Science for Education Today

2026. Том 16. № 5 http://sciforedu.ru ISSN 2658-6762

УДК 613.95+613.96+316.628+371.7
DOI: 10.15293/2658-6762.2605.10

Научная статья / Research Full Article
Язык статьи: русский / Article language: Russian

Факторы и динамика формирования здоровых пищевых привычек у подростков различных возрастных групп

О. С. Чеченихина[1], Н. В. Заворохина[1], А. И. Хаитова[2], О. В. Чугунова[1]

[1] Уральский государственный экономический университет, Екатеринбург, Россия

[2] Институт права и национальной безопасности Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ, Москва, Россия

Проблема и цель. *Питание является одним из ключевых факторов, определяющих физическое и психическое здоровье человека, особенно в подростковом возрасте, когда формируются устойчивые пищевые привычки. Несмотря на значительное количество исследований, посвященных питанию молодежи, остаются недостаточно изученными способность формирования здоровых пищевых привычек у подростков разных возрастных групп в сопоставимых социально-экономических условиях, а также сравнительная эффективность выполнения рекомендаций по здоровому питанию школьниками и студентами. Цель исследования – оценить способность формирования здоровых пищевых привычек у подростков различных возрастных групп и выявить факторы, влияющие на эффективность внедрения рекомендаций по здоровому питанию.*

Методология. *Исследование базируется на комплексном подходе, сочетающем социологический (анкетный метод) и статистические методы анализа. В исследовании приняли участие 1080 человек (620 школьников 9–11-х классов в возрасте 14–18 лет и 460 студентов 1-го курса в возрасте 17–18 лет), обучающихся и проживающих в идентичных социально-экономических условиях. Оценка характера питания и пищевого поведения проводилась с помощью онлайн-анкетирования (32 вопроса). На основе выявленных факторов разработаны критерии формирования здоровых пищевых привычек (оценка энергозатрат, составление «полезного» рациона, соблюдение режима питания и питьевого режима, ограничение использования гаджетов, совместное приготовление пищи с семьей, сервировка стола, соблюдение режима сна), которые апробированы в экспериментальной группе (n = 210) в течение 42 дней. Статистическая обработка данных выполнена с использованием t-критерия Стьюдента, критерия Манна – Уитни и критерия χ^2 (уровень значимости $\alpha = 0{,}05$).*

Результаты. *Установлено, что более половины опрошенных (51,6 % школьников и 63,0 % студентов) заменяют основные приемы пищи перекусами, преимущественно мучными изделиями. Только 55 % школьников и 37 % студентов регулярно питаются в столовых образовательных учреждений. Выявлены значимые различия в семейных пищевых практиках: школьники*

Библиографическая ссылка: Чеченихина О. С., Заворохина Н. В., Хаитова А. И., Чугунова О. В. Факторы и динамика формирования здоровых пищевых привычек у подростков различных возрастных групп // Science for Education Today. – 2026. – Т. 16, № 5. – С. 205–225. DOI: http://dx.doi.org/10.15293/2658-6762.2605.10

Автор для корреспонденции: Ольга Викторовна Чугунова, chugun.ova@yandex.ru

© О. С. Чеченихина, Н. В. Заворохина, А. И. Хаитова, О. В. Чугунова, 2026

© 2011–2026 Science for Education Today **Все права защищены**

достоверно чаще принимают пищу с семьей (61,3 % против 32,6 %, p = 0,004). Использование гаджетов во время еды (66,1 % и 67,4 %, p = 0,885) является универсальной проблемой, не зависящей от возраста. В ходе апробации установлено, что школьники быстрее формируют базовые привычки: режим питания – 27 дней (p = 0,042), питьевой режим – 10 дней (p = 0,011), отказ от сладких напитков – 28 дней (p = 0,028); школьники полностью исключили фастфуд в среднем за 35 дней. Студенты быстрее внедряют осознанные и социальные практики: включение фруктов и овощей в рацион – 14 дней (p = 0,003), отказ от гаджетов – 15 дней (p < 0,001), совместное приготовление пищи с семьей – 36 дней (p < 0,001).

Заключение. *Наиболее сложными для обеих групп оказались привычки исключения из рациона мучных изделий и сладостей, а также регулярная сервировка стола – эти привычки не сформировались ни у школьников, ни у студентов за 42 дня. Полученные результаты могут быть использованы для разработки адресных рекомендаций по формированию здоровых пищевых привычек с учетом возрастных особенностей целевых групп.*

Ключевые слова*: питание; здоровые пищевые привычки; режим питания; рацион; рекомендации по питанию; пищевое поведение; подростки.*

Постановка проблемы

На модель питания молодежи оказывает влияние большое количество факторов, в том числе социально-экономические, семейные, индивидуальные, обучающая среда и т. д., которые формируют адаптационные возможности и состояние здоровья человека в целом [1].

В настоящее время отмечается рост неинфекционных заболеваний, ассоциированных с нарушениями питания, в том числе среди детей и подростков [2]. По данным ВОЗ, распространенность ожирения среди детей и подростков в возрасте 5–19 лет возросла с 4 % в 1975 г. до более 18 % в 2022 г., что в значительной степени обусловлено нерациональным питанием и формированием нездоровых пищевых привычек в раннем возрасте [3; 4]. Ожирение, в свою очередь, является фактором риска развития сахарного диабета 2-го типа, артериальной гипертензии, ишемической болезни сердца, атеросклероза и подагры [1]. В Российской Федерации за последние 10 лет отмечается устойчивый рост первичной заболеваемости ожирением среди лиц молодого возраста, что коррелирует с изменениями структуры питания [5].

Современные вызовы в пищевой промышленности, включая деструктивные изменения потребительских предпочтений, также существенно влияют на выбор продуктов молодежью [6]. Как отмечают L. N. Rozhdestvenskaya и A. A. Drill (2021) [2], в условиях пандемии COVID-19 возникли новые риски и вызовы для пищевой промышленности, что потребовало пересмотра подходов к обеспечению безопасности продуктов питания и формирования новых пищевых привычек у населения.

Ученые уделяют большое внимание изучению вопросов питания детей и молодежи. Так, С. М. Струганов с соавторами выявил, что у многих студентов питание не соответствовало гигиеническим нормам и был нарушен

[1] Шувалов Р. А., Петрова Е. А. Направленность личности и пищевые предпочтения у молодёжи 18–22 лет // OpenScience. – 2019. – Т. 1, № 3. – С. 4–14. URL: https://elibrary.ru/hkdome

[2] Rozhdestvenskaya L. N., Drill A. A. Opportunities and risks of plant based food radurization in a pandemic // AIP Conference Proceedings. – 2021. – Vol. 2419 (1). – P. 020018. URL: https://elibrary.ru/sclxrc DOI: https://doi.org/10.1063/5.0069760

© 2011–2026 Science for Education Today Все права защищены

его режим: завтрак отсутствовал у 18,6 % студентов, двукратный прием пищи – у 28,9 % опрошенных, поздний ужин – у 30,7 % респондентов [7].

Многие авторы сходятся во мнении, что период раннего детства является критической фазой для формирования пищевых привычек, которые в значительной степени сохраняются в последующем [3; 4; 8–11]. О. Л. Москаленко отмечает, что в детстве через подражание значимым взрослым и оценку органолептических характеристик пищи у ребенка складывается базовое отношение к продуктам [8]. В исследованиях О. В. Гаус с соавторами показано, что пищевые предпочтения, заложенные в дошкольном и младшем школьном возрасте, отличаются высокой устойчивостью и влияют на выбор продуктов в подростковом и взрослом периодах [9]. Как подчеркивает L. L. Birch (1999) [3], пищевые предпочтения формируются на основе многократного позитивного опыта взаимодействия с пищей, что делает ранний возраст критическим для внедрения здоровых пищевых привычек. При этом семейное окружение является одним из ключевых факторов формирования здорового рациона [3; 4].

