

Результаты анкетирования родителей

В рамках реализации социального проекта «Питание с молодых ногтей» или «Студенты детям о здоровом питании», разработанного сотрудниками кафедры здорового образа жизни РостГМУ в МБДОУ № 80 было проведено анкетирование родителей на предмет представления о рациональном питании.

Цель анкетирования: выявить уровень знаний родителей о рациональном питании, как основным проводников такого в жизни детей. На основе полученных результатов грамотно расставить акценты при проведении занятий с родителями.

Выводы анкетирования:

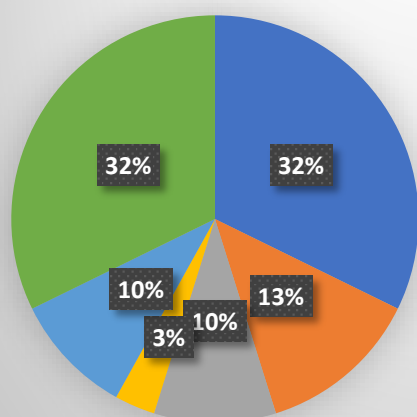
Большая часть родителей имеют представление о необходимости следования принципам здорового питания, однако в реализации данной задачи им препятствует отсутствие самодисциплины и масса соблазнов, перед которыми невозможно устоять.

Также большинство родителей считают уместным использовать в отношении питания термин «правильное», которое не имеет под собой научной основы, и навязано различными средствами массовой информации, которые не утруждают себя обращаться к профессиональным консултам с высшим медицинским образованием.

Выявлен средний уровень знаний об основных терминах рационального питания (питание, прием пищи), а также низкий уровень знаний о вкладе пищевых веществ (белков, жиров, углеводов) в здоровье и рацион.

Таким образом, анкетирование родителей показало средний и в некоторых вопросах низкий уровень знаний о здоровом питании при высокой готовности и желании исправить ситуацию путем получения надлежащих представлений.

1. Что мешает Вам питаться рационально?



- Масса соблазнов, перед которыми невозможно устоять
- Дороговизна здорового питания
- Отсутствие представлений о рациональном питании
- Лень готовить
- Отсутствие хороших продуктов в магазинах
- Отсутствие самодисциплины и режима питания

Вывод 1: основными причинами, препятствующими осуществлять рациональное питание большинству родителей (64%) являются: окружающие соблазны и отсутствие самодисциплины.

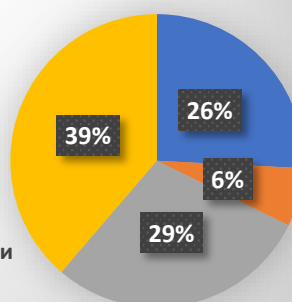
2. Питание – это:

■ Акт приема пищи

■ Распределение пищи в течение дня по времени, калорийности и объёму

■ Это все явления, процессы и предметы, имеющие отношение к пище и ее потреблению человеком

■ это основа жизнедеятельности человека, один из важнейших факторов, способствующих снижению риска развития алиментарно-зависимых заболеваний, обеспечивающих активное долголетие, участвующих в формировании и реализации адаптационного потенциала организма

