будут направлены на то, чтобы сделать здоровую пищу более доступной, недорогой и привлекательной для подростков.

Предисловие

Подростковый возраст – это время перемен. Мало того, что тело растет и развивается, но также дети получают больше контроля над своим выбором. Наши привычки в еде, которые мы вырабатываем в подростковом возрасте, часто остаются на протяжении всей нашей жизни. Таким образом, они могут влиять на наше здоровье и выбор продуктов питания, когда мы уже в зрелом возрасте.

Пищевая среда — это локация, в которой мы получаем или готовим и употребляем пищу. **Доступность продуктов питания, цена и удобство** — все это влияет на наш выбор. Культурная, политическая и экономическая системы определяют пищевую среду региона. Подросток может столкнуться с разнообразными пищевыми средами – дома, в школе и на работе.

Мы хотели предоставить информацию, чтобы помочь мировому сообществу улучшить рацион питания подростков. Именно поэтому мы использовали существующие научные исследования, чтобы ответить на два новых вопроса:

- Что едят подростки во всем мире?
- Какие факторы влияют на выбор продуктов питания?

Затем мы использовали наш анализ, чтобы предложить обществу, как оно может помочь подросткам сделать правильный выбор в пользу здоровой пищи.



На выбор продуктов питания человека влияет их доступность, цена и удобство потребления.
Источник: [Wikicommons](https://commons.wikimedia.org/)

Методы

Вопрос 1. Модели питания подростков

Мы изучили три источника данных:

- Масштабные исследования о том, что едят подростки в Китае, Мексике и Индии в динамике.
- Глобальное исследование в области здравоохранения учащихся в школах (GSHS) из 72 стран.
- Обзор научной и **серой литературы** о диетическом питании. Сюда включена информация, полученная из 249 стран и различных территорий с 2010 по 2020 год.

Вопрос 2: Факторы, влияющие на выбор продуктов питания

Мы объединили и проанализировали данные одиннадцати научных исследований. В ходе данных исследований были опрошены подростки и взрослые из восьми стран. Им были заданы следующие вопросы:

- какие факторы влияют на их выбор продуктов питания, и
- что их побуждает сделать выбор.

Мы классифицировали наши результаты, основываясь на видах пищевой среды: классическая, смешанная и современная.

Результаты

1. Модели питания подростков

Мы обнаружили, что **экономический статус влияет на то, что едят подростки**. Подростки, у которых больше денег, едят больше продуктов, богатых питательными веществами. К таким продуктам относятся фрукты, овощи, молочные продукты, мясо и яйца. Они также употребляют продукты с низким содержанием питательных веществ, такие как напитки с высоким содержанием сахара, жареную пищу и сладости. Подростки, у которых меньше денег, едят меньше

продуктов, богатых питательными веществами. Кроме того, они реже едят продукты с высоким содержанием сахара и жира.

Исследование показало, что **рацион питания подростков в разных странах мира очень отличается**. Также было

Какие факторы, по мнению молодых людей, являются наиболее важными при выборе продуктов питания в каждом типе пищевой среды?

