

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Факультет харчових технологій та управління якістю продукції АПК

ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ

**В.о. зав. кафедри громадського
здоров'я та нутриціології**

_____ Олег ШВЕЦЬ

БАКАЛАВРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему:

**«Дослідження впливу реклами продуктів з високим вмістом жиру,
цукру або солі на харчовий вибір молоді»**

Спеціальність 229 «Громадське здоров'я»

Гарант освітньої програми

Олег ШВЕЦЬ

**Керівник бакалаврської
кваліфікаційної роботи к.пед.н., доцент**

Альона АЛЬТАНОВА

Виконала

Ольга ВАСІЛАКІ

КИЇВ-2025

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Факультет харчових технологій та управління якістю продукції АПК

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. завідувача кафедри громадського
здоров'я та нутриціології
_____ Олег ШВЕЦЬ

« _____ » _____ 2025 р.

**ЗАВДАННЯ
ДО ВИКОНАННЯ БАКАЛАВРСЬКОЇ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ
РОБОТИ СТУДЕНТУ
Васілакі Ользі Василівні**

Спеціальність 229 «Громадське здоров'я»
Освітня програма «Нутриціологія здорового харчування»
Програма підготовки освітньо-професійна

Тема бакалаврської роботи **«Дослідження впливу реклами продуктів з високим вмістом жиру, цукру або солі на харчовий вибір молоді»**
Затверджена наказом ректора НУБіП України від 13.01.2025 р. № 23 «С»
Термін подання завершеної роботи на кафедру 13.06.2025 р.

Вихідні дані до бакалаврської роботи: раціони харчування швидкої їжі McDonald's; фізичний розвиток підлітків; анкетування підлітків.

Перелік питань, що підлягають дослідженню: огляд літературних джерел; організація, об'єкти, предмети і методи досліджень; результати дослідження та їх аналіз; висновки; список використаної літератури.

Дата видачі завдання «02» лютого 2025 р.

Керівник бакалаврської роботи _____

Альона АЛЬТАНОВА

Завдання прийняла до виконання _____

Ольга ВАСІЛАКІ

Проблема харчування підлітків є актуальною, у зв'язку з тим, що під впливом цього фактору закладається майбутнє здоров'я кожної нації. Метою роботи є дослідження впливу харчування в мережі закладів швидкого харчування «McDonald's» на фізичне здоров'я підлітків. Основними завданнями проєкту був аналіз наукових джерел, що досліджують зв'язок між харчуванням та фізичним розвитком та здоров'ям підлітків; оцінка меню ресторану швидкого харчування МакДональдз з точки зору забезпечення норм споживання основних поживних речовин для здоров'я і фізичного розвитку підлітків та анкетування підлітків з визначення впливу харчування в МакДональдз на їхнє здоров'я та фізичний розвиток.

У першому розділі проаналізовано значення та вплив харчування в підлітковому віці, особливості фізичного розвитку, дано поняття та характеристика ультраоброблених харчових продуктів, здійснено аналіз літератури з проблеми дослідження.

У другому розділі представлені результати анкетування підлітків з визначення впливу харчування в МакДональдз на їхнє здоров'я та вибірково проаналізоване меню МакДональдз з точки зору адекватності його складу харчовим потребам підлітків.

Висновки. Харчування забезпечує найважливішу функцію організму, поставляючи йому енергію для покриття енерговитрат на процеси життєдіяльності. Оновлення клітин і тканин також відбувається завдяки надходженню в організм з їжею пластичних речовин – білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мінеральних речовин. Крім того, їжа є джерелом для утворення ферментів, гормонів та інших біологічно активних речовин, що забезпечують регуляцію обміну речовин в організмі. Тобто від характеру харчування залежить обмін речовин в організмі, структура і функції клітин, тканин і органів.

Неправильне харчування значно знижує захисні сили організму і працездатність, порушує обмін речовин, може сприяти виникненню захворювань. Знижується імунітет та працездатність, породжується розвиток

низки захворювань. При цьому у дітей та підлітків сповільнюється зростання і розумовий розвиток, порушується процес утворення кісток, виникають зміни в печінці та підшлунковій залозі.

Раціон ресторанів швидкої їжі МакДональдз перевищує показники по споживанню насичених жирів, калорійності страв, вмісту цукру. У раціоні, запропонованому МакДональдз, бракує необхідних для повноцінного фізичного розвитку підлітків молочних продуктів, овочевих страв, багатих на харчові волокна, страв із риби і морепродуктів, цільнозернових продуктів, хлібобулочних виробів грубого помелу, горіхів, бобових, фруктів і овочів. Харчування занадто великою кількістю фаст-фуду протягом тривалого періоду часу може призвести до проблем зі здоров'ям, таких як ожиріння, цукровий діабет 2 типу, високий кров'яний тиск, хвороби серця, запалення, проблем з шлунково-кишковим трактом (гастриту, холециститу, панкреатиту), порушень психічного здоров'я і навіть, як доводять деякі дослідження, онкологічних захворювань.

Ключові слова: ПІДЛІТКИ, ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК, ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ, УЛЬТРАОБРОБЛЕНІ ПРОДУКТИ, ШВИДКЕ ХАРЧУВАННЯ, ХАРЧОВІ ПОТРЕБИ.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ЗНАЧЕННЯ ТА ВПЛИВ ХАРЧУВАННЯ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	8
1.1. Особливості фізичного розвитку в підлітковому віці	8
1.2. Сучасний стан здоров'я підлітків	9
1.3. Вплив ультраоброблених харчових продуктів на здоров'я підлітків.....	12
1.4. Аналіз наукових джерел з проблеми харчування підлітків та впливу швидкого харчування на їх здоров'я та розвиток.....	15
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ХАРЧУВАННЯ В МЕРЕЖІ ЗАКЛАДІВ ШВИДКОГО ХАРЧУВАННЯ «MCDONALD'S» НА ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ	18
2.1. Аналіз меню ресторану швидкого харчування МакДональдз з позицій здорового харчування та забезпечення добових потреб підлітків у поживних речовинах	18
2.2. Анкетування підлітків з метою вивчення впливу на їхнє здоров'я харчового раціону закладів швидкого харчування «McDonald's»	29
ВИСНОВКИ	41
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	43

ВСТУП

Актуальність обраної теми дослідження обумовлена тим, що за останнє десятиліття індустрія швидкого харчування (фаст-фуд) в Україні зростає найшвидше. Цінностями фаст-фуду є зручність розташування, меню, швидкість обслуговування і прийому їжі, ціна. Внаслідок психологічних особливостей та здебільшого відсутності критичного мислення підлітки є агресивною ціллю маркетингу таких компаній та найбільш сприйнятливою аудиторією.

Американська корпорація МакДональдз є найбільшою у світі мережею закладів такого типу. В Україні відкрито більше 100 закладів харчування МакДональдз і їх кількість продовжує зростати.

Водночас зі зростаючою популярністю фаст-фуду, вчені все активніше б'ють на сполох щодо наслідків такого харчування на здоров'я споживачів. З цієї позиції підлітки знову таки виступають як першочергова категорія щодо небезпеки хвороб, викликаних незбалансованим харчуванням. По-перше, їх організм перебуває на перехідному етапі розвитку між дитинством і дорослістю і внаслідок цього є більш уразливим щодо негативних харчових впливів; по-друге, за статистикою, підлітки є основною цільовою аудиторією МакДональдз.

Серед потенційних проблем підліткового здоров'я, викликаних частим і постійним впливом шкідливих факторів швидкого харчування, лікарі та науковці акцентують увагу на таких, як надмірна вага та ожиріння, діабет 2 типу, резистентність до інсуліну, захворювання шлунково-кишкового тракту, порушення в роботі всіх органів і систем.

Тому є важливим продовжувати вивчати вплив швидкого харчування на організм людини, в тому числі, підлітковий, акцентувати увагу підлітків на негативних аспектах такого харчування та навчати їх здоровій харчовій поведінці та здоровому харчовому вибору.

Проект має прикладний характер. Метою роботи є дослідження впливу харчування в мережі закладів швидкого харчування «McDonald's» на фізичне здоров'я підлітків. З цією ціллю були сформульовані такі завдання:

1. Проаналізувати наукові джерела, що досліджують зв'язок між харчуванням та фізичним розвитком / здоров'ям підлітків.

2. Розкрити поняття «підлітковий вік», «фізичний розвиток», «ультраоброблені продукти», «система класифікації харчових продуктів Nova» в контексті здорового харчування.

3. Проаналізувати наказ Міністерства охорони здоров'я України від 03.09.2017 № 1073 «Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії» з точки зору визначення добової потреби підлітків у білках, жирах, вуглеводах, енергії, мінеральних речовинах та вітамінах.

4. Проаналізувати та оцінити меню ресторану швидкого харчування МакДональдз з точки зору забезпечення норм споживання основних поживних речовин для здоров'я і фізичного розвитку підлітків.

5. Провести експеримент – анкетування з оцінки впливу харчування в МакДональдз на здоров'я і фізичний розвиток підлітків, а також дослідити харчові звички та рівень знань про здорове харчування в підлітковому віці.

Об'єкт дослідження: харчування підлітків.

Предмет дослідження: вплив швидкого харчування в мережі «МакДональдз» на здоров'я і фізичний розвиток підлітків.

Наукові положення, запропоновані автором особисто: 1) аналіз меню ресторану швидкого харчування МакДональдз з точки зору забезпечення норм споживання основних поживних речовин для здоров'я і фізичного розвитку підлітків; 2) розробка анкети для підлітків з метою оцінки впливу харчування в МакДональдз на їхнє здоров'я і фізичний розвиток.

Для проведення дослідження використовуються такі методи: теоретичні методи – вивчення наукової та методичної літератури, періодичних видань щодо досліджуваної проблеми; аналітичні методи – аналіз літературних джерел та існуючих наукових даних; емпіричні методи – спостереження, анкетування.

Отримані знання можуть бути використані в подальших дослідженнях з метою розробки рекомендацій для корекції харчового раціону підлітків з

використанням збалансованих за поживними речовинами страв національної кулінарної спадщини.

РОЗДІЛ 1.

ЗНАЧЕННЯ ТА ВПЛИВ ХАРЧУВАННЯ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1. Особливості фізичного розвитку в підлітковому віці

Підлітковий вік – період від 11-12 до 16-17 років – це час феноменального зростання дитячого організму. У цьому віковому періоді швидкість росту поступається лише першим 2-м рокам життя, розпочинається процес фізичної, розумової та сексуальної трансформації. Це період важливих фізичних та психологічних змін, а також змін у соціальній взаємодії та стосунках, які впливають на всі аспекти життя людини. Тому підлітковий вік є унікальним окремим періодом, а також важливим часом для закладання основ міцного здоров'я у дорослому віці.