Эффективность онлайн-интервенций для коррекции нарушений пищевого поведения и изменения массы тела подтверждена в современных исследованиях. В работе E. S. Ignatova и A. D. Sevryugina (2022) [12] показано, что цифровые программы вмешательства способствуют снижению массы тела и коррекции алиментарно-зависимых нарушений, однако их эффективность варьирует в зависимости от длительности и персонализации.

Рост образовательного уровня популяции значимо повышает продолжительность и качество жизни людей, снижает заболеваемость [12; 13]. Так, в исследованиях Н. Е. Заварухина с соавторами (2022) [13] установлено, что студенты с более высоким уровнем информированности о принципах здорового питания реже имеют нарушения пищевого поведения.

Анализ пищевого поведения студентов различных регионов, в том числе с использованием современных методов социологического анкетирования, показывает сходные тенденции [4] [15]. Так, T. A. Miroshina и I. Yu. Reznichenko (2024) [15] на основе анализа данных по студентам разных регионов России выявили единые паттерны: недостаточное потребление овощей и фруктов, высокую долю перекусов мучными изделиями и низкую осведомленность о нормах физиологической потребности в нутриентах.

В то же время анализ состояния вопроса позволяет сформулировать научную проблему неоднозначности качества существующих программ по работе с многофакторными нарушениями пищевого поведения [16; 17]. Как отмечают L. Tapsell с соавт. (2016) [17], существующие индексы качества питания для детей и подростков требуют дальнейшей валидации, а их применение в программах коррекции пищевого поведения остается недостаточно стандартизированным.

Принципы устойчивого развития в управлении пищевыми рисками также играют важную роль при формировании здоровьесберегающих стратегий питания молодежи [18; 19]. F. Yamina, B. Noureddine, D. Mebarek

[3] Birch L. L. Development of food preferences // Annual Review of Nutrition. – 1999. – Vol. 19. – P. 41–62. DOI: https://doi.org/10.1146/annurev.nutr.19.1.41

[4] Журавлева Л. А., Зарубина Е. В., Ручкин А. В., Симачкова Н. Н., Чупина И. П. Модели пищевого поведения молодёжи: опыт социологического исследования // Представительная власть – XXI век: законодательство, комментарии, проблемы. – 2023. – № 4 (203). – С. 9–15. URL: https://elibrary.ru/tfuvzk

© 2011–2026 Science for Education Today Все права защищены

(2014) [18] обосновывают, что интеграция принципов устойчивого развития в системы управления пищевыми рисками позволяет повысить эффективность профилактических программ и снизить бремя алиментарно-зависимых заболеваний в долгосрочной перспективе. В российских исследованиях [19] также подтверждается, что внедрение принципов устойчивого развития в пищевые технологии способствует формированию здоровьесберегающих стратегий питания.

Таким образом, несмотря на значительное количество исследований, посвященных питанию молодежи, остаются недостаточно изученными способность формирования здоровых пищевых привычек у подростков разных возрастных групп в сопоставимых социально-экономических условиях, а также сравнительная эффективность выполнения рекомендаций по здоровому питанию школьниками и студентами.

Цель исследования – оценить способность формирования здоровых пищевых привычек у подростков различных возрастных групп и выявить факторы, влияющие на эффективность внедрения рекомендаций по здоровому питанию.

Методология исследования

Исследование базируется на комплексном подходе, сочетающем социологические (анкетный метод) и статистические методы анализа, что позволило оценить характер питания, пищевое поведение и способность к формированию здоровых привычек у подростков разных возрастных групп в сопоставимых социально-экономических условиях.

Теоретической основой для разработки критериев оценки пищевых привычек послужили положения работ, обосновывающих использование индексов качества питания для выявления ключевых «мишеней» диетических интервенций у детей и подростков [17]. Методологической базой для интерпретации поведенческих паттернов стали фундаментальные принципы формирования привычек [3; 4; 10], согласно которым пищевое поведение закладывается в детстве и корректируется через целенаправленные воздействия на сенсорные и средовые факторы.

Объект и выборка исследования

Объектом исследования стали учащиеся 9–11-х классов (14–18 лет) и студенты 1-го курса (17–18 лет), обучающиеся и проживающие в идентичных социально-экономических и регионально-экологических условиях.

Характер выборки и количество участников соответствовали условиям, необходимым для проведения научно-исследовательской работы. Количественная репрезентативность обеспечивалась расчетом минимального объема выборки на основе ожидаемого эффекта ($d = 0,5$), уровня значимости ($\alpha = 0,05$) и мощности теста ($1–\beta = 0,8$). Расчет показал, что минимальный объем выборки составляет не менее 64 человек в каждой группе. Фактический объем выборки – 1080 человек (620 школьников, 57,4 %; 460 студентов, 42,6 %), что значительно превышает это значение и гарантирует репрезентативность результатов.

Распределение респондентов представлено в таблице 1.

В первоначальном анализе внутри группы школьников не выявлено значимых различий в пищевом поведении между 14- и 18-летними ($p > 0,05$), поэтому они были объединены в единую группу.

Все участники дали добровольное информированное согласие на участие в исследовании. Анкетирование несовершеннолетних проводилось при наличии информированного согласия их родителей или законных представителей.

© 2011–2026 Science for Education Today Все права защищены

Таблица 1

Характеристика выборки респондентов исследования

Table 1

Characteristics of the sample of survey respondents

Параметр	Школьники	Студенты	Общая выборка
Количество человек	620	460	1080
Доля в выборке	57,4 %	42,6 %	100 %
Возрастной диапазон	14–18 лет	~17–18 лет	14–18 лет
Пол (ж/м)	400 девушек / 220 юношей	240 девушек / 220 юношей	640 девушек / 440 юношей
Социально-экономические условия	Обучались и проживали в идентичных социально-экономических условиях региона		

Методы исследования

Оценка характера питания и пищевого поведения молодежи проводилась с помощью онлайн-анкетирования. Анкета включала 32 вопроса, составленных для формирования максимально полной картины пищевого поведения возрастных групп[5]. Вопросы охватывали следующие блоки:

- кратность и режим приемов пищи;
- предпочтения в выборе продуктов и блюд;
- осведомленность о нормах физиологической потребности в энергии и нутриентах;
- использование продуктов быстрого питания и перекусов;
- питьевой режим и режим сна;
- влияние семейных традиций и гаджетов на пищевое поведение;
- самооценка нарушений пищевого поведения.

На основе общих характеристик рационального здорового пищевого поведения[6,7] были определены критерии оценки сформированности здоровых пищевых привычек:

1) оценка энергозатрат за день;
2) составление и соблюдение режима питания на день;
3) составление «полезного» рациона питания;
4) соблюдение питьевого режима;
5) соблюдение времени использования гаджетов в течение дня;
6) организация совместного приготовления пищи с семьей;
7) сервировка стола перед употреблением пищи;
8) соблюдение режима сна и бодрствования.

На основании выявленных факторов (недостаточный контроль за калорийностью, преобладание перекусов мучными изделиями, использование гаджетов во время еды, низкая вовлеченность в семейные пищевые практики) разработаны рекомендации, которые были предложены к реализации экспериментальной

[5] Методические рекомендации. Формирование культуры здорового питания обучающихся, воспитанников URL: https://sch7stv.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/met_rekom_pitanie.pdf

[6] Памятка «О правилах здорового питания для школьников», разработанная Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека. URL: https://www.rospotrebnadzor.ru/about/info/news/news_details.php?ELEMENT_ID=15381

[7] Здоровое питание РФ. офиц. сайт. URL: https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/school

© 2011–2026 Science for Education Today Все права защищены

группе школьников и студентов (n = 210). Рекомендации включали:

1. Составление и соблюдение режима питания на день с учетом физиологических норм энергозатрат.

2. Формирование «полезного» рациона с включением фруктов, овощей, супов, мяса, рыбы и исключением сладостей, мучного, фастфуда и газированных напитков.

3. Соблюдение питьевого режима (не менее 1,0–1,5 л воды в день).

4. Исключение использования гаджетов во время приема пищи.

5. Совместное приготовление пищи с семьей и последующая уборка.