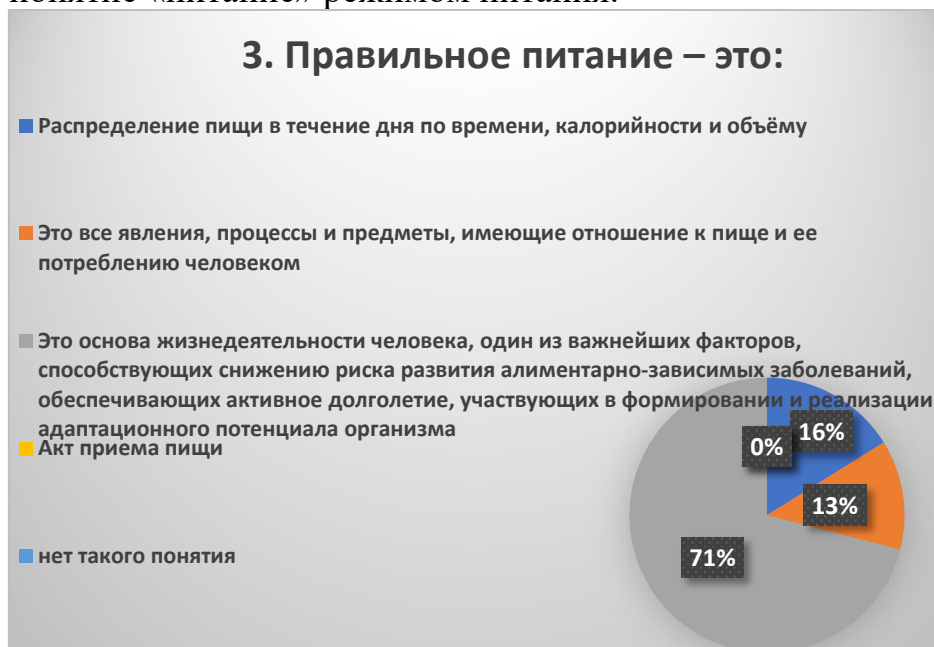


Вывод 2:

Питание – это все явления, процессы и предметы, имеющие отношение к пище и ее потреблению человеком. Также верным является определение питания как основы жизнедеятельности человека, одного из важнейших факторов, способствующих снижению риска развития алиментарно-зависимых заболеваний, обеспечивающих активное долголетие, участвующих в формировании и реализации адаптационного потенциала организма.

Выбрав эти два ответа, большинство родителей (68%) показали свою осведомленность о значимости питания в собственной жизни и жизни их детей.

При этом для 26% питание представляется лишь актом приема пищи. И 6% решили, что питание – это распределение пищи в течение дня, т.е. подменили понятие «питание» режимом питания.



Вывод 3: Термин «правильное питание» не существует в современной науке. Об этом осведомлены только 16% родителей. Данная ситуация говорит о наличии ложных представлений, связанных с агрессивным распространением заведомо неверной информации в открытых источниках. Однако, своевременное информирование исправит данную ситуацию.

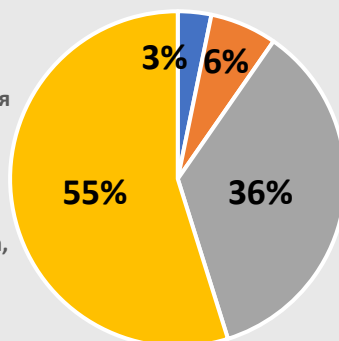


Вывод 4:

С середины прошлого века и по настоящее время имеет место концепция здорового (сбалансированного, рационального) питания. Большая часть родителей сделали верное предположение. Однако 19% продолжили настаивать на концепции «правильное питание».

5. Рациональное сбалансированное питание:

- Распределение пищи в течение дня по времени, калорийности и объёму
- Питание, назначаемое больному в целях лечения того или иного заболевания
- Питание, соответствующее физиологическим потребностям организма с учётом условий труда, климата, возраста, пола, массы тела, состояния здоровья
- Соответствие энерготрат энергопотреблению, обязательность потребления основных пищевых веществ (белков, жиров и углеводов) в физиологически необходимых соотношениях

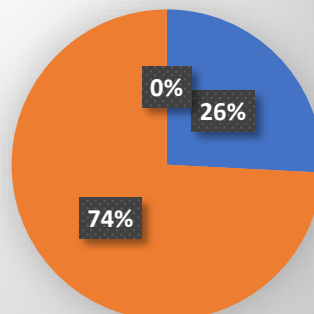


Вывод 5:

Концепция сбалансированного (рационального) питания, предложенная еще в 1964 г. академиком Покровским А.А., включает в себя представление о пище как источнике энергии и пищевых веществ, призванных ГАРАНТИРОВАННО предупредить дефицит энергии или незаменимых пищевых веществ. Верный ответ выбрали 55% родителей. Остальные запутались при усложнении термина.

6. Пища (или пищевые продукты) – это:

- Еда
- Все объекты окружающей природы и продукты их переработки, которые используются человеком для питания как источник энергии и пищевых веществ
- Прием пищи



Вывод 6:

Пища (или пищевые продукты) – это все объекты окружающей природы и продукты их переработки, которые используются человеком для питания как источник энергии и пищевых веществ. 74% абсолютно верно это понимают. Однако остается те же 26% респондентов, которые и питание, и пищу воспринимают исключительно как еду.