Фізичний розвиток – це показник процесів росту і формування дитячого організму. Він визначає процес формування, дозрівання організму на кожному відрізку часу. Отже, під фізичним розвитком розуміють сукупність властивостей будови тіла і роботи всіх його органів, (форма, розміри і пропорції окремих частин тіла, можливості їх діяльності). Вони і визначають запас фізичних сил організму.

Впродовж підліткового віку відбуваються певні фізичні зміни: вага тіла збільшується на 4-5 кг, зріст – на 4-8 см, об'єм грудної клітки – на 2-5 см за рік. У підлітків збільшується сила серцевого м'яза, зменшується частота пульсу, що дає змогу учням виконувати великі фізичні навантаження – все це ознаки фізичного розвитку підлітків. Відбуваються зміни, котрі характеризуються подальшим збільшенням закріплення і зростанням маси м'язів; інтенсивна перебудова залоз внутрішньої секреції, посилення функції статевих залоз. У дівчат ці зміни починаються на два роки раніше, ніж у хлопців.

Під час оцінювання фізичного розвитку підлітків, як правило, використовують антропометричні показники: довжину, масу тіла, окружність та форму грудної клітки, довжину та форму кінцівок, рельєф м'язів,

жировідкладення. Також використовують відносний показник річного приросту (у відсотках) по окремих роках, наприклад:

хлопці 7-12 років:

- річний приріст довжини тіла – 10-11 %;
- річний приріст маси тіла – 8-11 %;
- річний приріст окружності грудної клітки – 10 – 10,5 %;

дівчата 7-12 років:

- річний приріст довжини тіла – 12 – 15 %;
- річний приріст маси тіла – 7,6 – 17,3 %;
- річний приріст окружності грудної клітки – 9 – 14 %.

Фізичний розвиток змінюється під впливом різних чинників протягом усього життя людини, особливо до 22-25 років, і залежить від умов довкілля та від нервової системи, внутрішньої секреції, спадковості тощо.

Особливий вплив на фізичний розвиток має харчування. Оцінка харчування зазвичай включає вимірювання антропометрії (зріст, вимірювання маси тіла та жиру у відсотках), оцінку дієти (споживання енергії, макро- та мікроелементів), оцінку харчової поведінки та ставлення, аналіз лабораторних даних. Харчові звички включають схему прийому їжі (тобто кількість прийомів їжі на день, час і тривалість їжі, навколишнє середовище тощо), уникнення певних груп продуктів харчування, кількість варіацій у дієті та споживанні рідини.

1.2. Сучасний стан здоров'я підлітків

Україна є повноправним учасником міжнародного дослідницького проекту «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді» («Health Behaviour in School-aged Children» – HBSC), як проводиться у 49 країнах Європи та Північної Америки. З часу його створення в Україні відбулося 5 хвиль опитування.

Відповідно до результатів дослідження ЮНІСЕФ у 2019 році, за індексом маси тіла третина підлітків мають надмірну вагу, кожен п'ятий підліток вважає власне здоров'я посереднім або поганим, більше половини опитаних підлітків озвучили скарги на те, що раз на тиждень або частіше відчувають нервозність, роздратування або погані настрої. Українські підлітки нехтують своїм здоров'ям, погано харчуються та проводять життя в соціальних мережах. «Освіта підлітків та формування їх поведінки є однією з передумов створення здорового та мирного суспільства. Однак за даними нашого дослідження українські підлітки повідомляють про низький рівень фізичної активності і переважно нездорові харчові звички... Це впливає на їх освітні результати, а у тривалішій перспективі може вплинути на їх здоров'я та благополуччя у дорослому віці», – зазначила пані Лотта Сільвандер, Голова Представництва ЮНІСЕФ в Україні.

Специфічні проблеми здоров'я підлітків, а також роль, яку ця група відіграє у здійсненні суспільних перетворень, здоров'я населення, набуває все більшого визнання у світі та в Україні. У 2020 році увійшли в силу Указ «Про Національну стратегію розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі» та План заходів з реалізації Національної стратегії розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі.

Головні завдання щодо поліпшення здоров'я підлітків станом на сьогодні:

- підтримка психічного здоров'я та благополуччя підлітків;
- забезпечення здоров'я та благополуччя підлітків через універсальний доступ до якісних медичних послуг;
- вивчення медико-біологічних, економічних та соціальних факторів, що впливають на здоров'я підлітків;
- організація спільних підходів та конкретних дій щодо формування у підлітків відповідального ставлення до власного здоров'я;

- сприяння міжсекторальній взаємодії, покращенню управління та співпраці на усіх рівнях суспільства для забезпечення здоров'я підлітків.

Професор Національного медичного університету імені О.О. Богомольця Олександр Волосовець, оцінюючи здоров'я сучасних підлітків, зазначає: «У підлітків часто спостерігаються запаморочення аж до втрати свідомості, нудота, серцеві і головні болі та аритмії серця. В основі цього лежать, передусім, судинні проблеми та швидке збільшення маси серця у цьому періоді. Це створює ефекти асинхронізму у діяльності серця та судин і може призводити до певного дискомфорту, навіть больових явищ при фізичних навантаженнях. Такі явища спостерігаються у третини підлітків, мають функціональний характер, потребують динамічного спостереження лікаря та обговорення режиму фізичних або спортивних навантажень.

У підлітків часто зустрічаються акне, розлади харчової поведінки, травматизм. У третини підлітків ситуація ускладнюється наявністю супутніх хронічних хвороб, що можуть у цей період загострюватись. Передусім, це – хвороби органів травлення, ендокринної системи, отоларингологічна патологія та очні хвороби (наслідки цифровізації). Значна частина підлітків через детренованість і слабкість м'язового корсету мають порушення постави та деформацію хребта і грудної клітки. Такі комплексні ризики спричиняють отримання дитиною інвалідності (через сколіоз, виразкову хворобу, патологію зору або діабет)».

Крім того, чи не найглобальнішою проблемою здоров'я підлітків є надмірна вага і ожиріння. Згідно з результатами дослідження, яке опублікували в журналі *Lancet*, за останні 32 роки рівень ожиріння серед дітей збільшився в чотири рази. Вчені проаналізували, як в період з 1990 по 2022 рік змінювався індекс маси тіла (ІМТ) у понад 220 мільйонів людей з більше ніж 190 країн.

«Ожиріння впливає на кожную систему органів людини, і тому в ранньому віці може мати значний вплив на життя дитини, збільшуючи ризик розвитку діабету 2 типу, раку, психічних розладів та багатьох інших захворювань, які

можуть вплинути на короткотривалість життя», – сказав директор Національної служби охорони здоров'я Англії з питань дітей та молоді Саймон Кенні.

Популяризація та охорона здоров'я підлітків матиме позитивний вплив на громадське здоров'я, економіку та демографію.

Вживання ультраоброблених продуктів пов'язане з підвищенням ризику розвитку раку, серцево-судинних захворювань і передчасною смертю людини.

1.3. Вплив ультраоброблених харчових продуктів на здоров'я підлітків

Сьогодні у світі розроблена та активно обговорюється в наукових дослідженнях система оцінки продуктів харчування за ступенем обробки Nova. Вона поділяє продукти на 4 групи. Присвоєння продукту тієї чи іншої групи відбувається внаслідок спеціальних обчислень за формулою Nova.

- 1 – необроблені чи з мінімальною обробкою продукти;
- 2 – оброблені;
- 3 – напівфабрикати;
- 4 – ультраоброблені.

Для приготування багатьох страв потрібні продукти кількох категорій.

До категорії надперероблених продуктів (4 група) належать: упаковані закуски; безалкогольні напої; відновлене м'ясо; заморожена готова їжа.

Також дана група включає не модифіковані продукти, отримані з речовин, які одержують із харчових продуктів та добавок. У рецептурі задіяні жири, цукор, сіль та інші джерела енергії, які зазвичай не застосовуються при приготуванні кулінарних страв. У тому числі такі, що вилучаються з інших харчових продуктів (лактоза, глютен, казеїн та ін.). Деякі з них отримують шляхом додаткової переробки, наприклад: ізолят соєвого протеїну, модифікований крохмаль, інвертний сироп, гідролізовані масла і білки.

Добавки в приготуванні ультратрансформованих продуктів використовуються безпосередньо. Вони представлені у вигляді антиоксидантів,

консервантів та стабілізаторів. Класи добавок, що використовуються для 4-ї групи товарів, застосовуються для посилення та імітації смаку, а також маскування неприємних запахів та присмаків.

Добавки включають: барвники; ароматизатори; підсолоджувачі (не цукор); стабілізатори кольору; наповнювачі; зміцнювачі структури; противспінювані; емульгатори; глазуруючі; зволожувачі.

Для створення готового продукту відбувається безліч процесів, щоб поєднати різні інгредієнти та при цьому не допустити небажаних реакцій при приготуванні. Тому 4 група отримала назву ультра-трансформовані.

Ультраоброблені харчові продукти, як визначено за допомогою системи класифікації харчових продуктів Nova. Ці продукти характеризуються як промислові склади, які в основному складаються з хімічно модифікованих речовин, витягнутих з харчових продуктів, а також добавок для покращення смаку, текстури, зовнішнього вигляду та довговічності з мінімальним вмістом цілісних харчових продуктів або без них. Протягом останніх десятиліть доступність і різноманітність проданих продуктів ультраобробленого виробництва істотно і швидко зросла.

Перехід від необроблених і мінімально оброблених харчових продуктів до ультраоброблених харчових продуктів і подальше зростання їхнього внеску в глобальні моделі харчування в останні роки пояснюється ключовими факторами, включаючи поведінкові механізми, харчове середовище та комерційний вплив на вибір їжі.

Згідно з результатами дослідження, опублікованого в журналі The BMJ, ультраоброблена їжа має зв'язок із 32 шкідливими наслідками для здоров'я. Ці продукти переважно містять багато цукру, жиру та солі. Крім того, вони мають низький вміст вітамінів і клітковини.

Загалом було виявлено прямий зв'язок між впливом ультраоброблених продуктів і 32 (71%) параметрами здоров'я, які охоплюють смертність, рак, психічні, респіраторні, серцево-судинні, шлунково-кишкові та метаболічні результати.

Дієти, багаті ультраобробленими продуктами, пов'язані з маркерами низької якості дієти, з високим рівнем додавання цукру, насичених жирів і натрію; більш високою щільністю енергії; і меншою кількістю клітковини, білка та мікроелементів. Ультраоброблені продукти витісняють у раціоні більш поживні продукти, такі як фрукти, овочі, бобові, горіхи та насіння, що призводить до зменшення споживання корисних біоактивних сполук, які присутні в цих продуктах, включаючи поліфеноли або фітоестрогени. Такі бідні на поживні речовини харчові профілі були причетні до поширеності та захворюваності на хронічні захворювання різними шляхами, включаючи запальні механізми.