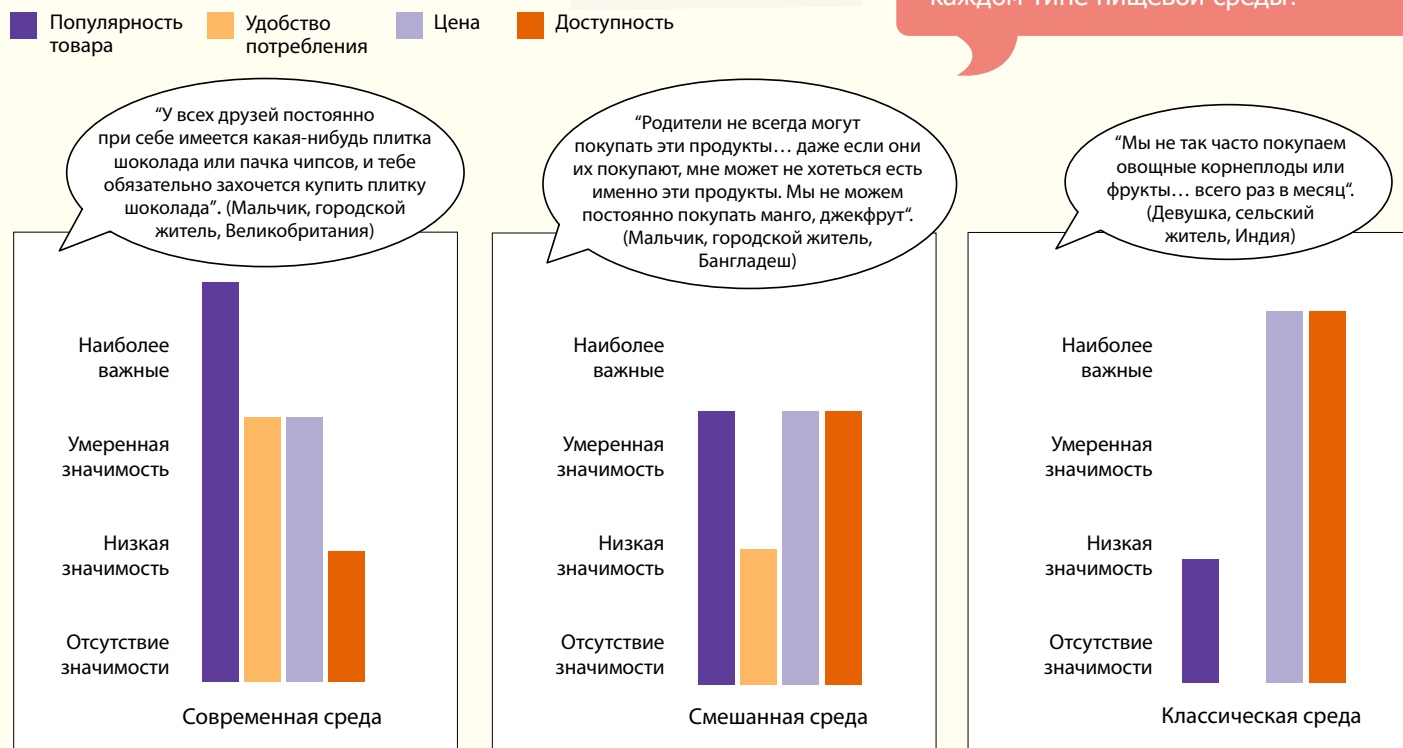


Рис. 1:

Данные из опроса молодых людей из разных пищевых сред, которые определяют их выбор продуктов питания.

определено, что подростки только в 2-х из 72-х стран потребляют достаточное количество фруктов и овощей. Но также подростки в большинстве стран пьют газированные напитки по крайней мере один раз в день. И едят фастфуд в среднем один раз в неделю.

2. Факторы, влияющие на выбор продуктов питания

Во всех пищевых средах подростки принимают решения самостоятельно при выборе еды (**автономия**). Они также могут действовать в соответствии с такими решениями (**свобода действий**). Но степень автономии и свободы действий у подростков различается в зависимости от среды, и это влияет на выбор продуктов питания (рис. 1).

Классическая пищевая среда

Большинство классических пищевых сред находятся в регионах **крайней нищеты** и **нехватки продовольствия**. По данным проведенных опросов, подростки в такого рода средах предпочитают принимать пищу совместно со сверстниками. Но у них не всегда есть такая возможность. Потому что перед ними часто стоят другие задачи, которые занимают их время, включая приобретение и приготовление пищи.

Анализ

Пищевая среда в современном мире не способствует выбору здоровой пищи. В некоторых смешанных и современных средах труднее приобрести богатые питательными веществами продукты. Продукты с низким содержанием питательных веществ легкодоступны, недороги и активно рекламируются. В некоторых классических средах бедность и нехватка продовольствия подвергают риску здоровье подростков.

Многие подростки выбирают пищу не на основании того, насколько она полезна. Наоборот, еда — это важный способ выразить свою уникальность. А также обеспечивает чувство социальной принадлежности, поскольку прием пищи часто является опытом общественной жизни. Вот почему странам

Вывод

Становясь взрослее, вы можете больше контролировать то, что вы едите. Но то, что вы едите, также влияет на ваше здоровье в настоящем и будущем. В течение дня подумайте о том, что влияет на ваш выбор продуктов питания. Подумайте о том, почему вы выбираете именно эту еду. Чтобы выразить свою автономию? Для того, чтобы соответствовать обществу, в котором находитесь?