7. Пища состоит из:

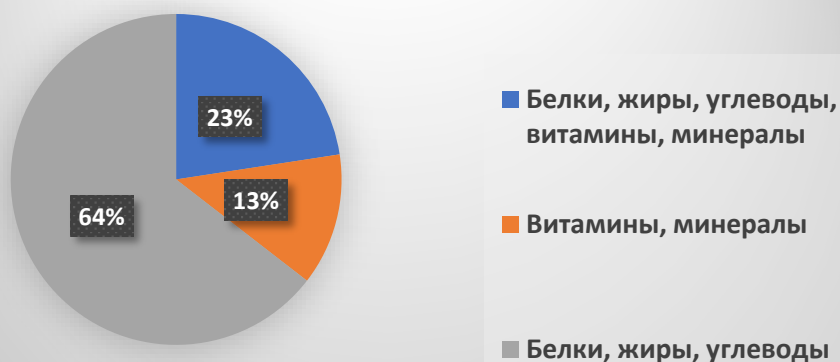


Вывод 7:

Пища состоит из пищевых веществ. Вопрос был с подвохом. Пищевые вещества делятся на макро- и микронутриенты. К макронутриентам относят белки, жиры, углеводы, а к микронутриентам – витамины и минералы. (макронутриентов - белков, жиров, углеводов и микронутриентов - витаминов и минералов).

85% родителей верно ответили на этот вопрос. И только 10% респондентов не имеют представления о том, что в состав пищи, помимо белков, жиров и углеводов входят минеральные вещества и витамины.

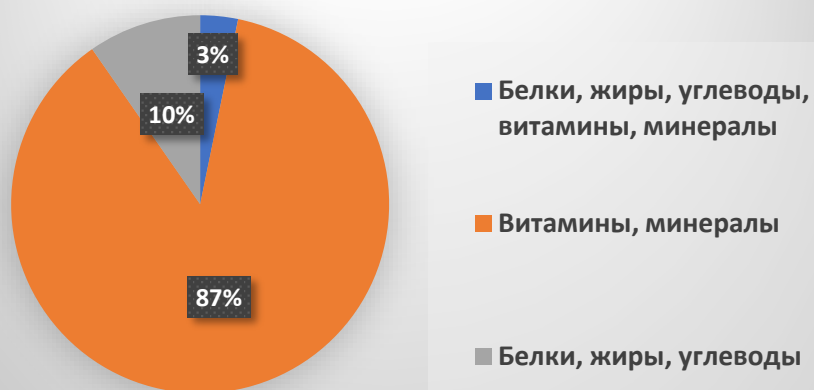
8. Макронутриенты- это :



Вывод 8: 64% родителей верно понимают, что макронутриенты – это белки, жиры, углеводы, т.е. крупные молекулы.

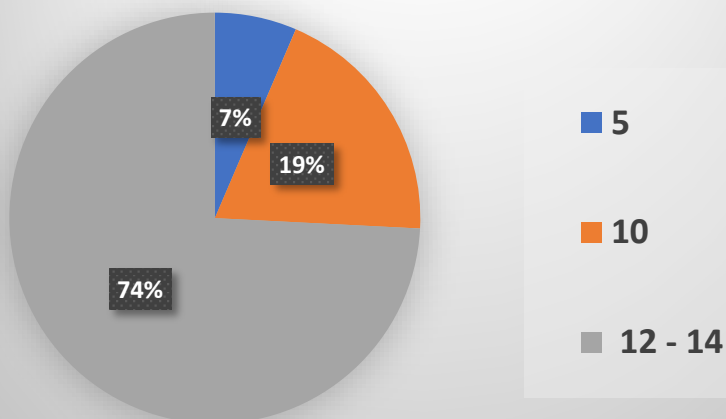
36% родителей неверно трактуют понятие «макронутриенты». Однако ситуацию легко исправить, просто изложив верное понятие терминов.

9. Микронутриенты- это :



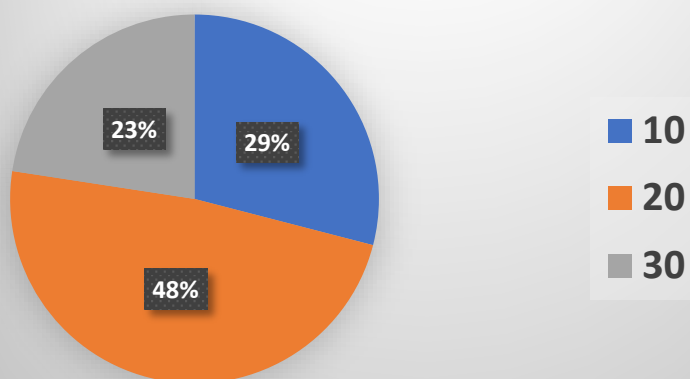
Вывод 9: 87% родителей верно понимают значение термина «микронутриенты».