Несприятливі наслідки для здоров'я, пов'язані з ультраобробленими харчовими продуктами, можливо, не можна повністю пояснити лише їхнім складом поживних речовин і енергетичною щільністю, а й фізичними та хімічними властивостями, пов'язаними з методами промислової обробки, інгредієнтами та побічними продуктами, наприклад, нецукровими підсолоджувачами, емульгаторами, барвниками і нітратами/нітридами тощо.

Такі організації, як Американська кардіологічна асоціація, обережно радять людям вибирати необроблені та мінімально оброблені продукти, а не ультраоброблені продукти.

Отже, в наукових дослідженнях доведено вищий ризик несприятливих наслідків для здоров'я, пов'язаних із впливом ультраобробленої їжі. Найпереконливіші доступні докази стосуються прямого зв'язку між більшим впливом ультраоброблених продуктів і вищими ризиками смертності від усіх причин, смертності, пов'язаної з серцево-судинними захворюваннями, поширеними психічними розладами, надмірною вагою та ожирінням і діабетом 2 типу. Докази зв'язку впливу ультраобробленої їжі з астмою, здоров'ям шлунково-кишкового тракту, деякими видами раку та проміжними кардіометаболічними факторами ризику залишаються обмеженими та вимагають подальшого дослідження.

Класифікація NOVA дозволяє ефективно вирішувати питання якості дієт через домінування продуктів ультрапереробки у харчовому раціоні людини. Таке витіснення із повсякденної дієти необроблених, мінімально оброблених харчових продуктів і свіжоприготовлених страв ультрапереробленими продуктами та напоями призводить як до дисбалансу у споживанні білків, жирів та вуглеводів, так і до надлишкового надходження в організм людини висококалорійних продуктів, наслідком чого стає ожиріння та інші хронічні неінфекційні захворювання, пов'язані із харчуванням.

1.4. Аналіз наукових джерел з проблеми харчування підлітків та впливу швидкого харчування на їх здоров'я та розвиток

Особливості підліткового віку та їх вплив на перебіг розладів харчування, тенденції здоров'я підлітків, аналіз характерних захворювань цієї вікової групи досліджували P. Azzopardi et al. (2019), S. Beckwith et al. (2024). Робота L. Neufeld et al. (2022) присвячена автономії у виборі їжі пацієнта пубертатного періоду, свободі волі та харчовому середовищу.

У 2023 році ВООЗ провела проміжний аналіз найбільшого у світі дослідження добробуту підлітків і молоді, результати якого є підґрунтям для подальшого вивчення впливу психосоціальних факторів на харчування підлітків. Нами також були взяті до уваги рекомендації ВООЗ щодо підтримки впровадження в країні «Глобальних прискорених дій щодо здоров'я підлітків (АА-НА, 2017)».

Mirko Marino et al. (2021) зробили систематичний огляд всесвітнього споживання ультраоброблених харчових продуктів. Автори зазначають, що одним із основних обмежень для оцінки ролі та впливу обробленої їжі на стан здоров'я є відсутність належного визначення та класифікації «обробленої їжі». У 2009 році Європейська спільнота з дослідження зв'язку між раком та харчуванням (EPIC) запропонувало класифікацію харчових продуктів на три основні категорії: високооброблені, середньооброблені, і необроблені.

Бразильська група дослідників, яку координує Монтейро, натомість запропонувала класифікацію NOVA, яка класифікує харчові продукти на чотири основні категорії, залежно від ступеня їх обробки. Досліджено, що діти та підлітки загалом показують найвище споживання ультраоброблених продуктів (наприклад, в США рівень їх споживання сягає 66,2%), Також зазначається, що високий рівень споживання такої шкідливої їжі у молоді сильно пов'язаний з її способом життя, що спонукало Європейську групу з питань дитячого ожиріння закликати до дій, спрямованих на *інформування людей про потенційний шкідливий* вплив таких продуктів. Автори зазначають, що споживання ультраоброблених продуктів є ознакою погіршення якості дієти, воно витісняє з харчового раціону потрібні організму клітковину і білок та позитивно корелює зі споживанням цукру, жиру та насичених жирів.

Oliver Dsouza зі співавтором дослідили вплив споживання фастфуду на стан харчування старшокласників. Незважаючи на високий обізнаність щодо шкідливих наслідків споживання фаст-фуду, 73,6% підлітків продовжували споживання такої їжі. Автори зазначають необхідність просвітницької роботи та повідомляють, що хороша фізична активність (70,87%); активне заняття спортом (60,4%) асоціюється з меншою кількістю споживання фаст-фуду і пропуском регулярного прийому їжі (27,0%). Отже, знову підкреслюється важливість способу життя підлітків.

Rosenheck R. (2008) дослідив зв'язок споживання швидкої їжі та збільшення споживання калорій: систематичний перегляд траєкторії до збільшення ваги та ризику ожиріння.

Svastisalee C. зі співавторами (2016) дослідили залежність частоти споживання підлітками фаст-фуду від місцевого середовища швидкого харчування. Yamamoto JA. зі співавторами (2006) акцентували увагу на калорійності і наявності жирів у меню, яке замовляють підлітки в ресторанах швидкого харчування порівняно з іншими ресторанами. Bauer KW. et al. (2009) дослідили соціально-середовищні, особистісні та поведінкові передумови споживання фастфуду серед підлітків.

Bruening M зі співавторами (2014) зацікавило дослідження зв'язку між вживанням підсолоджених напоїв і частотою відвідування ресторанів швидкого харчування серед підлітків та їхніх друзів. Zahedi H. et al. (2014) зацікавились дослідженням зв'язку між споживання нездорової їжі та психічним здоров'ям в національній вибірці дітей та підлітків.

В цілому, проблема впливу швидкого харчування на здоров'я і фізичний розвиток підлітків викликає активне зацікавлення дослідників різних країн. До її вирішення науковці підходять комплексно, поєднуючи біопсихосоціальні аспекти.

РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ХАРЧУВАННЯ В МЕРЕЖІ ЗАКЛАДІВ ШВИДКОГО ХАРЧУВАННЯ «MCDONALD'S» НА ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ

2.1. Аналіз меню ресторану швидкого харчування МакДональдз з позицій здорового харчування та забезпечення добових потреб підлітків у поживних речовинах

Повноцінне харчування є життєво важливою основою для здоров'я, розвитку та благополуччя людини протягом усього життя. Належне споживання білків, вітамінів, мінералів та інших харчових компонентів стимулює ріст, бореться з інфекціями, сприяє пізнанню, гальмує розвиток хвороб.

Під час стрибка підліткового росту потреба в поживних речовинах досягає піку, навіть перевищуючи потреби під час вагітності та лактації. Підлітки повинні споживати достатню кількість білка, вітамінів і мінералів як для завершення процесів росту і дозрівання, так і для накопичення поживних речовин для розвитку репродуктивної функції.

Відповідно, рівні споживання вітамінів А, С, В6 і В12, кальцію, цинку і магнію є найвищими для підлітків порівняно з будь-якою іншою групою населення. Дотримання цих максимальних рекомендацій щодо харчування має важливе значення для зростання здорових підлітків та уникнення дефіциту поживних речовин.

В Україні діє наказ Міністерства охорони здоров'я України від 03.09.2017 № 1073 «Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії». Для оцінки меню МакДональдз з точки зору забезпечення норм споживання основних поживних речовин для здоров'я і фізичного розвитку підлітків, наводимо добову потребу підлітків у білках,

жирах, вуглеводах, енергії (таблиця 2.1) та у мінеральних речовинах (таблиця 2.2).

Таблиця 2.1

Добова потреба підлітків у білках, жирах, вуглеводах та енергії

Вікова група	Стать	Енергія ккал	Білки, г		Жири, г	Вуглеводи, г
			загальна кількість	тваринні		
11-13 років	хлопчики	2400	84	62	84	327
11-13 років	дівчатка	2300	78	55	76	326
14-17 років	юнаки	2700	93	68	92	375
14-17 років	дівчата	2400	83	59	81	334

Таблиця 2.2

Добова потреба підлітків у мінеральних речовинах

Вікова група	Мінеральні речовини								
	Кальцій (мг)	Фосфор (мг)	Магній (мг)	Залізо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мкг)	Селен (мкг)	Фтор (мкг)	Мідь (мг)
11-13 років (хлопчики)	1200	1200	280	12	15	150	40	2,5	2,0
11-13 років (дівчата)	1200	1200	270	15	12	150	45	2,5	1,5
14-17 років (юнаки)	1200	1200	400	12	15	150	50	2,5	2,5
14-17 років (дівчата)	1200	1200	300	18	13	150	50	2,5	2,0

Таблиця 2.3 демонструє добову потребу підлітків у вітамінах

Таблиця 2.3

Добова потреба дитячого населення у вітамінах

Вікова група	А (мкг РЕ)	Біотин (мкг)	Пантотенова кислота (мг)	Д (мкг)	Е (мг ТЕ)	К (мкг)	С (мг)	В1 (тіамін, мг)	В2 (рибофлавін, мг)	РР (мг НЕ)	В6 (мг)	В12 (мкг)	Фолат (мкг)
11-13 років (хлоп-	600	25	4	5	13	45	75	1,3	1,5	17	1,5	2,0	300

чки)													
11-13 років (дівчата)	600	25	4	5	10	45	70	1,1	1,3	15	1,3	2,0	300
14-17 років (юнаки)	600	40	4	5	15	65	80	1,5	1,8	20	1,8	2,0	400
14-17 років (дівчата)	600	40	4	5	13	55	75	1,2	1,5	17	1,5	2,0	400

Відповідно до наказу Міністерства охорони здоров'я України від 03.09.2017 № 1073:

- оптимальне співвідношення білків, жирів і вуглеводів (за масою) в добовому раціоні становить 1:1:4;

- рекомендований вміст у раціоні білків тваринного походження відносно загальної кількості білків: для дітей - 60 % і більше;

- рекомендований вміст білків відносно енергетичної цінності (калорійності) добового раціону для дітей - близько 15 % калорійності, вміст жирів - близько 30 % калорійності;

- рекомендований вміст жирів рослинного походження в раціоні харчування - 20 %; загальної кількості жирів, вміст поліненасичених та мононенасичених жирних кислот у раціоні - близько 10 % і 10 % калорійності добового раціону відповідно.

Проаналізуємо на прикладах страв із мережі МакДональдз, наскільки такий раціон відповідають вимогам здорового харчування, які рекомендує Міністерство охорони здоров'я України для повноцінного розвитку підлітків.