6. Сервировка стола перед каждым приемом пищи.

7. Соблюдение режима сна (не менее 7–8 часов) и бодрствования.

Участники выполняли рекомендации в течение полутора месяцев (42 дня). Привычка считалась сформированной, если участник соблюдал заданный режим ≥ 80 % дней в течение 4 недель (подтверждалось дневниками самоконтроля).

Статистическая обработка данных осуществлена с помощью стандартного пакета Microsoft Office Excel с применением методов параметрического и непараметрического анализа:

- для количественных переменных с нормальным распределением – t-критерий Стьюдента;
- для количественных переменных с ненормальным распределением – критерий Манна – Уитни (данные представлены как Me (Q25; Q75));
- для качественных признаков – критерий χ^2 (хи-квадрат) с поправкой Йетса или точный критерий Фишера (при ожидаемых частотах < 5).

Уровень значимости установлен α=0,05.

Результаты исследования

В соответствии с целью исследования по результатам анкетирования установлено, что 57 % школьников и 70 % студентов питаются 3–5 раз в день (рис. 1). Большинство школьников (52 %) иногда заменяют основные приемы пищи (завтрак, обед, ужин) перекусами, тогда как большинство студентов (63 %) делают это регулярно. Респонденты сообщили, что чаще всего в качестве перекуса используют мучные изделия (в среднем 47,5 %). На втором месте у школьников – фрукты (23 %), на третьем – молочные продукты (16 %). У студентов фрукты и молочные продукты при перекусе находятся на одном уровне (по 15 %).

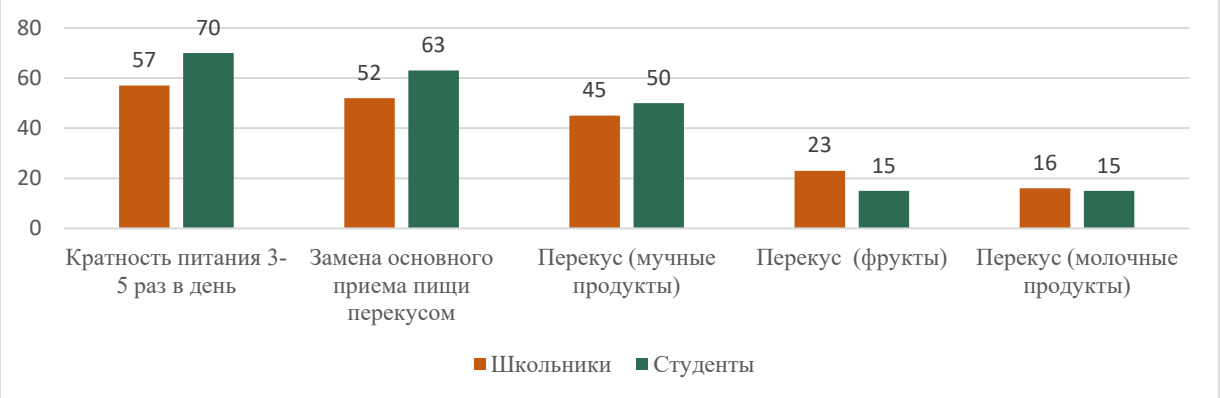


Рис. 1. Результаты анкетирования респондентов в отношении дневного рациона, %

Fig. 1. Survey results on respondents' daily diet, %

© 2011–2026 Science for Education Today Все права защищены

У большинства опрошенных всех категорий отсутствует определенный режим питания (в среднем 49 %). Часть опрошенных (15 % школьников и 24 % студентов) когда-либо придерживались диет по назначению врача. В среднем 74 % опрошенной молодежи не считают калорийность и количество белков, жиров, углеводов в своем рационе. Анкетирование показало, что 29 % школьников и 35 % студентов знают свою физиологическую потребность в калорийности суточного рациона. На вопрос «Знаете ли вы суточную норму БЖУ для своего возраста и пола?» 21 % школьников и 15 % студентов ответили: «Меня это не интересует» (рис. 2).



Рис. 2. Результаты анкетирования респондентов в отношении осведомленности о пищевой ценности своего дневного рациона, %

Fig. 2. Survey results on respondents' awareness of the nutritional value of their daily diet, %

Установлено, что 73,4 % участников опроса следят за качеством продуктов, но для большинства не имеет значения их производитель, что свидетельствует об отсутствии ориентации на местных производителей. Менее половины школьников (44 %) и 39 % студентов лишь иногда читают состав готовых продуктов. Большинство школьников при этом обращают внимание на калорийность, а студенты – на содержание сахара. Для 84 % опрошенной молодежи имеет значение внешний вид продукта (рис. 3).

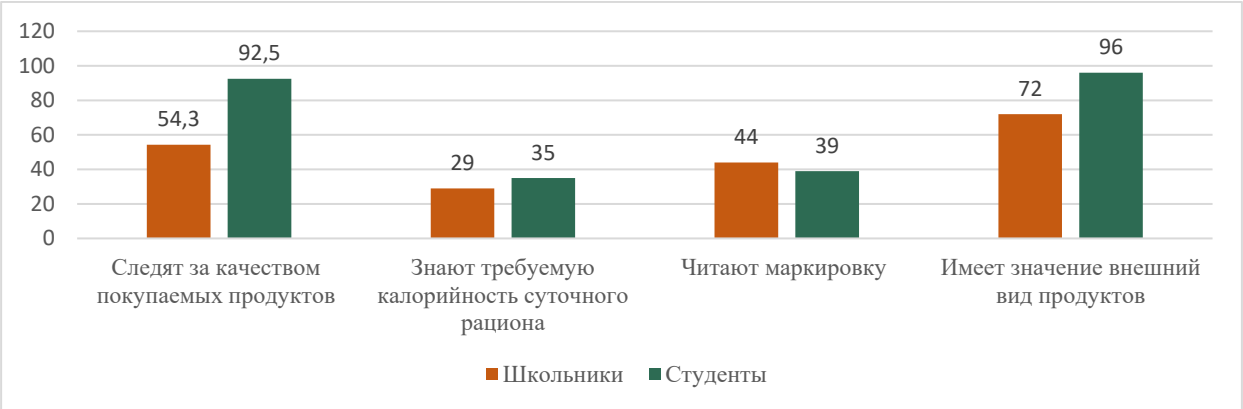


Рис. 3. Результаты анкетирования респондентов в отношении осведомленности о качестве и составе покупаемых продуктов, %

Fig. 3. Survey results on respondents' awareness of the quality and composition of purchased products, %

© 2011–2026 Science for Education Today Все права защищены

Анализ результатов анкетирования показал, что более половины школьников (55 %) регулярно питаются в столовой, тогда как среди студентов – только 37 %. Услугами кафе быстрого питания не пользуются лишь 10 % школьников и 15 % студентов.

В среднем 43 % опрошенной молодежи следят за питьевым режимом, а 40,5 % знают нормативное потребление воды для своего возраста. При этом 19 % участников опроса считают, что данный показатель не нормируется.

По самоотчету респондентов 29 % школьников и 26 % студентов страдают нарушениями пищевого поведения. Несмотря на это, 73 % школьников и 63 % студентов утверждают, что их питание достаточно разнообразно и у них обязательно присутствуют на столе овощи и фрукты.

Установлено, что 23 % школьников и 37 % студентов не следят за своим весом. Большинство респондентов испытывают желание перекусить при возникновении стрессовых ситуаций (в среднем 49 %).

Немаловажную роль при формировании пищевых привычек у молодежи играют семейные традиции (рис. 4). Большинство опрошенных живут в полных семьях (2–3 ребенка). При этом 2 % школьников и 22 % студентов проживают самостоятельно. У 18 % школьников и 38 % студентов в семье не практикуется совместный прием пищи за общим столом. По словам опрашиваемых, у половины школьников и четверти студентов родители придерживаются принципов здорового питания. Около 39 % опрошенных принимают участие в приготовлении пищи всей семьей, более 50 % участвуют в уборке после еды. Для 53 % школьников и 70 % студентов не важна эстетическая сервировка стола. Выявлено, что 66,5 % респондентов используют гаджеты во время приема пищи.