10. Белки должны составлять в рационе, % :



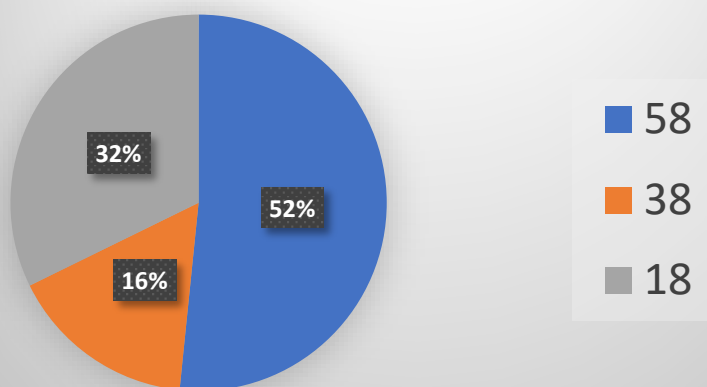
Вывод 10: верным на сегодняшний момент является представление о доле белка в рационе 12-14%, что определяется уровнем физической активности конкретного человека. И 74% родителей это понимают и отвечают грамотно.

11. Жиры должны составлять в рационе, % :



Вывод 11: жиры – представляют собой неотъемлемую часть любого рациона и должны вводиться в него в количестве 30%. Только 23% родителей об этом знают. Вероятно, это связано с тем, что некоторые источники информации заведомо негативно описывают влияние жиров на организм человека, из чего складывается мнение, что жира должно быть чем меньше, тем лучше. Однако это касается исключительно избыточного поступления жиров. В основном же адекватное количество жира в рационе оказывает исключительно благотворное влияние (запасание энергии, функционирование мембран клеток, жирорастворимые витамины и т.д.)

12. Углеводы должны составлять в рационе, % :



Вывод 12: углеводы занимают наибольшую часть рациона 58%. И это знают только около половины (52%) родителей. Вероятно, такие представления о необходимости снижать число углеводов в рационе подразумевают снижение «простых» добавленных сахаров.

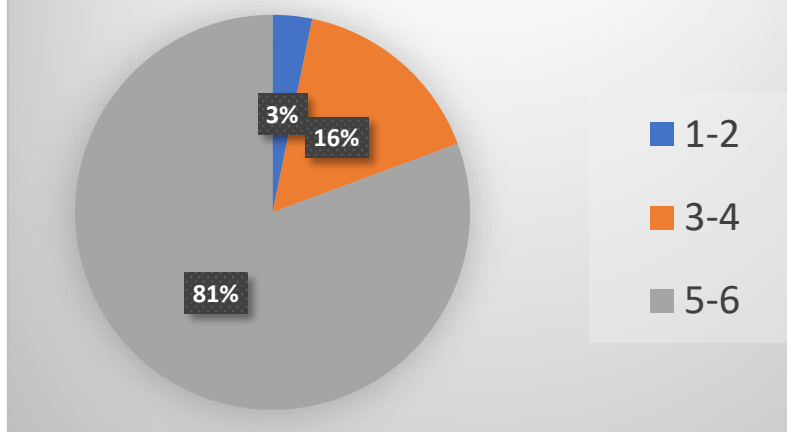
13. Суточный расход энергии определяют:



Вывод 13: практически все родители верно понимают цель определения суточного расхода энергии.

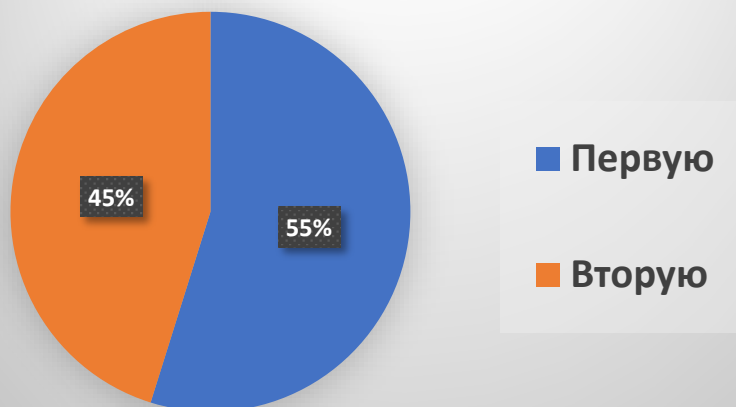
6% - имеют неверное представление о цели расчета суточного расхода энергии.

