

## **Особенности пищевого поведения и уровень тревожности у старшеклассников**

Кильдибекова Ксения Александровна

Кировская область, г. Киров

КОГОАУ ЛЕН, 10 «а» класс

В настоящее время в современном обществе все большую актуальность приобретает проблема отклонений пищевого поведения среди школьников. В последние десятилетия повысилась распространенность продукции предприятий быстрого приготовления, значительно доступней стали различные кондитерские изделия и так называемые сладости, чаще употребляются в пищу полуфабрикаты, копченые продукты и т.д. Эта продукция содержит избыток жиров, углеводов и искусственные усилители вкуса, поэтому неудивительно, что дети и подростки отдают им предпочтение. Потребление таких продуктов неизбежно приводит к росту числа заболеваний, таких как ожирение, сахарный диабет типа 2, желудочно-кишечные расстройства в детском возрасте, омоложению метаболической и кардиоваскулярной патологии.

Оценка частоты встречаемости различных типов пищевого поведения и их нарушений у детей и подростков показала, что все дети имели нарушения пищевого поведения вне связи с возрастом и массой тела. У 1/3 детей с ожирением диагностированы комбинированные формы пищевого поведения с преобладанием сочетания у детей 8–12 лет ограничительного и внешнего типов, у детей 13–18 лет – ограничительного и эмоционального типов. Частота этих комбинаций увеличивалась с нарастанием у детей массы тела.

Большое количество учащихся подвергается воздействию внешних факторов, которые, накладываясь на определенные личностные особенности, негативно влияют на их образ тела, восприятие себя и, как следствие на пищевое поведение. Одним из факторов, который может обуславливать развитие расстройств пищевого поведения, является тревожность. Так, в некоторых исследованиях было доказано, что уровень тревожности (как ситуативной, так и личностной) влияет на показатели по шкалам расстройств пищевого поведения.

**Цель исследования:** Определить особенности пищевого поведения старшеклассников и взаимосвязь с уровнем тревожности.

**Методы и приемы, которые использовались в работе:** у 30 школьников 10 классов Лицея естественных наук г. Кирова в возрасте 16-17 лет (9 юношей и 21 девушка проведен опрос о типах пищевого поведения и оценка уровня реактивной тревожности.

У всех девушек и большинства юношей выявлена пищевая зависимость. У девушек самый частый тип пищевого поведения – ограничительный, у юношей такого типа не было отмечено. Эмоциональный тип поведения значительно чаще встречался у девушек, чем у юношей. Не обнаружено гендерных различий в частоте встречаемости экстернального типа. У девушек средний показатель уровня реактивной тревожности выше, чем у юношей. У большинства юношей – низкий уровень реактивной тревожности, а у девушек чаще отмечался умеренный уровень реактивной тревожности. У девушек с умеренным и высоким уровнем реактивной тревожности значительно выше средние показатели по шкале эмоционального типа пищевого поведения.