Смешанная пищевая среда

Многие подростки в смешанной среде считают непривычную еду, такую как пицца, символом современности. Некоторые родители сообщили, что их подростки пропускают приемы пищи. Вместо этого они едят нездоровую пищу. Но во многих странах подростки по-прежнему хотят есть дома. Потому что они думают, что еда дома безопасна и полезна для их здоровья.

Современная пищевая среда

Подростки в современной среде обладают большей автономией и свободой действий. Многие из них покупают продукты сами себе. Также является характерной чертой данной пищевой среды реклама продуктов с низким содержанием питательных веществ. Исследования показывают, что социальные сети играют большую роль стимулирующую потребление нездоровой пищи. Социальные сети также рекламируют веганские и вегетарианские диеты как полезное питание. Хотя иногда подобные рекомендации действительно правильны, все люди должны соблюдать сбалансированную и питательную диету. Особенно это актуально для подростков.

необходимы мероприятия и программы, которые будут способствовать приверженности к здоровому питанию, и поощрять следование ему.

Чтобы сделать это, нам нужно проводить больше исследований, чтобы найти способы сделать питательные продукты более привлекательными. Подросткам есть что сказать о том, почему они едят именно то, что они едят, и что будет мотивировать их на принятие иного решения. Это означает, что мы должны привлекать их к диалогу, чтобы создавать программы питания. Только тогда мы сможем помочь им перейти к здоровому и, так называемому, социально привлекательному питанию.

Или потому, что кому-то из социальных сетей нравится определенный тип еды? Как только вы это выясните, обсудите данный вопрос с врачом или с кем-то из взрослых, кому вы доверяете. Подумайте о том, как вы можете быть сами собой и есть здоровую пищу, и при этом чувствовать себя своим среди вашего окружения.

Глоссарий ключевых терминов

Свобода действий – способность действовать самостоятельно.

Автономия – способность самостоятельно принимать решения.

Крайняя нищета – уровень жизни, при котором приходится менее чем 1,90 доллара США на человека в день.

Пищевая среда – локация, где люди принимают решения о приобретении, приготовлении и употреблении пищи.

Нехватка продовольствия – отсутствие постоянного доступа к достаточному количеству продуктов питания, необходимому для активной и здоровой жизни.

Серая литература – информация, опубликованная неправительственными организациями (НПО), отраслевыми и государственными организациями, и межправительственными учреждениями. Примеры данного типа литературы включают в себя отчеты, политическую литературу, рабочую документацию, информационные бюллетени, правительственные документы и выступления.

Проверьте насколько вы разобрались в данном вопросе

- 1 Какие данные подтверждают довод о том, что большинство подростков не получают рекомендованного количества продуктов, богатых питательными веществами?
- 2 Как вы думаете, в какой пищевой среде вы живете? Поясните свой ответ.
- 3 Назовите пару факторов, согласно которым, большинство подростков, выбирают пищу, которую они едят? Насколько ключевыми они являются для вас? Вы можете привести какой-нибудь пример?
- 4 Почему странам, разрабатывающим программы, которые способствуют выбору здорового питания, следует принимать во внимание полученную информацию от подростков?
- 5 Выберете здоровую пищу или блюдо, которое вам хотелось бы съесть. В какой способ вы порекомендовали бы данную пищу или блюдо своим сверстникам, если бы создавали рекламу или пост в социальных сетях?

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Линнетт М. Нойфельд, Эдуардо Андраде, Ана Баллонофф Сулейман, Мэри Баркер, Тай Бил, Лорен Блум, Кэтрин Деммлер, Сурабхи Догра, Полли Харди-Джонсон, Анвеша Лахири, Николь Ларсон, Кристина Роберто, Соня Родригес-Рамирес, Тереза Шама-Леви, Вани Сетхи, София Строммер, Элисон Тумилович, Сьюзи Веллер и Чжйонг Цзоу (2021) *Выбор продуктов питания в подростковом периоде: автономия подростков, свобода действий и пищевая среда*. *Ланцет*.

[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(21\)01687-1/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(21)01687-1/fulltext)

Центр по контролю и профилактике заболеваний (CDC): Питание для тела и разума (BAM!)

<https://www.cdc.gov/healthyschools/bam/nutrition.htm>

Гарвардская школа общественного здравоохранения: Тарелка здорового питания

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/>