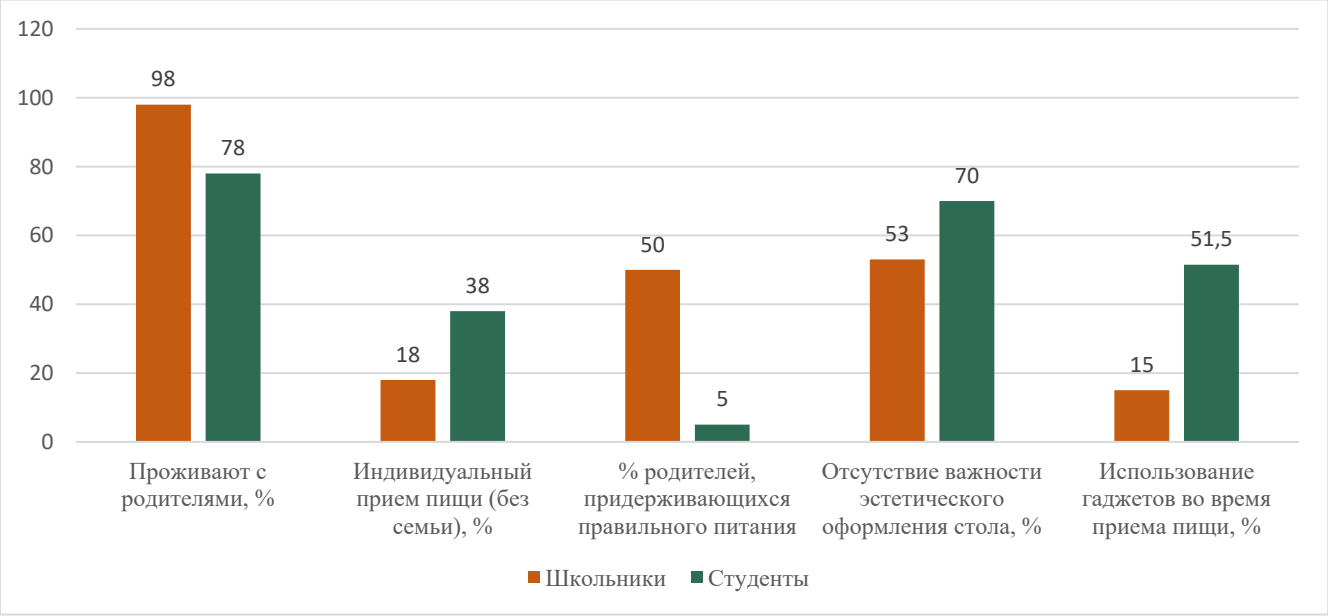


Рис. 4. Влияние семейных традиций на формирование пищевых привычек у молодежи

Fig. 4. Influence of family traditions on the formation of eating habits in youth

© 2011–2026 Science for Education Today Все права защищены

Данные результаты согласуются с выводами S. Scaglioni et al. [20], которые подчеркивают, что пищевое поведение и пищевые привычки родителей являются одним из главных предикторов формирования пищевого поведения детей. A. K. Ventura и J. Worobey (2013) [21] также отмечают, что ранний опыт взаимодействия с пищей в семье и повторяющиеся пищевые практики являются ключевыми факторами, определяющими долгосрочные пищевые предпочтения у детей и подростков [21].

Режим сна и бодрствования играет важную роль в работе пищеварительной и других систем организма, влияет на психологическое состояние человека [13; 16]. Менее 7 часов в сутки спят 23 % школьников и 55 % студентов. В среднем 55,5 % опрошенных не соблюдают график сна. Лишь 14 % молодых людей следят за тенденциями в области питания, а 26 % не осведомлены о важности правильных пищевых привычек.

Таким образом, более 50 % опрошенных молодых людей часто заменяют полноценный прием пищи перекусами, в том числе в кафе быстрого питания мучными изделиями. Менее половины респондентов соблюдают питьевой режим, и чуть больше половины – режим сна. Большинство опрошенных живут в полных семьях, где не всегда родители придерживаются здоровых пищевых привычек. Почти 30 % участников опроса страдают нарушениями пищевого поведения, 66,5 % пользуются гаджетами во время приема пищи.

Межгрупповые сравнения качественных показателей представлены в таблице 2.

Таблица 2

Сравнение качественных показателей пищевого поведения школьников и студентов (критерий χ^2)

Table 2

Comparison of qualitative indicators of the eating behavior between the schoolchildren and students (χ^2)

Показатель	Школьники (n = 620)	Студенты (n = 460)	χ^2	p
Замена основных приемов пищи перекусами	320 (51,6 %)	290 (63,0 %)	1,423	0,233
Посещение столовой образовательного учреждения	340 (54,8 %)	170 (37,0 %)	3,217	0,073*
Нарушения пищевого поведения (по самоотчету)	180 (29,0 %)	120 (26,1 %)	0,125	0,724
Использование гаджетов во время еды	410 (66,1 %)	310 (67,4 %)	0,021	0,885
Совместные приемы пищи с семьей	380 (61,3 %)	150 (32,6 %)	8,127	0,004*
Участие в приготовлении пищи	240 (38,7 %)	180 (39,1 %)	0,003	0,956

Примечание: данные представлены как n (%); χ^2 – критерий хи-квадрат с поправкой Йетса; NS – не значимо ($p \geq 0,05$), * – $p < 0,1$ (тенденция), ** – $p < 0,05$.

Note: data are presented as n (%); χ^2 – chi-square test (including Yates correction); NS – not significant ($p \geq 0.05$), * – $p < 0.1$ (trend), ** – $p < 0.05$.

© 2011–2026 Science for Education Today Все права защищены

Выявлены различия в семейных пищевых практиках: школьники достоверно чаще принимают пищу с семьей (61,3 % против 32,6 %, p = 0,004). Предпочтение перекусам отдают 63,0 % студентов и 51,6 % школьников (p = 0,073). Нарушения пищевого поведения встречаются у 29,0 % школьников и 26,1 % студентов (p = 0,724), что объясняется общими региональными пищевыми трендами и ограничением выборки (участие студентов только 1-го курса). Использование гаджетов во время еды (66,1 % и 67,4 %, p = 0,885) является универсальной проблемой, не зависящей от возраста.

Критерии формирования здоровых пищевых привычек, использованные в исследовании, представлены в таблице 3.

Таблица 3

Критерии формирования здоровых пищевых привычек питания у молодежи

Table 3

Criteria for the formation of healthy eating habits in youth

Критерии формирования здоровых пищевых привычек питания	Нормативный
1	2
Оценка энергозатрат за день	Среднее значение составляет 2500 ккал в день. Может варьироваться в зависимости от физической активности человека
Составление «полезного» рациона питания	С включением фруктов, овощей, супов, мяса, рыбы, исключение сладостей, мучного, газированных напитков и пр. (Завтрак – белковые продукты и жиры, обед начинаем с блюд, стимулирующих пищеварение (суп, салат), ужин – сложные углеводы и легко усвояемый белок)
Составление и соблюдение режима питания на день	Не менее 4-5 раз в день
Соблюдение питьевого режима в течение дня	Не менее 1,0–1,5 л воды в день. В выборе между черным и зеленым чаем стоит отдать предпочтение зеленому, так как в нем меньше кофеина. От сладких газированных напитков стоит отказаться из-за большого содержания сахара, соки ограничить по аналогичной причине. Кофе и алкогольные напитки категорически не рекомендуются
Соблюдение времени использования гаджетов в течение дня	Не более 3 часов в день, исключить использование во время приема пищи
Организация совместного приготовления пищи с семьей	Важно распределять роли во время приготовления пищи с семьей. Например, дети подготавливают продукты к дальнейшей обработке, родители непосредственно готовят блюдо, затем все вместе занимаются сервировкой стола. Таким образом, дети вникают в процесс приготовления, улучшаются взаимоотношения между членами семьи, формируются вкусовые предпочтения, отвечающие здоровому питанию