14. Сколько яиц в месяц рекомендовано употреблять взрослому здоровому человеку?



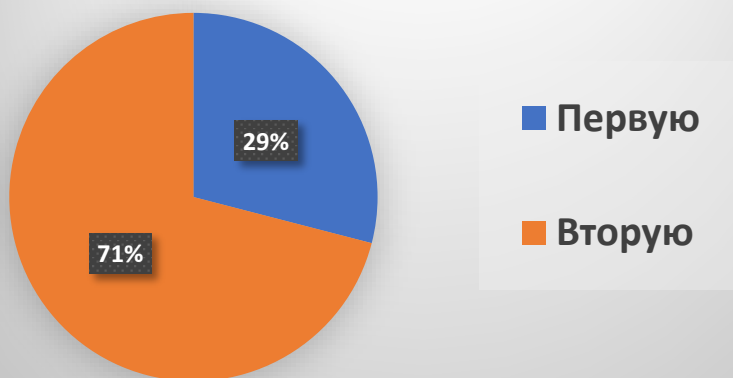
Вывод 14: на самом деле согласно рекомендаций по рациональным нормам потребления пищевых продуктов, отвечающих требованиям здорового питания (Приказ Минздрава России от 19.08.2016 N 614) в месяц здоровому взрослому необходимо съесть порядка 22 яиц, поэтому из предложенных вариантов ответов верным можно считать 5-6 и большая часть родителей это знают (81%).

15. В какую половину дня целесообразнее потреблять мясо?



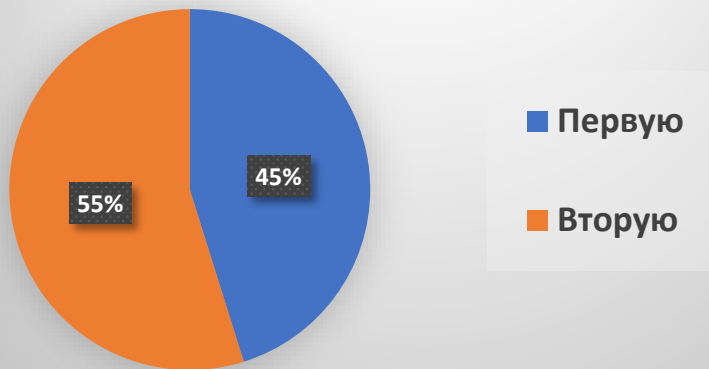
Вывод 15: мясо как продукт, богатый белками и жирами, дольше задерживающийся в желудке, и требующий значительных усилий системы пищеварения для переваривания, необходимо употреблять в первую половину дня. И верно на предложенный вопрос ответили 55% родителей.

16. В какую половину дня целесообразнее потреблять рыбу?



Вывод 16: рыбу как легкий для переваривания продукт рекомендовано употреблять во вторую половину дня, когда имеет место замедление процессов пищеварения и выделения пищеварительных соков. И 71% родителей это указали

17. В какую половину дня целесообразнее потреблять кисломолочные изделия?



Вывод 17:

Также как и рыба, кисломолочные изделия относятся к легко усвояемым продуктам, в связи с чем их рекомендуют потреблять во вторую половину дня. Кроме того, кисломолочные продукты являются прекрасным источником кальция, который лучше усваивается организмом во второй половине дня

И верно на этот вопрос ответили менее половины родителей (45%).

Вероятно, это связано с активно распространяемой рекламой и дальнейшим внедрением в широкие массы мифа о пользе употребления кисломолочных продуктов на завтрак

18. Прием пищи - это?



Вывод 18: Прием пищи – это все, что имеет калории. И вот почему. Как только пища попадает в ротовую полость уже через 2-5 минут начинает выделяться *панкреатический сок в 12-перстную кишку, содержащий 15 ферментов для переваривания пищевых веществ.* Это простое знание физиологии пищеварения позволяет легко объяснить необходимость строгого соблюдения определенного числа приемов пищи и избежать многочисленных ненужных перекусов.

Абсолютно верно это подчеркнули только 6% родителей.