McDonald's – це одна з найвідоміших і найуспішніших глобальних корпорацій у світі. Її ресторани є практично в кожному місті, і мільйони людей щодня їдять її їжу. Склад та калорійність найпопулярніших серед підлітків страв з меню ресторанів швидкої їжі МакДональдз наведено в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

Найпопулярніші страви підлітків з меню ресторанів швидкої їжі МакДональдз

Назва страв и	Вага/ Калорійність порції	Інгредієнти		Поживна цінність			Інші речовини		
		Афішовані	Приховані	Жири	Вуглеводи	Білки	НЖК	Сіль	Цукор
Біг Чікен Чіз	300 г/ 803 ккал/ (39 % DV)	Розплавлений сир, куряче м'ясо, листя салату, смажена цибуля, медово-гірчичний соус в булці, присипаний білим і чорним кунжутом	Поліпшувач хлібопекарський «ПОЛ 101» (емульгатор E472e, технологічні допоміжні засоби: ферменти (ензими)), антиоксидант аскорбінова кислота, крохмаль картопляний модифікований, емульгатори: (E452), (E450), стабілізатор (E407), сіль кухонна, регулятор кислотності, ароматизатори, розпушувачі (E450, E500), дріжджовий екстракт, цукор, оцет спиртовий, крохмаль кукурудзяний модифікований, консервант молочна кислота, згущувач E415, ароматизатор), олія пальмова	41.0 г (61 % DV)	78.6 г (28 % DV)	29.4 г (39 % DV)	10.0г/ (45 % DV)	3.5г/ (70 % DV)	11.7 г (13 % DV)
Біг Біф Чіз	300 г 824 ккал (41 % DV)	Розплавлений сир, біфштекс із натуральної яловичини, листя салату, смажена цибуля, булка з чорним і білим кунжутом, сирно-цибулевий соус	сіль кухонна, поліпшувач хлібопекарський «ПОЛ 101» (емульгатор E472e, технологічні допоміжні засоби: ферменти (ензими)), антиоксидант аскорбінова кислота, крохмаль картопляний модифікований, емульгатори: (E452), (E450), стабілізатор (E407), регулятор	47.7г (72 % DV)	64.3г (23% DV)	33.8г (45 % DV)	18.0г (82 % DV)	3.1г/ (62 % DV)	9.4г/ (9 % DV)

Назва страв и	Вага/ Калорійність порції	Інгредієнти		Поживна цінність			Інші речовини		
		Афішовані	Приховані	Жири	Вуглеводи	Білки	НЖК	Сіль	Цукор
			кислотності, глюкозно-фруктозний сироп, оцет спиртовий, крохмаль модифікований кукурудзяний, цукор, ароматизатори, консервант (сорбат калію), загущувач ксантанова камедь						
Біг Мак	212 г/ 526 ккал (26 % DV)	Два біфштекси з натуральної яловичини, цибуля, маринований огірок, сир “Чеддер”, листя салату, соус, булка з насінням сезаму	поліпшувач хлібопекарський (емульгатор E472e; технологічні допоміжні засоби: ферменти (ензими)), ароматизатор «Бріюш з маслом» (мальтодекстрин, декстроза, модифікований крохмаль, рослинні олії (кокосова, рапсова)), антиоксидант аскорбінова кислота, оцет спиртовий, глюкозно-фруктозний сироп, цукор, крохмаль кукурудзяний модифікований, екстракт дріжджів, стабілізатор E509, емульгуюча сіль E331, барвники, регулятор кислотності E330, стабілізатор кальцій хлористий, консервант сорбат калію	27г (39% DV)	43г (17% DV)	27г (54 % DV)	10г/g (50 % DV)	2.2г/ (37 % DV)	8.9г/ (10 % DV)

Назва страв и	Вага/ Калорійність порції	Інгредієнти		Поживна цінність			Інші речовини		
		Афішовані	Приховані	Жири	Вуглеводи	Білки	НЖК	Сіль	Цукор
Біг Тейсті	318 г/ 790 ккал (40 % DV)	Натуральна яловичина у поєднанні зі свіжими овочами та плавленим сиром “Емменталь”	поліпшувач хлібопекарський (емульгатор E472e; технологічні допоміжні засоби: ферменти (ензими)), антиоксидант аскорбінова кислота, емульгуючі сіль E331, ароматизатор, сіль кухонна, регулятор кислотності E330, антиспікаючий агент лецитин соняшниковий, оцет спиртовий, ароматизатор грилю, крохмаль кукурудзяний модифікований, дріжджовий екстракт, загущувач E415, регулятор кислотності E270, консервант E202, ароматизатор диму	49.5г (71% DV)	49.1г (19% DV)	37.2г (74 % DV)	18.7г (86 % DV)	3.0г/ (50 % DV)	10.2г (11 % DV)
Курячі стріпси, 12 штук	320 г/ 800 ккал (40 % DV)	куряче філе, обсмажене у паніровці	крохмаль: тапіоковий, пшеничний, пшеничний модифікований; дріжджі, декстроза, розпушувачі: пірофосфат натрію, карбонат амонію, карбонат натрію), сіль, ароматизатори, мальтодекстрин, дріжджовий екстракт, стабілізатор пірофосфат натрію, антиоксидант ізо-	38.6г/ (55% DV)	40.3г (16% DV)	72.7г (145% DV)	5.9г/ (29 % DV)	5.5г/ (92 % DV)	4.2г/ (5 % DV)

Назва страв и	Вага/ Калорійність порції	Інгредієнти		Поживна цінність			Інші речовини		
		Афішовані	Приховані	Жири	Вуглеводи	Білки	НЖК	Сіль	Цукор
			аскорбінат натрію						
Картопля фрі велика	120 г/ 434 ккал (22 % DV)	картопля, засмажена в натуральній олії і трохи підсолена	стабілізатор пірофосфат натрію двозаміщений, декстроза, сіль кухонна.	21г (29% DV)	54г (21% DV)	5.2г (10 % DV)	1.984г (10 % DV)	0.7г/ (12 % DV)	0.536г (1 % DV)
Макснді Полунця у пластовому стаканчику	138 г/ 227 ккал (11 % DV)	морозиво, прикрашене полуничною поливою	глюкоза кристалічна, емульгатор і стабілізатор (моно- та дигліцериди жирних кислот, декстроза, гуарова камідь, ароматизатор ванільний, карагенан), цукор білий кристалічний, патока крохмальна, цукровий сироп, стабілізатори, регулятор кислотності, консервант	4.1г/ (6 % DV)	43г (17 % DV)	4.1г/ (8 % DV)	2.8г/ (14 % DV)	0.16г (3 % DV)	37г/ (41 % DV)
Макшейк Ваніль	450 мл/ 408 ккал (20 % DV)	коктейль із молока та ванільного сиропу	глюкоза кристалічна, стабілізатори (декстроза, гуарова камідь, карагенан), регулятор кислотності кислота лимонна, консервант сорбат калію	7.5г/ (11 % DV)	73г (28 % DV)	11г (22 % DV)	1.6г (8 % DV)	0.32г (5 % DV)	68г (75 % DV)
Кока-Кола велика	500 мл/ 204 ккал (10 % DV)	Освіжаючий напій	цукор, двоокис вуглецю, барвник цукровий колер II (E150d), регулятор кислотності ортофосфорна кислота (E338), натуральні ароматизатори, кофеїн	0г/ (0 % DV)	51г (20 % DV)	0г/ (0 % DV)	0г (0 % DV)	0г (0 % DV)	51г (57 % DV)

Джерело: <https://www.mcdonalds.com/ua/uk-ua/product/200360.html#accordion-29309a7a60-item-9ea8a10642>

Daily Value (DV) – добова норма з розрахунку. Загалом, DV – це спрощений стандарт для оцінки того, чи забезпечує порція їжі достатню кількість поживних речовин відносно добової потреби для здоров'я та зниження ризику хронічних захворювань. Виробники харчових продуктів використовують DV для маркування харчових продуктів.

Відсоток денної норми заснований на **дітці 2000 калорій**.

* RI (Reference intake) - середня референсна величина добового споживання для осіб **старше 18 років (8400кДж/2000ккал)**.

Меню McDonald's пропонує широкий спектр страв, включаючи:

- Гамбургери: Класичні гамбургери McDonald's, такі як Big Mac, McChicken і Cheeseburger, готуються з яловичого фаршу, булочок, сиру, соусів та овочів.

- Сендвічі: McDonald's пропонує різноманітні сендвічі, такі як McFish, Chicken McNuggets і McWrap, які готуються з курки, риби, овочів та соусів.

- Картопля фрі: Картопля фрі McDonald's - це одна з найпопулярніших страв у меню. Вони готуються з картоплі, нарізаної брусочками, і обсмажуються у фритюрі.

- Салати: McDonald's пропонує кілька салатів, таких як McSalad і Southwest Grilled Chicken Salad, які готуються з овочів, курки та заправок.

- Десерти: McDonald's пропонує різноманітні десерти, такі як морозиво McFlurry, шоколадні тістечка та яблучні пиріжки.

- Напої: McDonald's пропонує газовані напої, соки, каву та чай.

Харчова цінність страв McDonald's може варіюватися залежно від розміру порції та інгредієнтів. Однак, загалом, їжа McDonald's не є дуже здоровою. Вона містить багато калорій, жиру, насичених жирів, холестерину та натрію.

Ось деякі приклади харчової цінності популярних страв McDonald's:

- Big Mac: 550 калорій, 28 г жиру, 10 г насичених жирів, 95 мг холестерину, 1000 мг натрію.

- McChicken: 300 калорій, 18 г жиру, 6 г насичених жирів, 80 мг холестерину, 750 мг натрію.

- Cheeseburger: 300 калорій, 15 г жиру, 6 г насичених жирів, 80 мг холестерину, 660 мг натрію.

- Small French Fries: 230 калорій, 11 г жиру, 1,5 г насичених жирів, 0 мг холестерину, 380 мг натрію.

- McSalad Southwest Grilled Chicken: 400 калорій, 18 г жиру, 4 г насичених жирів, 80 мг холестерину, 540 мг натрію.

- McFlurry with Oreo Cookies: 450 калорій, 21 г жиру, 9 г насичених жирів, 45 мг холестерину, 220 мг натрію.

Підліткам, які турбуються про своє здоров'я, варто:

- обмежувати вживання їжі McDonald's;
- вибирати менші порції;
- надавати перевагу салатам, сендвичам з куркою або рибою;
- уникати газованих напоїв і обирайти воду або сік;
- обмежувати вживання десертів.