© 2011–2026 Science for Education Today Все права защищены

Окончание таблицы 3

1	2
Сервировка стола перед употреблением пищи	От эстетичной сервировки стола и аппетитного внешнего вида пищи зависит выработка пищеварительных соков, которые способствуют более быстрому перевариванию и всасыванию пищи. Немаловажен и ведущий цвет, используемый при сервировке. Теплые цвета способствуют лучшему усвоению пищи, вызывают аппетит. А сильно яркие, наоборот, лучше не использовать, так как они могут вызвать дискомфорт, чувство раздражения, что негативно скажется на пищеварении
Соблюдение режима сна и бодрствования	Сон 7–8 часов ежедневно

На основании выявленных факторов были разработаны рекомендации, апробированные в экспериментальной группе (n = 210: 110 школьников и 100 студентов) в течение 42 дней. Привычка считалась сформированной при соблюдении режима ≥ 80 % дней в течение 4 недель (подтверждалось дневниками самоконтроля). Результаты апробации представлены в таблице 4. Сравнение времени формирования здоровых пищевых привычек у школьников и студентов представлено в таблице 5.

Таблица 4

Результаты апробации рекомендаций по формированию здоровых пищевых привычек у молодежи

Table 4

The results of testing recommendations on forming healthy eating habits in youth

Наименование здоровой пищевой привычки	Период формирования привычки, дней	
	Школьники (*n* = 110)	Студенты (*n* = 100)
Соблюдение режима питания	27±3	25±3
Соблюдение питьевого режима	10±2	8±2
Соблюдение режима сна и бодрствования	15±3	21±2
Исключение из рациона мучных изделий	Привычка не сформирована	
Исключение из рациона сладостей	Привычка не сформирована	
Исключение из рациона фастфуда	35±5	Привычка не сформирована
Включение в ежедневный рацион фруктов и овощей	7±2	14±2
Исключение из рациона сладких газированных/энергетических/содержащих кофеин напитков	28±2	24±2
Отказ от использования гаджетов во время употребления пищи	8±1	15±2
Совместное приготовление и прием пищи с семьей	22±3	36±3
Сервировка стола	Привычка не сформирована	

© 2011–2026 Science for Education Today Все права защищены

Таблица 5

Сравнение времени формирования здоровых пищевых привычек у школьников и студентов (критерий Манна – Уитни; данные в днях)

Table 5

Comparison of the time of forming healthy eating habits between schoolchildren and students (Mann – Whitney U-test; in days)

Привычка	Школьники (n = 110)	Студенты (n = 100)	U-test	p
Соблюдение режима питания	27 (24; 30)	25 (22; 28)	1205,5	0,042*
Соблюдение питьевого режима	10 (8; 12)	8 (6; 10)	980,0	0,011*
Исключение фастфуда	35 (30; 40)	–	–	–
Включение фруктов/овощей в рацион	7 (5; 9)	14 (12; 16)	850,5	0,003**
Отказ от сладких напитков	28 (26; 30)	24 (22; 26)	1100,0	0,028*
Отказ от гаджетов во время еды	8 (7; 9)	15 (13; 17)	755,0	<0,001***
Совместное приготовление пищи с семьей	22 (20; 24)	36 (34; 38)	600,5	<0,001***
Сервировка стола	–	–	–	–
Соблюдение режима сна	15 (12; 18)	21 (18; 24)	900,0	0,005**

Примечание: * – $p < 0,05$, ** – $p < 0,01$, *** – $p < 0,001$.
Note: * – $p < 0.05$, ** – $p < 0.01$, *** – $p < 0.001$.

С помощью критерия Манна – Уитни установлено, что школьники быстрее формируют следующие пищевые привычки: режим питания (p = 0,042), питьевой режим (p = 0,011), отказ от сладких напитков (p = 0,028), а также полный отказ от фастфуда (только у школьников). Студенты быстрее внедряют осознанные привычки: включение фруктов и овощей в рацион (p = 0,003), отказ от гаджетов (p < 0,001), а также социальные практики: совместное приготовление пищи с семьёй (p < 0,001) и соблюдение режима сна (p = 0,005).

Таким образом, результаты исследования показали, что школьники и студенты демонстрируют сходные паттерны пищевого поведения, включая высокую долю перекусов мучными изделиями, недостаточный контроль калорийности и широкое использование гаджетов во время еды. В то же время выявлены значимые возрастные различия: школьники быстрее формируют базовые привычки (режим питания, питьевой режим, отказ от фастфуда), тогда как студенты успешнее внедряют осознанные и социальные практики (включение овощей и фруктов, отказ от гаджетов, совместное приготовление пищи). Наиболее сложными для обеих групп оказались отказ от мучных изделий и сладостей, а также регулярная сервировка стола.

Обсуждение

Полученные в ходе исследования результаты согласуются с данными других авторов и позволяют выявить как общие закономерности, так и возрастные особенности формирования пищевых привычек у молодежи.

Н. Е. Заварухин с соавторами [13] установил, что питание 62,2 % студентов Южно-Уральского государственного медицинского университета является неудовлетворительным: 72,6 % респондентов не соблюдали кратность и интервалы питания, около трети студентов отказывались от завтрака [13]. В нашем

© 2011–2026 Science for Education Today Все права защищены

исследовании доля студентов с кратностью питания 3–5 раз в день составила 70 %, что выше показателей, полученных Н. Е. Заварухиным. Это может быть связано с различиями в выборке (студенты технического университета или медицинского) и региональными особенностями.

В исследованиях О. П. Грициной с соавторами [14] количество молодых людей г. Владивостока, соблюдающих режим питания, значительно ниже – лишь 38,9 % опрошенных придерживаются 3–4-разового питания [14]. Наши данные (57 % школьников и 70 % студентов) демонстрируют более высокую приверженность режиму, что, вероятно, объясняется различиями в возрастном составе и социально-экономических условиях регионов.

Результаты анкетирования показали, что 21 % школьников и 15 % студентов не интересуются нормативными значениями основных питательных веществ своего рациона. Эти данные коррелируют с исследованиями Р. Д. Девришова с соавторами[8], которые также выявили низкую осведомленность студентов о принципах здорового питания. В работе T. A. Miroshina и I. Yu. Reznichenko (2024) [15] показаны сходные тенденции: недостаточное потребление овощей и фруктов, высокая доля перекусов мучными изделиями и низкая осведомлённость о нормах физиологической потребности в нутриентах [15].

Семейные традиции и пищевое поведение. В нашем исследовании школьники достоверно чаще принимали пищу с семьей (61,3 % против 32,6 %, p = 0,004). Это согласуется с выводами S. Scaglioni et al. [20], которые подчеркивают, что пищевое поведение и привычки родителей являются главными предикторами формирования пищевого поведения детей [20]. Выявленная нами более высокая вовлеченность школьников в совместные семейные приемы пищи, по сравнению со студентами, объясняется тем, что студенты чаще проживают самостоятельно (22 % против 2 %), что снижает частоту совместных приемов пищи.

Использование гаджетов во время еды. Исследование показало, что 66,1 % школьников и 67,4 % студентов используют гаджеты во время приема пищи (p = 0,885). Это универсальная проблема, не зависящая от возраста, что согласуется с данными [16] о негативном влиянии массмедиа на образ жизни и предпочтения современной молодежи. В работе О. Л. Москаленко [8] также отмечается, что профилактика интернет-зависимости в подростковом возрасте наиболее эффективна и может снизить склонность к аддиктивному поведению, включая нарушения пищевого поведения [8].

Способность к формированию здоровых привычек. В ходе апробации установлено, что школьники быстрее формируют базовые привычки (режим питания, питьевой режим, отказ от фастфуда), тогда как студенты успешнее внедряют осознанные и социальные практики (включение овощей и фруктов, отказ от гаджетов, совместное приготовление пищи). Эти различия отражают возрастные особенности: у школьников выше контроль со стороны семьи, у студентов – больше самостоятельности и ответственности.