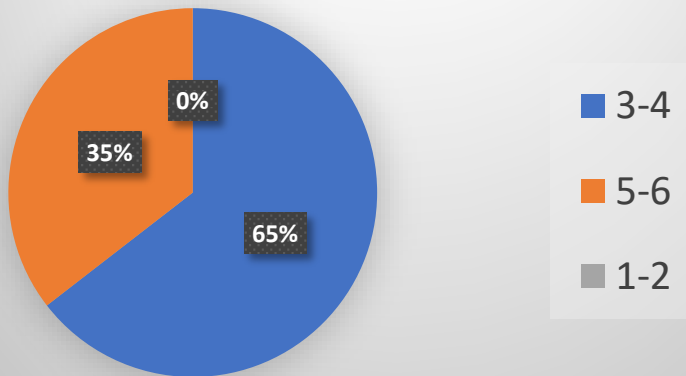


Вывод 19: большая часть родителей (47%) ответили 1,5-2 литра. Это неверный ответ! На сегодняшний день нет никаких доказательств, подтверждающих эту концепцию. Правы оказались только 7%, которые указали, что свободная жидкость рассчитывается 30-40 мл на 1 кг массы тела взрослого человека или 1-1,2 мл на ккал. А свободная жидкость включает воду, жидкую часть супов, чай, компот, и жидкую часть продуктов.



Вывод 20: как показывают широкомасштабные исследования в России, к сожалению, только 5% детей и 14-39% взрослых полностью обеспечены всеми витаминами, что диктует необходимость либо использования в рационе обогащенных продуктов питания, либо витаминно-минеральных комплексов. Выбор остается за родителями, которые могут объективно оценить свой рацион и рацион своих детей. Именно поэтому правильного ответа на данный вопрос нет.

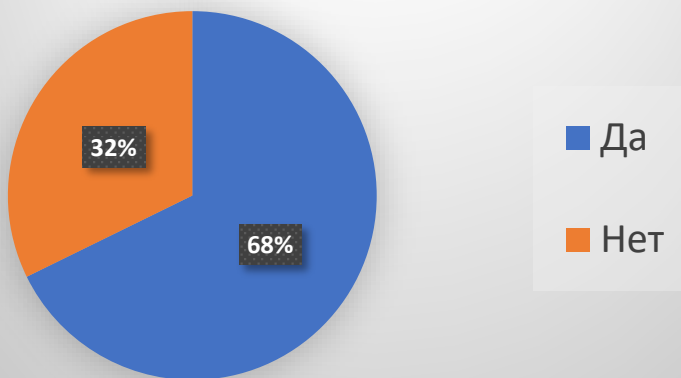
21. Сколько раз в день целесообразно принимать пищу?



Вывод 21: согласно последних исследований, распределение потребления энергии и пищевых веществ на 4–5 приемов пищи в день (а не на три стандартных приема пищи) может положительно повлиять на здоровье человека. Включение 1-2 перекусов к трем основным приемам пищи (завтрак, обед и ужин) в ежедневный режим снижает потенциальную пищеварительную и метаболическую перегрузку, вызванную меньшим количеством более тяжелых приемов пищи, и может способствовать соблюдению рекомендаций по группам продуктов и питательным веществам, таким как клетчатка и витамины.

Таким образом, абсолютно все родители выбрали верный режим прием пищи!

22. Можно ли перекусывать между приемами пищи?



Вывод 22: Включение 1-2 перекусов к трем основным приемам пищи (завтрак, обед и ужин) в ежедневный режим снижает потенциальную пищеварительную и метаболическую перегрузку, вызванную меньшим количеством более тяжелых приемов пищи. Именно поэтому 68% родителей ответили верно.

Однако анализируя предыдущий вопрос о числе приемов пищи, возникает предположение, что четкого представления о приемах пищи, их разделении на основные и дополнительные и их калорийности родители не имеют.



Вывод 23:

В среднем принято рекомендовать интервал между приемами пищи 3-4 часа. Если время между приемами пищи будет более 4 часов, то возникает транзиторная гипогликемия, что проявляется снижением работоспособности и памяти. Если же промежуток между приемами пищи будет менее 4 часов при количестве более 4 приемов пищи, то снижается усвояемость пищевых веществ. У детей число основных приемов пищи и перекусов $\geq 4-5$. При этом три основных приема пищи обязательно включают полноценные продуктовые блюда (супы, мясо и рыба с гарниром).

90% родителей выбрали верные грамотные интервалы.



Вывод 24: Калорийность суточного рациона распределяется следующим образом: завтрак - 30%, обед - 40%, ужин - 20-25%, на ночь или на более ранний перекус - 5-10%. У детей на завтрак должно приходиться 20 - 25% от суточной калорийности рациона, обед - 30 - 35%, полдник - 10 -

15%, ужин - 20 - 25%, второй ужин - 5%. В промежутке между завтраком и обедом может быть организован второй завтрак, включающий выдачу напитка или свежих фруктов

Таким образом, большую калорийность в рационе составляет ОБЕД! И только 39% родителей это знают. Однако, если остальные придают такое колоссальное значение завтраку, то можно однозначно быть уверенным, что его никто из респондентов не пропускает.