Як бачимо, раціон ресторанів швидкої їжі МакДональдз перевищує показники по споживанню насичених жирів, калорійності страв, вмісту цукру. Однією з причин неухильного зростання рівня ожиріння є несвідоме надмірне споживанням цукру, що приховано міститься в багатьох продуктах щоденного харчування та напоях, зокрема, в меню МакДональдз. ВООЗ рекомендує знижувати кількість споживання цукру до рівня нижче 10 % від загальної кількості добових калорій, з тенденцією цільового зниження до рівня 5 %, адже вважається, що такий ліміт допоможе стримати зростання рівня ожиріння.

У раціоні, запропонованому МакДональдз, бракує необхідних для повноцінного фізичного розвитку підлітків молочних продуктів, овочевих страв, багатих на харчові волокна, страв із риби і морепродуктів, цільозернових продуктів, хлібобулочних виробів грубого помелу, горіхів, бобових, фруктів і овочів. Харчування занадто великою кількістю фаст-фуду протягом тривалого періоду часу може призвести до проблем зі здоров'ям, таких як ожиріння, цукровий діабет 2 типу, високий кров'яний тиск, хвороби серця, запалення, проблем з шлунково-кишковим трактом (гастриту, холециститу, панкреатиту), порушень психічного здоров'я і навіть, як доводять деякі дослідження, онкологічних захворювань.

Щодо тривалого впливу їжі МакДональдз на здоров'я з обстеженням та лабораторним контролем медико-біологічних маркерів, можна послатись на документальні фільми «Super Size Me» (2004) (досліджує вплив їжі McDonald's на здоров'я протягом 30 днів) та «Eating with the Enemy» (2020) (досліджує зв'язок між споживанням їжі McDonald's та ожирінням), та наукові статті.

Швидке харчування відноситься до продуктів, які можна приготувати і подавати швидко. Фаст-фуд популярний, тому що їжа недорога, зручна і смачна. Тим не менш, фаст-фуд часто робиться з більш дешевих інгредієнтів, такими як м'ясо з високим вмістом жиру, рафіноване зерно і додавання цукру і жирів, замість поживних інгредієнтів, таких як пісне м'ясо, цільні зерна, свіжі фрукти і овочі. Фаст-фуд також має високий вміст натрію, який використовується як консервант і робить їжу більш смачною та приємною.

Не існує такого поняття, як «погана» їжа, але є деякі продукти, які підлітки повинні намагатися не вживати на регулярній основі. Оскільки фаст-фуд має високий вміст натрію, насичених жирів, трансжирів і холестерину, це не те, що ми повинні часто їсти.

Люди також часто п'ють газовані напої, коли вживають фаст-фуд, які додають «порожні» калорії (калорії, які не сприяють забезпеченню енергією і поживними речовинами). Корисно пам'ятати про помірність у швидкому харчуванні.

Багато мереж швидкого харчування, в тому числі МакДональдз, оновили своє меню, щоб включити більш здорові варіанти. Наприклад, деякі мережі більше не подають їжу з транс-жирами, і багато хто з них має пункти меню, які містять фрукти та овочі. Деякі меню навіть мають спеціальні елементи, позначені як «легкі», або «менше 500 калорій», щоб допомогти споживачеві легко визначити більш легкі пункти меню. Незважаючи на те, що меню нижчих калорій не обов'язково «здоровіше», підрахунок калорій може бути корисним при виборі між декількома варіантами харчування.

Отже, можливим є негативний вплив фаст-фуду на організм підлітка:

1. Вплив на дихальну систему:

Надлишкові калорії з їжі з фаст-фудом можуть призвести до збільшення ваги. Це може призвести до ожиріння. Ожиріння підвищує ризик розвитку респіраторних захворювань, включаючи астму. Одне дослідження показало, що діти, які харчуються швидким харчуванням принаймні три рази на тиждень, частіше розвивають астму.

2. Вплив на центральну нервову систему

Швидке харчування може задовольнити голод у короткостроковій перспективі, але довгострокові результати менш позитивні. Люди, які їдять фаст-фуд і оброблені тістечка, на 51 відсоток частіше розвивають депресію, ніж люди, які не їдять ці продукти або їдять дуже мало.

3. Вплив на репродуктивну систему

Оброблена їжа містить фталати. Вони є хімічними речовинами, які можуть гальмувати дію гормонів. Вплив високих рівнів цих хімікатів може призвести до репродуктивних проблем.

4. Вплив на кістки

Вуглеводи і цукор у фаст-фудах і оброблених продуктах можуть збільшити кількість кислот у роті. Ці кислоти можуть руйнувати емаль зуба.

Ожиріння також може призвести до ускладнень з щільністю кісткової тканини і м'язовою масою. Люди, які страждають ожирінням, мають більший ризик падіння і руйнування кісток. Важливо продовжувати тренуватися для створення м'язів, які підтримують ваші кістки, і підтримувати здорову дієту, щоб мінімізувати втрату кісткової маси.

5. Вплив на покривну систему (шкіра, волосся, нігті)

Продукти швидкого харчування можуть вплинути на зовнішній вигляд шкіри, призводячи до сплеску цукру в крові, і ці раптові стрибки рівня цукру в крові можуть викликати акне. Підлітки, які люблять вживати швидке харчування принаймні три рази на тиждень, частіше хворіють на екзему.

При виготовленні фаст-фуду часто використовують багато харчових добавок, які негативно впливають на стан організму як дітей, так і дорослих. Завдяки висококалорійності, така їжа швидко втамовує відчуття голоду, але

через низьку поживність у людей, які регулярно так харчуються, може розвинути авітаміноз.

Фаст-фуди містять барвники, консерванти, емульгатори, регулятори кислотності, підкислювачі, загущувачі, стабілізатори, підсилювачі смаку, модифіковані крохмалі, поліпшувачі для борошна, розпушувачі, харчові ароматизатори, тому постійне харчування цими продуктами може призвести до розвитку гастриту, холециститу і панкреатиту.

Іноді причиною розвитку різних захворювань є, навіть, не хімічний склад продуктів, а те, що їжа цієї категорії споживається в поспіху, тобто їжа погано пережовується і погано перетравлюється організмом.

Також їжа швидкого приготування багата на трансжири. Вони знижують імунітет, збільшують ризик розвитку діабету, онкологічних захворювань, знижують кількість тестостерону.

Занадто часте відвідування ресторанів швидкого харчування для підлітка є не найкращим рішенням, тому що можна звикнути до смаку їжі і деякі вчені говорять навіть про розвиток залежності від фаст-фуду. Краще практикувати їжу, багату на корисні поживні речовини, продумувати свій раціон, дбати про свою фізичну активність та більше харчуватись їжею, приготовленою вдома.

2.2. Анкетування підлітків з метою вивчення впливу на їхнє здоров'я харчового раціону закладів швидкого харчування «McDonald's»

Найбільшою у світі мережею закладів швидкого харчування є американська корпорація МакДональдз. До її складу входить понад 40 тис. закладів, що розташовані у більш ніж 120 країнах. Щоденно відвідувачами її ресторанів є понад 70 млн. осіб.

24 травня 1997 р. відкрився перший МакДональдз в м. Києві, згодом і в інших містах. Проте дана мережа швидкого харчування стрімко набрала обертів і вже на сьогодні в Україні відкрито більше 100 закладів харчування МакДональдз.

Цільова аудиторія МакДональдз в Україні складається з різних груп споживачів, мережа швидкого харчування намагається привертати різні категорії клієнтів. Основною цільовою аудиторією МакДональдз є підлітки, сім'ї з дітьми, студенти та інша молодь.

Для оцінки впливу харчового раціону МакДональдз на здоров'я і фізичний розвиток підлітків, а також з метою вивчення їхніх харчових уподобань і звичок, було розроблено розроблено авторську анкету.

Учасники експерименту: підлітки від 11 до 18 років, 84 особи без серйозних хронічних захворювань чи алергій на продукти).

Хід дослідження: ми попросили учасників експерименту відповісти онлайн на питання розробленої нами анкети.

Очікувані результати: експеримент дозволить оцінити, чи впливає харчування в МакДональдз на здоров'я і фізичний розвиток підлітків, а також дослідити харчові уподобання і звички підлітків та рівень їх знань про здорове харчування в своєму віці.

У таблиці 2.5 наводимо питання анкети.

Таблиця 2.5.

Анкета вивчення впливу харчового раціону МакДональдз на здоров'я, фізичний розвиток, харчові уподобання та звички підлітків

Питання	Варіанти відповідей
1. Зазначте, скільки Вам років?	А. 10-11 Б. 12-13 В. 14-15 Г. 16-17 Д. 18-19
2. Зазначте Вашу стать	А. чоловіча Б. жіноча
3. Як часто Ви в середньому відвідуєте ресторани мережі МакДональдз? Оберіть одну відповідь	А. Щодня Б. Двічі на тиждень В. Раз на тиждень Г. Двічі на місяць Д. Раз на місяць Е. Рідше одного разу на місяць Ж. Не відвідую цей заклад З. інше (зазначте свій варіант)_____
4. Що найбільше подобається Вам під час відвідування ресторанів мережі	А. смак їжі і напоїв Б. особлива атмосфера: фірмовий стиль, молодіжна тусовка, невимушеність

<p>МакДональдз? Оберіть одну відповідь</p>	<p>В. швидкість обслуговування Г. доступність (фінансова / географічна / соціальна) Д. можливість відчувати себе частиною світового бренду Е. можливість зробити електронне замовлення Ж. це одна із моїх особистих /сімейних/ колективних традицій З. інше (зазначте свій варіант)_____</p>
<p>5. Чи надасте Ви перевагу відвідуванню ресторану швидкого харчування МакДональдз, якщо у Вас буде інша альтернатива харчування за такі самі кошти?</p>	<p>А. Оберу тільки МакДональдз Б. Не впевнений/а, що оберу саме МакДональдз, якщо за ті самі кошти можна з'їсти щось корисніше, або спробувати щось інше В. Не розумію, чому люди ходять їсти виключно в МакДональдз, адже навколо скільки інших можливостей смачно поїсти, це нудно – їсти завжди одне і те саме Г. інше (зазначте свій варіант)_____</p>
<p>6. Які страви з меню ресторанів мережі МакДональдз Ви, зазвичай, обираєте, коли голодні?</p>	<p>А. Біг Чікен Чіз Б. Біг Біф Чіз В. Біг Мак Г. Біг Тейсті Д. Курячі стріпси Е. Картопля фрі Ж. Рол З. інше (зазначте свій варіант)_____</p>
<p>7. Які десерти з меню ресторанів мережі МакДональдз Ви, зазвичай, обираєте?</p>	<p>А. МакПиріг Б. Морозиво Максанді /Ріжок В. Морозиво Макфлурі Г. Коктейль Макшейк Д. Круасан Е. Зазвичай не замовляю десерт в МакДональдз Ж. Щоразу різний десерт, але він є обов'язковим у моєму замовленні З. інше (зазначте свій варіант)_____</p>
<p>8. Які напої з меню ресторанів мережі МакДональдз Ви, зазвичай, обираєте?</p>	<p>А. Апельсиновий сік Б. Кава В. Какао Г. Вода Д. Кока-Кола або інший солодкий газований напій Е. Пакетований сік Ж. пакетований чай З. інше (зазначте свій варіант)_____</p>
<p>9. Якщо у Вас є фінансова можливість, Ви, зазвичай, якій порції надасте перевагу?</p>	<p>А. Великій, хіба маленькою порцією наїсися? Б. Великій, тому що в кінцевому розрахунку, це вигідніше. З цих же міркувань надаю перевагу вибору цілого меню, а не однієї страви, навіть, якщо не дуже голодний/а В. Середній, якою б смачною не була страва, треба пам'ятати про її калорійність</p>