Наиболее сложной для обеих групп оказалась привычка исключения из рациона мучных изделий и сладостей, что согласуется с

[8] Девришов Р. Д., Даулетова Л. А., Гелачев М. Г. Гигиеническая оценка режима дня и питания студентов медицинского университета // Международный научно-исследовательский журнал. – 2021. – № 12-2. – С. 156–159. URL: https://elibrary.ru/hxwijo

© 2011–2026 Science for Education Today Все права защищены

данными исследований по преодолению пищевой избирательности у детей[9]. Вероятнее всего, это связано с тем, что участники проекта большую часть времени проводят на учебе и в качестве перекусов чаще всего используют булочки, шоколад и другие кондитерские изделия. Лишь школьники смогли полностью исключить фастфуд (в среднем за 35 дней); студенты этого не сделали вовсе, что может быть обусловлено более высокой доступностью и потреблением фастфуда в студенческой среде. В работе L. Tapsell et al. (2016) [17] подчеркивается, что оценка качества питания должна учитывать не только отдельные нутриенты, но и общие паттерны потребления, что особенно важно при разработке диетических рекомендаций для детей и подростков [17].

Примечательно, что включение фруктов и овощей в рацион сформировалось у школьников за 7 дней, у студентов – за 14 дней. Эта привычка оказалась одной из наиболее легко формируемых[10], что согласуется с данными о том, что всего пять воздействий могут побудить детей есть больше овощей[11].

Заключение

1. По результатам анкетирования (n = 1080) установлено, что более половины опрошенных (51,6 % школьников и 63,0 % студентов) заменяют основные приемы пищи перекусами, преимущественно мучными изделиями. Только 55 % школьников и 37 % студентов регулярно питаются в столовых образовательных учреждений. Лишь 43 % опрошенных соблюдают питьевой режим, а 44,5 % – режим сна. Выявлены значимые различия в семейных пищевых практиках: школьники достоверно чаще принимают пищу с семьей (61,3 % против 32,6 %, p = 0,004). Использование гаджетов во время еды (66,1 % и 67,4 %, p = 0,885) является универсальной проблемой, не зависящей от возраста.

2. На основе анализа выявленных факторов разработаны критерии формирования здоровых пищевых привычек (оценка энергозатрат, составление «полезного» рациона, соблюдение режима питания, питьевого режима, ограничение использования гаджетов, совместное приготовление пищи с семьей, сервировка стола, соблюдение режима сна и бодрствования), которые апробированы в экспериментальной группе (n = 210) в течение 42 дней.

3. Установлено, что школьники быстрее формируют базовые привычки: режим питания – 27 дней (p = 0,042), питьевой режим – 10 дней (p = 0,011), отказ от сладких напитков – 28 дней (p = 0,028). Школьники полностью исключили фастфуд в среднем за 35 дней; студенты не сформировали эту привычку за 42 дня.

4. Студенты быстрее внедряют осознанные и социальные практики: включение фруктов и овощей в рацион – 14 дней (p = 0,003), отказ от гаджетов во время еды – 15 дней (p < 0,001), совместное приготовление пищи с семьей – 36 дней (p < 0,001), соблюдение режима сна – 21 день (p = 0,005).

5. Наиболее сложными для обеих групп оказались привычки исключения из рациона мучных изделий и сладостей, а также регулярная сервировка стола – эти привычки не сформировались ни у школьников, ни у студентов

[9] Журавлева Л. А., Зарубина Е. В., Ручкин А. В., Симачкова Н. Н., Чупина И. П. Модели пищевого поведения молодёжи: опыт социологического исследования // Представительная власть – XXI век: законодательство, комментарии, проблемы. – 2023. – № 4 (203). – С. 9–15. URL: https://elibrary.ru/tfuvzk

[10] Там же.

[11] Там же.

© 2011–2026 Science for Education Today Все права защищены

за 42 дня. Полученные результаты могут быть использованы для разработки адресных рекомендаций по формированию здоровых пищевых привычек с учетом возрастных особенностей целевых групп.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Мажаева Т. В., Носова И. А. Формирование модели питания детей школьного возраста Свердловской области в зависимости от возрастной группы, пола, пищевого статуса, дохода семьи // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. – 2022. – № 1. – С. 36–38. URL: https://elibrary.ru/gltrru
2. Захарова И. Н., Дмитриева Ю. А., Мачнева Е. Б., Цуцаева А. Н. Вкусовые ощущения: история изучения, эволюционная целесообразность и стратегии формирования правильных вкусовых предпочтений у детей // Медицинский совет. – 2020. – № 10. – С. 65–73. URL: https://elibrary.ru/gnnlaf DOI: https://doi.org/10.21518/2079-701X-2020-10-65-73
3. Рождественская Л. Н., Романенко С. П., Чугунова О. В. Перспективы нутриентного профилирования для профилактики заболеваний и укрепления здоровья // Индустрия питания. – 2023. – Т. 8, № 2. – С. 63–72. URL: https://elibrary.ru/lhqlxh DOI: https://doi.org/10.29141/2500-1922-2023-8-2-7
4. Романенко С. П., Шепелева О. А., Сорокина А. В., Шевкун И. Г., Новикова И. И. Оценка знаний, формирующих у школьников осознанную потребность в здоровом питании как основном элементе здорового образа жизни // Science for Education Today. – 2023. – Т. 13, № 1. – С. 135-158. URL: https://elibrary.ru/qlzmnl DOI: https://doi.org/10.15293/2658-6762.2301.07
5. Telleria-Aramburu N., Bermúdez-Marín N., Rocandio A. M., Telletxea S., Basabe N., Rebato E., Arroyo-Izaga M. Nutritional quality and carbon footprint of university students' diets: results from the EHU12/24 study // Public Health Nutrition. – 2022. – Vol. 25 (1). – P. 183–195. DOI: https://doi.org/10.1017/S1368980021002640
6. Dairo O. O., Bekoe B. B. The Effects of Disruptive Thinking on the Food Industry // Advances in Bioscience and Biotechnology. – 2024. – Vol. 15 (6). – P. 360-379. DOI: https://doi.org/10.4236/abb.2024.156022
7. Струганов С. М., Якушев Э. В., Филимонов Д. Г., Малыхин А. В. Значение сбалансированного и рационального питания на повышение функциональных возможностей организма и сохранение здоровья студенческой молодежи // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 1. – С. 341–347. URL: https://elibrary.ru/gbzkuy
8. Москаленко О. Л. Интернет-зависимость: факторы риска и индивидуально-психологические особенности подростков // Siberian Journal of Life Sciences and Agriculture. – 2023. – Т. 15, № 5. – С. 389–412. URL: https://elibrary.ru/ppvmsp DOI: https://doi.org/10.12731/2658-6649-2023-15-5-948
9. Гаус О. В., Ливзан М. А., Турчанинов Д. В., Попелло Д. В. Характер питания и пищевые привычки в молодежной среде // Профилактическая медицина. – 2021. – Т. 24, № 4. – С. 37–40. URL: https://elibrary.ru/uuyrkb DOI: https://doi.org/10.17116/profmed20212404137
10. Прохоров П. Ю. Влияние психоэмоционального состояния на пищевые привычки студентов медицинского института // Приложение международного научного журнала «Вестник психофизиологии». – 2022. – № 4. – С. 93–95. URL: https://elibrary.ru/mlmsox DOI: https://doi.org/10.34985/y2484-4202-8813-i