Вывод 25:

Рекомендуемый интервал между последним и утренним приемами пищи должен составлять 10-11 часов с учетом, что последний прием пищи осуществляется за 2-3 часа до отхода ко сну.

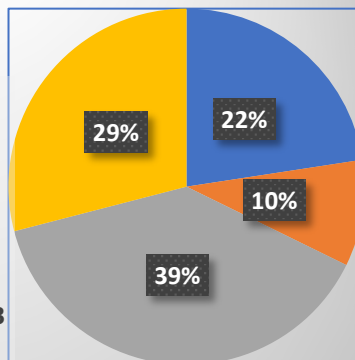
И верно на этот вопрос ответили 32% родителей. Удивляют ответы «4-6» и «7-8 часов». Либо этот вопрос был непонят, либо ложась спать в 22.00. родители начинают завтракать 02.00-05.00 утра.



Вывод 26: Последний прием пищи осуществляется за 2-3 часа до отхода ко сну для предупреждения заброса желудочного сока в пищевод. 78% родителей это знают, 19% перестраховываются.

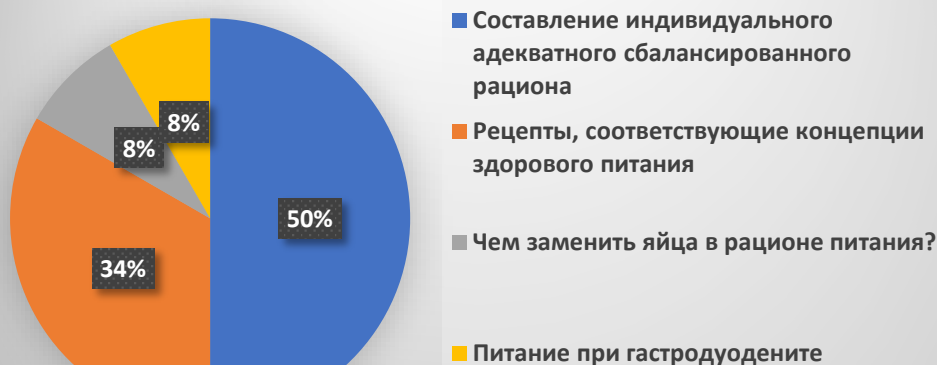
27. Где можно найти достоверную информацию о питании?

- У диетолога/нутрициолога
- У терапевта
- Учебники по диетологии / рекомендации ВОЗ / спец. литература / интернет / научные статьи
- У вас в проекте



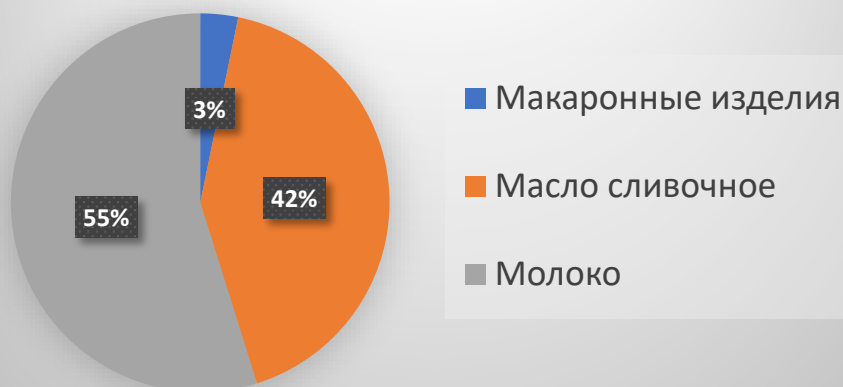
Вывод 27: достоверную информацию о питании можно найти в любом из перечисленных источников. И любой ответ верен.

28. Какие вопросы Вам интересны в отношении здорового питания?