	<p>Г. Маленькій або середній (з міркувань економії коштів) Д. Маленькій або середній (з міркувань про здоров'я) Е. Це залежить від того, наскільки я голодний Ж. Вибір розміру порції залежить від настрою або орієнтуюсь на вибір друзів З. інше (зазначте свій варіант)_____</p>
<p>10. Як, зазвичай, Ви любите споживати їжу, замовлену в МакДональдз?</p>	<p>А. це не принципово, головне, за чим я приходжу в МакДональдз – це смак їжі, концентруюсь виключно на її смакових якостях Б. для мене МакДональдз – це певний ритуал спілкування з приємними мені людьми, споживання їжі – просто додатковий бонус до цих зустрічей В. Зазвичай під час споживання їжі передивляюся щось цікаве в телефоні Г. не люблю їсти в самому закладі, зазвичай беру їжу навинос, або замовляю її доставку Д. інше (зазначте свій варіант)_____</p>
<p>11. Назвіть найважливіший критерій, чому Ви часто відвідуєте ресторан МакДональдз?</p>	<p>А. смак Б. швидкість В. якість Г. ситність Д. близькість до дому чи школи Е. упакування Ж. асортимент З. інше (зазначте свій варіант)_____</p>
<p>12. Чи вважаєте Ви, що їжа в ресторанах МакДональдз більше шкідлива, ніж корисна для Вашого організму?</p>	<p>А. так, однозначно, знаю, що така їжа може мені нашкодити, але попри це, все ж таки люблю МакДональдз Б. так, однозначно, знаю, що така їжа може мені нашкодити, тому стараюся не відвідувати МакДональдз і подібні ресторани швидкого харчування, завжди шукаю альтернативу В. не вважаю їжу з МакДональдз більш небезпечною для мого здоров'я, ніж будь-яка інша їжа, все це міфи Г. не можу нічого стверджувати про корисність чи небезпеку їжі з МакДональдз, я не експерт, всі ходять і я ходжу тут харчуватись, головне, що мені подобається Д. не можу нічого стверджувати про корисність чи небезпеку їжі з МакДональдз, але охоче б послухав про це, якби мені про це розповіли більш детально Е. їжа в МакДональдз є однозначно якісною і корисною, це ж світова мережа ресторанів, тут не може бути нічого шкідливого Ж. так, в меню ресторанів МакДональдз є як корисні продукти, так і ті, які можуть нашкодити здоров'ю, тому потрібен поміркований вибір страв і не дуже часте зловживання ними З. З. інше (зазначте свій варіант)_____</p>
<p>13. Чи вважаєте Ви, що</p>	<p>А. ні, оновлювати не потрібно, хто хоче більш корисної</p>

<p>необхідно оновити меню ресторанів МакДональдз за рахунок більш корисної їжі?</p>	<p>їжі, нехай готує її вдома, МакДональдз – це про інше Б. так, у меню ресторанів МакДональдз можна додати більше корисної їжі В. вважаю, що у меню МакДональдз достатньо здорової їжі на будь-який запит – і для дітей, і для молоді Г. інше (зазначте свій варіант) _____</p>
<p>14. Які саме здорові продукти чи страви Ви хотіли б бачити в оновленому меню ресторанів МакДональдз?</p>	<p>А. Мене все влаштовує, нічого не треба змінювати Б. Не бачу сенсу включати в меню здорові продукти, все одно це заклад швидкого харчування, це само по собі не корисно В. треба додати в меню вегетаріанські та веганські страви Г. треба додати більш корисні десерти, молочні продукти Д. треба додати в меню більше страв із риби Е. треба додати в меню більше страв із овочів Ж. потрібно скрізь зазначати калорійність продукту, щоб клієнт міг при замовленні це врахувати З. інше (зазначте свій варіант) _____</p>
<p>15. Як часто, на Вашу думку, можна харчуватись в ресторанах МакДональдз без шкоди для здоров'я?</p>	<p>А. Щодня Б. Двічі на тиждень В. Раз на тиждень Г. Двічі на місяць Д. Раз на місяць Е. Рідше одного разу на місяць Ж. Не відвідую цей заклад З. інше (зазначте свій варіант) _____</p>
<p>14. Чи хотіли б Ви більше дізнатись про особливості здорового харчування підлітків?</p>	<p>А. Так Б. Ні В. Не можу відповісти Г. інше (зазначте свій варіант) _____</p>
<p>15. Які проблеми здоров'я та фізичного розвитку підлітків можуть бути викликані нездоровим харчуванням з надмірною калорійністю? Оберіть одну або кілька відповідей.</p>	<p>А. серцево-судинні захворювання Б. певні види раку В. надмірна вага та ожиріння Г. цукровий діабет Д. все перераховане Е. інше (зазначте свій варіант) _____</p>
<p>16. Які проблеми здоров'я та фізичного розвитку підлітків можуть бути викликані нездоровим харчуванням з недостатністю вітамінів та мікроелементів? Оберіть одну або кілька відповідей.</p>	<p>А. відставання фізичного розвитку Б. відставання психічного розвитку В. недокрів'я (анемія) Г. часті переломи кісток Д. все перераховане Е. інше (зазначте свій варіант) _____</p>
<p>17. Як Ви вважаєте, на які особливості харчування, в</p>	<p>А. кількість солі в стравах Б. калорійність страв</p>

<p>тому числі, в мережі ресторанів МакДональдз, потрібно звертати увагу підлітку, щоб не нашкодити своєму здоров'ю? Оберіть одну або кілька відповідей.</p>	<p>В. кількість цукру в стравах Г. кількість овочів і фруктів у раціоні Д. наявність у стравах шкідливих речовин – ароматизаторів, стабілізаторів, барвників, консервантів Е. наявність достатньої кількості овочів та фруктів Ж. кількість жирів у страві, в тому числі, наявність трансжирів З. все перераховане І. інше (зазначте свій варіант) _____</p>
<p>18. Які проблеми здоров'я та фізичного розвитку підлітків можуть бути викликані нездоровим харчуванням з недостатністю овочів, фруктів та клітковини? Оберіть одну або кілька відповідей.</p>	<p>А. проблеми з шлунково-кишковим трактом Б. недостатність корисних мікроелементів в організмі В. недокрів'я (анемія) Г. схильність до надмірної ваги та ожиріння Д. все перераховане Е. інше (зазначте свій варіант) _____</p>
<p>19. Хто, на Вашу думку, відіграє важливу роль у тому, щоб підлітки мали знання про своє здоров'я, розвиток та можливості харчування в їх забезпеченні? Оберіть одну або кілька відповідей.</p>	<p>А. сім'я Б. школа В. громада Г. кожен сам повинен цікавитись і нести відповідальність за своє здоров'я Д. всі відповіді правильні Е. інше (зазначте свій варіант) _____</p>
<p>20. Чи вважаєте Ви, що піклування про своє здоров'я потребує уважного ставлення до своїх харчових звичок, починаючи з дитинства та підліткового віку?</p>	<p>А. так Б. ні В. важко сказати Г. інше (зазначте свій варіант) _____</p>
<p>21. Який варіант більш здорового харчування можна протиставити швидкому харчуванню в мережі МакДональдз?</p>	<p>Ваша відповідь _____</p>
<p>22.Визначте за допомогою калькулятора Ваш індекс маси тіла (ІМТ) та вкажіть його.</p>	<p>А. менше 18,5 – недостатня маса Б. 18,5-24,9 – нормальна маса В. 25-29,9 – надмірна маса Г. 30 і більше – ожиріння</p>
<p>23.Як часто Ви займаєтесь фізичною активністю?</p>	<p>А. ніколи Б. 1-2 рази на тиждень В. 3-4 рази на тиждень Г. 5 разів на тиждень</p>
<p>24. Чи відчуваєте Ви достатньо енергії для виконання щоденних завдань?</p>	<p>А. ніколи Б. рідко В. інколи Г. часто Д. завжди</p>
<p>25.Як часто на день Ви споживаєте свіжі фрукти і</p>	<p>А. ніколи Б. 1-2 рази на тиждень</p>

овочі?	В. 3-4 рази на тиждень Г. 5 разів на тиждень
26. Які з перерахованих продуктів Ви вживаєте найчастіше (оберіть 3 варіанти)	А. м'ясо Б. риба та морепродукти В. молочні продукти Г. злаки та крупи Д. бобові Е. овочі та зелень Ж. фрукти та ягоди З. горіхи та насіння І. ультраоброблені продукти
27. Як часто Ви споживаєте ультраоброблені продукти?	А. кілька разів на день Б. кілька разів на тиждень В. кілька разів на місяць Г. рідко Д. ніколи
28. Які напої Ви вживаєте найчастіше протягом дня?	А. вода Б. кава В. чай Г. трав'яний чай Д. газовані напої Е. соки Ж. молочні напої З. енергетичні напої І. компот, узвар

Нижче наводимо деякі діаграми, де продемонстровано кількісне співвідношення відповідей підлітків, які взяли участь в анкетуванні.

Наприклад, відповідь на питання «Визначте за допомогою калькулятора Ваш індекс маси тіла (ІМТ) та вкажіть його» зображено на рис. 2.1.

Аналіз стану здоров'я респондентів за індексом маси тіла (рис.1) показав, що 3 особи (4 %) мали недостатню масу тіла, 44 особи (52 %) – нормальну масу, 27 осіб (32 %) мали надмірну вагу, а 10 осіб (12 %) страждали на ожиріння. Більшість респондентів (52 %) мають нормальну вагу, але понад третина учасників (44 %) мають проблеми з надмірною вагою або ожирінням, що може свідчити про ризики для здоров'я.