© 2011–2026 Science for Education Today Все права защищены

11. Werneke U. Food for Mood – Does the Way We Feel Really Reflect the Way We Eat? // Open Journal of Depression. – 2014. – Vol. 3 (1). – P. 31001. DOI: https://doi.org/10.4236/ojd.2014.31001
12. Ignatova E. S., Sevryugina A. D. Effectiveness of Online-Interventions Aimed to Correct Eating Disorders and Change Weight: Assessment and Recommendations for Studying and Improving Effectiveness // Siberian Journal of Life Sciences and Agriculture. – 2022. – Vol. 14 (4). – P. 36–52. DOI: https://doi.org/10.12731/2658-6649-2022-14-4-36-52
13. Заварухин Н. Е., Безуглый Т. А., Торкай Н. А., Таран Е. В., Ходзинская А. М. Пищевое поведение студентов Южно-Уральского государственного медицинского университета // Научное обозрение. Медицинские науки. – 2022. – № 3. – С. 36–41. – URL: https://science-medicine.ru/ru/article/view?id=1252. URL: https://elibrary.ru/ncorzu
14. Грицина О. П., Яценко А. К., Транковская Л. В., Тарасенко Г. А., Мироненко Ю. К., Шепарев А. А., Ковальчук В. К. Особенности режима питания и энергетической ценности рационов обучающихся в вузах // Тихоокеанский медицинский журнал. – 2022. – № 4. – С. 72–75. URL: https://elibrary.ru/xfwsxx DOI: https://doi.org/10.34215/1609-1175-2022-4-72-75
15. Miroshina T. A., Reznichenko I. Yu. Eating behavior and attitudes towards healthy food products among student youth analysis // Food Industry. – 2024. – Vol. 9 (4). – P. 68–75. DOI: https://doi.org/10.29141/2500-1922-2024-9-4-8
16. Dalwood P., Marshall S., Burrows T. L., McIntosh A., Collins C.E. Diet quality indices and their associations with health-related outcomes in children and adolescents: an updated systematic review // Nutrition Journal. – 2020. – Vol. 19. – P. 118. DOI: https://doi.org/10.1186/s12937-020-00632-x
17. Tapsell L., Neale E., Satija A., Hu F. Foods, nutrients, and dietary patterns: interconnections and implications for dietary guidelines // Advances in Nutrition. – 2016. – Vol. 7 (3). – P. 445–454. DOI: https://doi.org/10.3945/an.115.011718
18. Yamina F., Noureddine B., Mebarek D. Food Risk Management and Sustainable Development // Journal of Service Science and Management. – 2014. – Vol. 7 (2). – P. 182-188. DOI: https://doi.org/10.4236/jssm.2014.72014
19. Рожнов Е. Д., Школьникова М. Н. Приоритетные тренды пищевых технологий в свете цифровизации производства и концепции устойчивого развития // Индустрия питания. – 2025. – Т. 10, № 1. – С. 87–98. URL: https://elibrary.ru/ylsyhd DOI: https://doi.org/10.29141/2500-1922-2025-10-1-9
20. Scaglioni S., De Cosmi V., Ciappolino V., Parazzini F., Brambilla P., Agostoni C. Factors influencing children's eating behaviours // Nutrients. – 2018. – Vol. 10 (6). – P. 706. DOI: https://doi.org/10.3390/nu10060706
21. Ventura A. K., Worobey J. Early influences on the development of food preferences // Current Biology. – 2013. – Vol. 23 (9). – P. R401–R408. DOI: https://doi.org/10.1016/j.cub.2013.02.037

Поступила: 01 июля 2026 Принята: 2 сентября 2026 Опубликована: 31 октября 2026

Заявленный вклад авторов:

Вклад соавторов в сбор эмпирического материала представленного исследования, обработку данных и написание текста статьи равнозначный.

Все авторы ознакомились с результатами работы и одобрили окончательный вариант рукописи.

© 2011–2026 Science for Education Today Все права защищены

Информация о конфликте интересов:

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов в связи с публикацией данной статьи

Информация об авторах

Чеченихина Ольга Сергеевна
доктор биологических наук, профессор,
кафедра биотехнологии и инжиниринга,
Уральский государственный экономический университет,
8 Марта/Народной воли, д. 62/45, г. Екатеринбург, 620144, Россия.
ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-9011-089X
SPIN-код: 6846-4209
E-mail: olgachech@yandex.ru

Заворохина Наталия Валерьевна
доктор технических наук, профессор,
кафедра биотехнологии и инжиниринга,
Уральский государственный экономический университет,
8 Марта/Народной воли, д. 62/45, г. Екатеринбург, 620144, Россия.
ORCID ID: https://orcid.org/0000-0001-5458-8565
SPIN-код: 5442-4264
E-mail: degustator@olympus.ru

Хаитова Александрина Иосифовна
аспирант,
кафедра экономической безопасности,
Институт права и национальной безопасности Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ
119571, Российская Федерация, г. Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Тропарево-Никулино, пр-кт Вернадского, д. 83, стр. 1, Россия.
ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-1315-0473
SPIN-код: 3454-5474
E-mail: ya.haitova@yandex.ru

Чугунова Ольга Викторовна
доктор технических наук, профессор, заведующий,
кафедра технологии питания,
Уральский государственный экономический университет,
8 Марта/Народной воли, д. 62/45, г. Екатеринбург, 620144, Россия.
ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-7039-4047
SPIN-код: 7452-2380
E-mail: chugun.ova@yandex.ru

© 2011–2026 Science for Education Today Все права защищены

Science for Education Today

2026, vol. 16, issue 5 http://en.sciforedu.ru/ ISSN 2658-6762

DOI: 10.15293/2658-6762.2605.10 Research Full Article / Article language: Russian

Developing healthy eating habits in adolescents of different age groups: Factors and dynamics

O. S. Chechenikhina[1], N. V. Zavorokhina[1], A. I. Khaitova[2], O. V. Chugunova[1]

[1] Ural State University of Economics, Ekaterinburg, Russian Federation

[2] Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration, Moscow, Russian Federation

Abstract

Introduction. *Nutrition is a key factor determining physical and mental health, especially during adolescence, when stable eating habits are formed. Despite a significant number of studies on youth nutrition, the ability to develop healthy eating habits in adolescents of different age groups under comparable socioeconomic conditions, as well as the comparative effectiveness of implementing healthy eating recommendations by schoolchildren and students, remain understudied. The aim of this study is to evaluate the ability of adolescents of different age groups to develop healthy eating habits and identify factors determining the effectiveness of implementing healthy eating recommendations.*

Materials and Methods. *The study is based on a comprehensive approach combining sociological (questionnaire) and statistical analysis. A total of 1,080 participants (620 9th-11th grade students aged 14-18 and 460 first-year university students aged 17-18) studying and living in similar socioeconomic circumstances participated in the study. Eating habits and dietary patterns were assessed using an online questionnaire (32 questions). Based on the identified factors, criteria for developing healthy eating habits (assessing energy expenditure, creating a 'healthy' diet, maintaining a healthy eating and drinking regimen, limiting the use of gadgets, cooking with family, setting the table, and maintaining a sleep schedule) were developed and tested in an experimental group (n=210) over 42 days. Statistical processing of the data was performed using the Student's t-test, the Mann-Whitney test and the χ^2 test (significance level $\alpha=0.05$).*

Results. *The authors found that more than half of the respondents (51.6% of schoolchildren and 63.0% of university students) replace main meals with snacks, mainly flour products. Only 55% of schoolchildren and 37% of students regularly eat in the cafeterias of educational institutions. Significant differences in family eating practices were revealed: schoolchildren significantly more often eat with their families (61.3% versus 32.6%, $p = 0.004$).*

For citation

Chechenikhina O. S., Zavorokhina N. V., Khaitova A. I., Chugunova O. V. Developing healthy eating habits in adolescents of different age groups: Factors and dynamics. *Science for Education Today*, 2026, vol. 16 (5), pp. 205–225. DOI: http://dx.doi.org/10.15293/2658-6762.2605.10

Corresponding Author: Olga V. Chugunova, chugun.ova@yandex.ru

© O. S. Chechenikhina, N. V. Zavorokhina, A. I. Khaitova, O. V. Chugunova, 2026

© 2011–2026 Science for Education Today **All rights reserved**

The use of gadgets during meals (66.1% and 67.4%, p = 0.885) is a universal problem, regardless of age. The testing found that schoolchildren formed basic habits faster: eating regimen - 27 days (p = 0.042), drinking regimen - 10 days (p = 0.011), refusal of sweet drinks - 28 days (p = 0.028); schoolchildren completely excluded fast food in an average of 35 days. Students are more likely to implement mindful and social practices: including fruit and vegetables in the diet – 14 days (p=0.003), giving up gadgets – 15 days (p<0.001), cooking with family – 36 days (p<0.001).