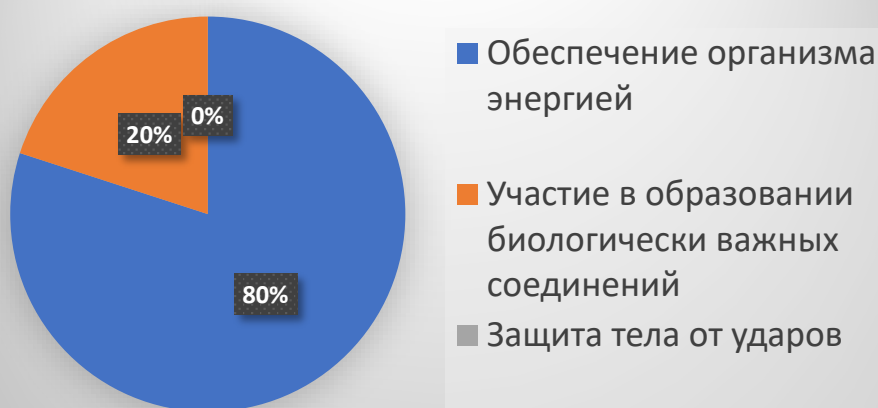
Вывод 28: наиболее интересными для родителей являются в 50% случаев вопросы относительно составления индивидуального адекватного сбалансированного рациона; 34% - рецепты, соответствующие концепции здорового питания; 8% - заменой продуктов на аналоги; 8% - питание при индивидуальных расстройствах. Из всего перечисленного можно заключить, что 100% родителей заинтересованы быть информированными по вопросам, касающимся концепции здорового рационального питания.

29. Источником полноценных (содержащих все незаменимые аминокислоты) белков являются?



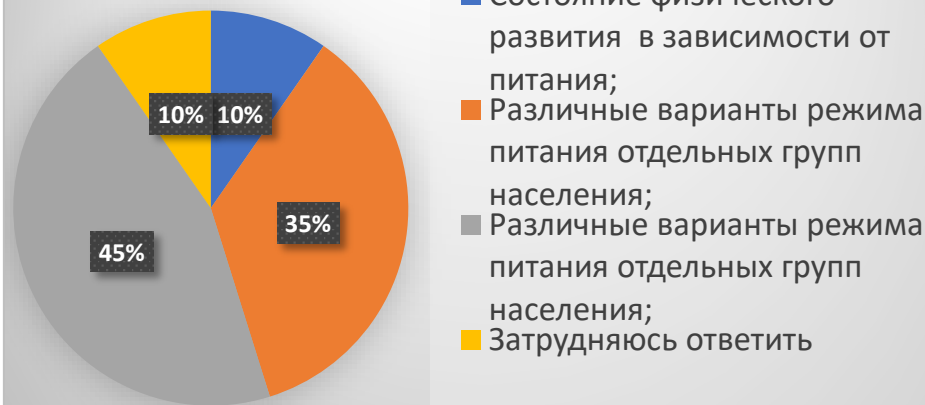
Вывод 29: источниками незаменимых аминокислот, т.е. полноценных белков являются ТОЛЬКО продукты животного происхождения. К последним относятся из перечисленного масло сливочное и молоко. И почти все родители (97%) абсолютно верно это указали.

30. Главная функция углеводов:



Вывод 30: основной функцией углеводов в организме человека является энергетическая - обеспечение энергетической ценности рациона. Совершенно точно это определили 80% родителей. 20% респондентов вероятно имели в виду пластическую функцию, когда в соединении с белками и липидами углеводы участвуют в структурной и функциональной организации мембран клеток, клеточной рецепции и межклеточном взаимодействии.

31. Статус питания — это:



Вывод 31: понятие статуса питания относится к категории специфических знаний, которыми владеет специалист с высшим медицинским образованием. В связи с чем в данном вопросе удивительным является ответ 10% респондентов, которые вероятно сталкивались с необходимостью определения статуса питания в своей жизни. Остальные респонденты, даже углубленно изучая вопросы питания на уровне обывателя, и не должны иметь представление о таком термине.

Выводы анкетирования:

Большая часть родителей имеют представление о необходимости следования принципам здорового питания, однако в реализации данной задачи им препятствует отсутствие самодисциплины и масса соблазнов, перед которыми невозможно устоять.

Также большинство родителей считают уместным использовать в отношении питания термин «правильное», которое не имеет под собой научной основы, и навязано различными средствами массовой информации, которые не утруждают себя обращаться к профессиональным консултам с высшим медицинским образованием.

Выявлен средний уровень знаний об основных терминах рационального питания (питание, прием пищи), а также низкий уровень знаний о вкладе пищевых веществ (белков, жиров, углеводов) в здоровье и рацион.

Таким образом, анкетирование родителей показало средний и в некоторых вопросах низкий уровень знаний о здоровом питании при высокой готовности и желании исправить ситуацию путем получения надлежащих представлений.