Ваш індекс маси тіла (ІМТ)* ІМТ — індекс маси тіла - Калькулятори - Внутрішні хвороби Можна порахувати тут

84 ответа

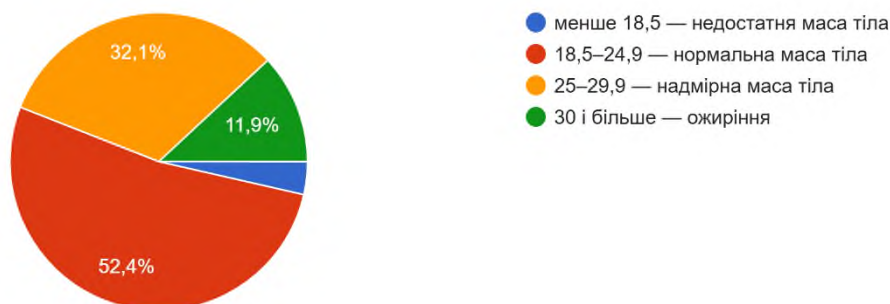


Рис. 2.1. Індекс маси тіла

Відповіді підлітків на питання про частоту їхньої фізичної активності розподілились так, як показано на рис. 2.2.

Як часто ви займаєтеся фізичною активністю (будь-якою: спорт, прогулянки, домашні справи) упродовж тижня?

84 ответа

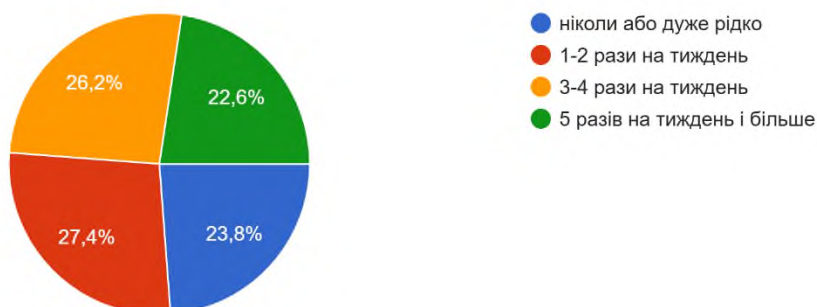


Рис. 2.2. Аналіз частоти фізичної активності серед опитаних

Ці дані вказують на те, що більшість респондентів мають хоча б мінімальний рівень фізичної активності, причому помірний і високий рівні переважають. Разом з тим, наявність групи з низьким рівнем активності свідчить про необхідність розробки заходів щодо популяризації фізичної активності.

Відповіді на питання «Чи відчуваєте Ви достатньо енергії для виконання щоденних завдань?» зображено на рис. 2.3.

Чи відчуваєте ви достатньо енергії для виконання щоденних завдань?
84 ответа

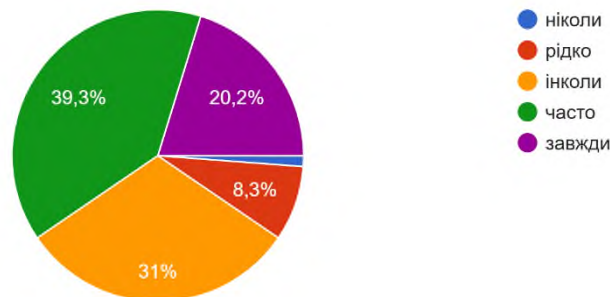


Рис. 2.3. Відчуття енергії для виконання щоденних завдань

Достатньо енергії для виконання щоденних завдань (рис. 3) ніколи не має одна людина (1 %), рідко – 7 осіб (8 %), інколи – 26 респондентів (31 %), часто – 33 особи (40 %), а завжди енергійними почуваються 17 людей (20 %). Більшість учасників (60 %) часто або завжди мають достатньо енергії для виконання повсякденних завдань, але майже третина респондентів (31 %) інколи відчувають нестачу енергії, що може свідчити про певні проблеми з енергетичним балансом.

На питання про частоту вживання свіжих овочів та фруктів (рис. 2.4) респонденти відповіли наступним чином: менше одного разу на день споживають 24 особи (29 %), 1–2 рази на день – 44 особи (52 %), 3–4 рази на день – 6 осіб (7 %), а 5 разів і більше – 10 людей (12 %). Більшість респондентів регулярно вживає свіжі овочі та фрукти принаймні раз на день, але лише 19 % споживають їх більше трьох разів на день, що свідчить про потенційний простір для покращення дієти.

Як часто ви споживаєте свіжі фрукти та овочі (на день)?

84 ответа

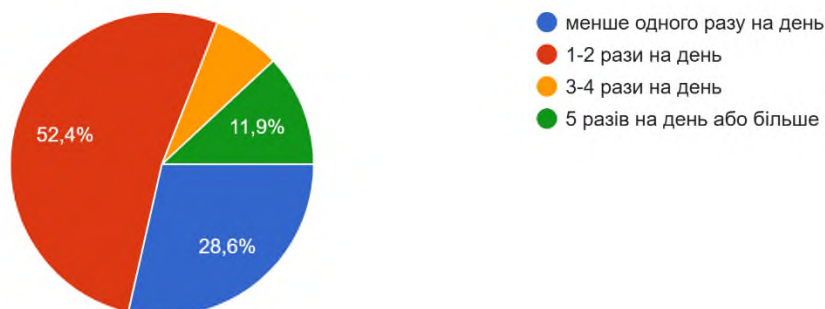


Рис. 2.4. Частота вживання свіжих овочів та фруктів

Щодо вибору продуктів, найчастіше (рис. 2.5) (опція дозволяла обрати до трьох варіантів) споживають м'ясо – 75 людей (89 %), злаки та крупи – 46 людей (55 %), а також овочі та зелень – 45 людей (54 %). Риба та морепродукти є в раціоні 29 респондентів (35 %), молочні продукти вживають 33 особи (39 %), а фрукти та ягоди – 40 людей (47 %). Горіхи та насіння включають у своє харчування 21 особа (25 %), ультраоброблені продукти, такі як фастфуд, вживають 24 опитаних (29 %). Найменш популярними виявилися бобові, які регулярно споживає лише одна людина (1 %). Підлітки надають перевагу традиційним джерелам білків і вуглеводів, хоча споживання бобових та горіхів залишається недостатнім, що може свідчити про недооцінку цих корисних продуктів у раціоні.

Які з наступних продуктів ви вживаєте найчастіше? (виберіть до трьох)

84 ответа

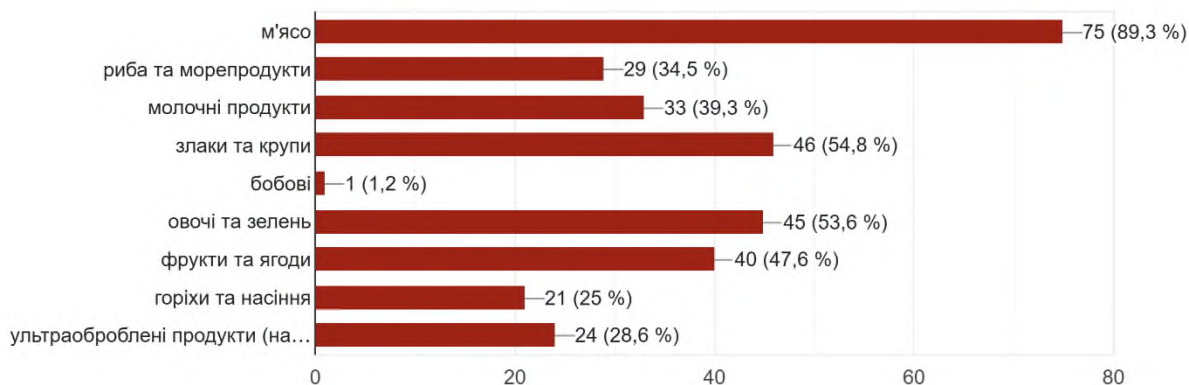


Рис. 2.5. Харчовий вибір підлітків

Щодо споживання фастфудів, снєків і солодоцїв (рис. 2.6), найпоширенїшим варїантом була вїдповїдь «кїлька разїв на тиждень» – 30 лїудей (36 %). Рїдко їх вживають 26 осїб (31 %), кїлька разїв на день – 12 лїудей (14 %), кїлька разїв на мїсяць – 16 лїудей (19 %), а повнїстю уникнути таких продуктїв не вдалося нїкому. Споживання фастфуду та снєків є досить частим серед пїдлїткїв: 50 % вживають їх кїлька разїв на тиждень або навїть частїше, що може свїдчити про звички, якї варто вдосконалювати для пїдтримання здоров'я.

Як часто ви споживаєте ультраобробленї продукти (фастфуд, снєки, солодоцї)?
84 ответа

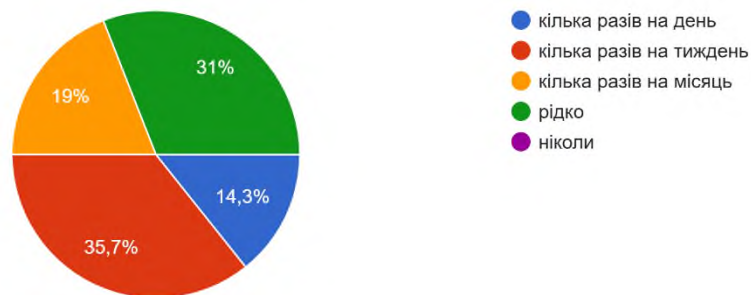


Рис. 2.6. Частота вживання ультраоброблених продуктїв

Найчастїше протягом дня пїдлїтки вживають (рис. 2.7) воду – 62 лїудини (75 %), що робить її найбільш популярним напоєм. Зелений і чорний чай обирають 49 лїудей (59 %), а кава є у рацїонї 45 осїб (54 %). Трав'яний чай і молочнї напої (кефїр, молоко, ряжанка, йогурт) споживають по 15 лїудей (18 %). Газованї напої та компоти/узвари обирають по 17 осїб (20 % і 21 % вїдповїдно). Соки вживають 10 лїудей (12 %), а енергетичнї напої – 9 осїб (11 %).

Які напої ви вживаєте найчастіше протягом дня? (виберіть до трьох)

83 ответа

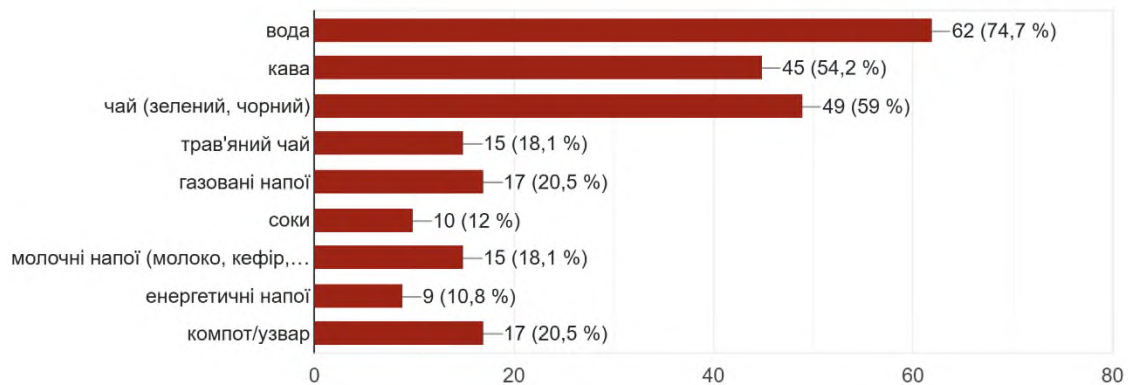


Рис. 2.7. Уподобання респондентів щодо вибору напоїв

Споживання газованих та енергетичних напоїв, які менш корисні для здоров'я, хоча й не домінує, все ж займає помітну частку. Низький рівень вживання соків, молочних напоїв і компотів може свідчити про недостатню увагу до напоїв, що є джерелом поживних речовин.

Отже, проведене анкетування дозволило оцінити, чи впливає харчування в МакДональдз на здоров'я і фізичний розвиток підлітків, а також дослідити харчові уподобання і звички підлітків та рівень їх знань про здорове харчування в своєму віці.

ВИСНОВКИ

Підлітковий вік – це перехідний період від дитинства до дорослого життя. Це включає великі зміни в організмі і в тому, як молода людина ставиться до світу. Численні фізичні, сексуальні, когнітивні, соціальні та емоційні зміни, які відбуваються в цей час, є надзвичайно важливими для здоров'я. Харчування є важливим і коригованим фактором впливу на здоров'я.

У ході дослідження виконані такі завдання:

1. Проаналізовані наукові джерела, що досліджують зв'язок між харчуванням та фізичним розвитком / здоров'ям підлітків.

2. Розкрито поняття «підлітковий вік», «фізичний розвиток», «ультраоброблені продукти», «система класифікації харчових продуктів Nova» в контексті здорового харчування.

3. Проаналізовано наказ Міністерства охорони здоров'я України від 03.09.2017 № 1073 «Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії» з точки зору визначення добової потреби підлітків у білках, жирах, вуглеводах, енергії, мінеральних речовинах та вітамінах.

4. Проаналізовано меню ресторану швидкого харчування МакДональдз з точки зору забезпечення норм споживання основних поживних речовин для здоров'я і фізичного розвитку підлітків.

5. Проведено анкетування з оцінки впливу харчування в МакДональдз на здоров'я і фізичний розвиток підлітків.

Раціон ресторанів швидкої їжі МакДональдз перевищує показники по споживанню насичених жирів, калорійності страв, вмісту цукру. Однією з причин неухильного зростання рівня ожиріння є несвідоме надмірне споживанням цукру, що приховано міститься в багатьох продуктах щоденного харчування та напоях, зокрема, в меню МакДональдз. ВООЗ рекомендує знижувати кількість споживання цукру до рівня нижче 10 % від загальної

кількості добових калорій, з тенденцією цільового зниження до рівня 5 %, адже вважається, що такий ліміт допоможе стримати зростання рівня ожиріння.

У раціоні, запропонованому МакДональдз, бракує необхідних для повноцінного фізичного розвитку підлітків молочних продуктів, овочевих страв, багатих на харчові волокна, страв із риби і морепродуктів, цільнозернових продуктів, хлібобулочних виробів грубого помелу, горіхів, бобових, фруктів і овочів. Харчування занадто великою кількістю фаст-фуду протягом тривалого періоду часу може призвести до проблем зі здоров'ям, таких як ожиріння, цукровий діабет 2 типу, високий кров'яний тиск, хвороби серця, запалення, проблем з шлунково-кишковим трактом (гастриту, холециститу, панкреатиту), порушень психічного здоров'я і навіть, як доводять деякі дослідження, онкологічних захворювань.

Дієти, багаті ультраобробленими продуктами, пов'язані з маркерами низької якості дієти, з високим рівнем додавання цукру, насичених жирів і натрію; більш високою щільністю енергії; і меншою кількістю клітковини, білка та мікроелементів. Ультраоброблені продукти витісняють у раціоні більш поживні продукти, такі як фрукти, овочі, бобові, горіхи та насіння, що призводить до зменшення споживання корисних біоактивних сполук, які присутні в цих продуктах.

Занадто часте відвідування ресторанів швидкого харчування для підлітка є не найкращим рішенням. Краще практикувати їжу, багату на корисні поживні речовини, продумувати свій раціон, дбати про свою фізичну активність, більше харчуватись їжею, приготовленою вдома, розвивати критичне мислення, копінгіві стратегії щодо агресивного маркетингу фаст-фуду та знання про здорове харчування, адекватне віковим потребам.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Azzopardi, P. S., Hearps, S. J., Francis, K. L., Kennedy, E. C., Mokdad, A. H., Kassebaum, N. J., ... & Patton, G. C. (2019). Progress in adolescent health and wellbeing: tracking 12 headline indicators for 195 countries and territories, 1990–2016. *The Lancet*, 393(10176), 1101-1118. *Прогрес у здоров'ї та добробуті підлітків: відстеження 12 основних показників для 195 країн і територій, 1990–2016 рр.*
2. Beckwith, S., Chandra-Mouli, V., & Blum, R. W. (2024). Trends in adolescent health: Successes and challenges from 2010 to the present. *Journal of Adolescent Health*, 75(4), S9-S19. *Тенденції здоров'я підлітків; успіхи та виклики з 2010 року по теперішній час*
3. Bruening M, MacLehose R, Eisenberg ME, Nanney MS, Story M, Neumark-Sztainer D. Associations between sugar-sweetened beverage consumption and fast-food restaurant frequency among adolescents and their friends. *J Nutr Educ Behav*. 2014;46:277-85. *Асоціації між вживанням підсолоджених напоїв і частота ресторанів швидкого харчування серед підлітків та їхніх друзів.*
4. Ju S, Helton JJ, Iwinski S. (2024). Protective role of family mealtime frequency against disordered eating behaviors: Racial and ethnic differences. *Appetite*. Jun 1;197:107328. doi: 10.1016/j.appet.2024.107328. Epub 2024 Mar 30. PMID: 38556054. *Захисна роль частоти сімейного прийому їжі проти невпорядкованої харчової поведінки: расові та етнічні відмінності*
5. Mirko Marino, Federica Puppo, Cristian Del Bo', Valentina Vinelli, Patrizia Riso, Marisa Porrini and Daniela Martini. (2021). A Systematic Review of Worldwide Consumption of Ultra-Processed Foods: Findings and Criticisms. *Nutrients*, 13, 2778. <https://doi.org/10.3390/nu1308277>. *Систематичний огляд всесвітнього споживання ультраоброблених харчових продуктів: висновки та критика*
6. Neufeld, L. M., Andrade, E. B., Suleiman, A. B., Barker, M., Beal, T., Blum, L. S., ... & Zou, Z. (2022). Food choice in transition: adolescent autonomy,

agency, and the food environment. *The lancet*, 399(10320), 185-197. *Вибір їжі в перехідний період: автономія підлітка, свобода волі та харчове середовище*

7. Oliver Dsouza, Dsouza Deona. (2022). Impact of fast food consumption on nutritional status of high school students in South India. *Int J Community Med Public Health*. 9(7):2880-2887. <http://www.ijcmph.com> *Вплив споживання фастфуду на стан харчування старшокласників студентів у Південній Індії*

8. Patton GC, Neufeld LM, Dogra S, Frongillo EA, Hargreaves D, He S, Mates E, Menon P, Naguib M, Norris SA. (2022). Nourishing our future: the Lancet Series on adolescent nutrition. *Lancet*. Jan 8;399(10320):123-125. doi: 10.1016/S0140-6736(21)02140-1. Epub 2021 Nov 29. PMID: 34856189. GC Patton , LM Neufeld , S. Dogra et al. *Харчування нашого майбутнього: Серія журналів Lancet про харчування підлітків Lancet, 399 (2022), pp. 123-125.*

9. Rosenheck R. Fast food consumption and increased caloric intake: a systematic review of a trajectory towards weight gain and obesity risk. *Obes Rev*. 2008;9:535-47. *Споживання швидкої їжі та збільшення споживання калорій: систематичний перегляд траєкторії до збільшення ваги та ризику ожиріння*

10. Scaglioni S, De Cosmi V, Mazzocchi A. Nutritional Habits and Interventions in Childhood. *Nutrients*. 2022 Jun 30;14(13):2730. doi: 10.3390/nu14132730. PMID: 35807910; PMCID: PMC9268943. *Харчові звички та втручання в дитинстві*

11. Svastisalee C, Pagh Pedersen T, Schipperijn J, Jorgensen SE, Holstein BE, Krolner R. Fast-food intake and perceived and objective measures of the local fast-food environment in adolescents. *Public Health Nutr*. 2016;19:446-55. *Фаст-фуд споживання та сприйняті та об'єктивні показники місцевого середовища швидкого харчування у підлітків*

12. The National Child Measurement Programme. Great Britain's Mental Health Service (NHS). *Національна програма вимірювання рівня дітей Служба психічного здоров'я Великої Британії (NHS)*. <https://www.nhs.uk/live-well/healthy-weight/childrens-weight/national-child-measurement-programme/>

13. UNICEF. Adolescents. (2022). Available at: <https://data.unicef.org/topic/adolescents/overview/>, Accessed 29th Jun 2023

ЮНІСЕФ. Підлітки. (2022). Доступно за адресою: <https://data.unicef.org/topic/adolescents/overview/>, доступ 29 червня 2023 р.

14. World Health Organization. (2017). Global Accelerated Action for the Health of Adolescents (AA-HA!): guidance to support country implementation. Available at: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240081765> (2023), Accessed 2nd Jan 2024

Глобальні прискорені дії щодо здоров'я підлітків (AA-HA!): рекомендації для підтримки впровадження в країні.

15. Yamamoto JA, Yamamoto JB, Yamamoto BE, Yamamoto LG. Adolescent calorie/fat menu ordering at fast food restaurants compared to other restaurants. *Hawaii Med J.* 2006;65:231-6. *Підліткове меню калорій/жирів замовлення в ресторанах швидкого харчування порівняно з іншими ресторани.*

16. Zahedi H, Kelishadi R, Heshmat R, Motlagh ME, Ranjbar SH, Ardalan G, et al. Association between junk food consumption and mental health in a national sample of Iranian children and adolescents: the CASPIAN-IV study. *Nutrition.* 2014;30:1391-7. *Асоціація міжспоживання нездорової їжі та психічне здоров'я в анаціональна вибірка іранських дітей та підлітків*