***Conclusions**. The most challenging habits for both groups were eliminating flour products and sweets from their diets, as well as setting the table regularly. Neither schoolchildren nor university students developed these habits after 42 days. The results obtained can be used to develop targeted recommendations for developing healthy eating habits, taking into account the age characteristics of the target groups.*

Keywords

Nutrition; Healthy eating habits; Diet; Diet nutrition; Nutrition recommendations; Eating behavior; Adolescents.

REFERENCES

1. Mazhaeva T. V., Nosova I. A. Formation of a nutrition model for school-age children in the Sverdlovsk region, depending on the age group, gender, nutritional status, income level in the family. *Issues of School and University Medicine and Health*, 2022, no. 1, pp. 36-38. (In Russian) URL: https://elibrary.ru/gltrru
2. Zakharova I. N., Dmitrieva Yu. A., Machneva E. B., Tsutsaeva A. N. Taste sensations: history of study, evolutionary feasibility and strategies for forming correct taste preferences in children. *Medical Council*, 2020, no. 10, pp. 65-73. (In Russian) URL: https://elibrary.ru/gnnlaf DOI: https://doi.org/10.21518/2079-701X-2020-10-65-73
3. Rozhdestvenskaya L. N., Romanenko S. P., Chugunova O. V. Nutrient profiling prospects for disease prevention and health promotion. *Food Industry*, 2023, vol. 8 (2), pp. 63-72. (In Russian) URL: https://elibrary.ru/lhqlxh DOI: https://doi.org/10.29141/2500-1922-2023-8-2-7
4. Romanenko S. P., Shepeleva O. A., Sorokina A. V., Shevkun I. G., Novikova I. I. Assessment of the knowledge that forms a conscious need for healthy nutrition in school children as the main element of a healthy lifestyle. *Science for Education Today*, 2023, vol. 13 (1), pp. 135-158. URL: https://www.elibrary.ru/qlzmnl DOI: https://doi.org/10.15293/2658-6762.2301.07
5. Telleria-Aramburu N., Bermúdez-Marín N., Rocandio A. M., Telletxea S., Basabe N., Rebato E., Arroyo-Izaga M. Nutritional quality and carbon footprint of university students' diets: results from the EHU12/24 study. *Public Health Nutrition*, 2022, vol. 25 (1), pp. 183-195. DOI: https://doi.org/10.1017/S1368980021002640
6. Dairo O. O., Bekoe B. B. The effects of disruptive thinking on the food industry. *Advances in Bioscience and Biotechnology*, 2024, vol. 15 (6), pp. 360-379. DOI: https://doi.org/10.4236/abb.2024.156022
7. Struganov S. M., Yakushev E. V., Filimonov D. G., Malykhin A. V. Importance of a balanced and rational diet for improving the functional capabilities of the body and maintaining the health of students. *Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University*, 2021, no. 1, pp. 341-347. URL: https://elibrary.ru/gbzkuy
8. Moskalenko O. L. Internet dependence: Risk factors and individual psychological characteristics of adolescents. *Siberian Journal of Life Sciences and Agriculture*, 2023, vol. 15 (5), pp. 389-412. (In Russian) URL: https://elibrary.ru/ppvmsp DOI: https://doi.org/10.12731/2658-6649-2023-15-5-948

© 2011–2026 Science for Education Today **All rights reserved**

9. Gaus O. V., Livzan M. A., Turchaninov D. V., Popello D. V. Nutrition specific and eating habits among young people. *Preventive Medicine*, 2021, vol. 24 (4), pp. 37-40. (In Russian) URL: https://elibrary.ru/uuyrkb DOI: https://doi.org/10.17116/profmed20212404137
10. Prokhorov P. Y. Eating habits of medical students with different psycho-emotional status. *Appendix of the international scientific journal "Bulletin of Psychophysiology"*, 2022, no. 4, pp. 93-95. (In Russian) URL: https://elibrary.ru/mlmsox DOI: https://doi.org/10.34985/y2484-4202-8813-i
11. Werneke U. Food for mood - does the way we feel really reflect the way we eat? *Open Journal of Depression*, 2014, vol. 3 (1), pp. 31001. DOI: https://doi.org/10.4236/ojd.2014.31001
12. Ignatova E. S., Sevryugina A. D. Effectiveness of online-interventions aimed to correct eating disorders and change weight: Assessment and recommendations for studying and improving effectiveness. *Siberian Journal of Life Sciences and Agriculture*, 2022, vol. 14 (4), pp. 36-52. DOI: https://doi.org/10.12731/2658-6649-2022-14-4-36-52
13. Zavarukhin N. E., Bezuglyy T. A., Torkay N. A., Taran E. V., Khodzinskaya A. M. Eating behavior of students of the south Ural state medical university. *Scientific Review. Medical Sciences*, 2022, no. 3. pp. 36-41. (In Russian) URL: https://science-medicine.ru/ru/article/view?id=1252 URL: https://elibrary.ru/ncorzu
14. Gritsina O. P., Yatsenko A. K., Trankovskaya L. V., Tarasenko G. A., Mironenko Yu. K., Sheparev A. A., Kovalchuk V. K. Nutrient and energy intake of modern university students. *Pacific Medical Journal*, 2022, no. 4, pp. 72-75. (In Russian) URL: https://elibrary.ru/xfwsxx DOI: https://doi.org/10.34215/1609-1175-2022-4-72-75
15. Miroshina T. A., Reznichenko I. Yu. Eating behavior and attitudes towards healthy food products among student youth analysis. *Food Industry*, 2024, vol. 9 (4), pp. 68-75. DOI: https://doi.org/10.29141/2500-1922-2024-9-4-8
16. Dalwood P., Marshall S., Burrows T. L., McIntosh A., Collins C. E. Diet quality indices and their associations with health-related outcomes in children and adolescents: An updated systematic review. *Nutrition Journal*, 2020, vol. 19, pp. 118. DOI: https://doi.org/10.1186/s12937-020-00632-x
17. Tapsell L., Neale E., Satija A., Hu F. Foods, nutrients, and dietary patterns: interconnections and implications for dietary guidelines // Advances in Nutrition. – 2016. – Vol. 7 (3). – P. 445–454. DOI: https://doi.org/10.3945/an.115.011718
18. Yamina F., Noureddine B., Mebarek D. Food risk management and sustainable development. *Journal of Service Science and Management*, 2014, vol. 7 (2), pp. 182-188. DOI: https://doi.org/10.4236/jssm.2014.72014
19. Rozhnov E. D., Shkolnikova M. N. Food technology priority trends in light of production digitalization and sustainable development concept. *Food Industry*, 2025, vol. 10 (1), pp. 87-98. (In Russian) URL: https://elibrary.ru/ylsyhd DOI: https://doi.org/10.29141/2500-1922-2025-10-1-9
20. Scaglioni S., De Cosmi V., Ciappolino V., Parazzini F., Brambilla P., Agostoni C. Factors influencing children's eating behaviours. *Nutrients*, 2018, vol. 10 (6), pp. 706. DOI: https://doi.org/10.3390/nu10060706
21. Ventura A. K., Worobey J. Early influences on the development of food preferences. *Current Biology*, 2013, vol. 23 (9), pp. R401-R408. DOI: https://doi.org/10.1016/j.cub.2013.02.037

Submitted: 01 July 2026 Accepted: 2 September 2026 Published: 31 October 2026

This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. (CC BY 4.0).

© 2011–2026 Science for Education Today All rights reserved

The authors' stated contribution:

The contribution of authors to the collection of empirical material of the presented research, data processing and writing of the text of the article is equivalent.

All authors reviewed the results of the work and approved the final version of the manuscript.

Information about competitive interests:

The authors declare no apparent or potential conflicts of interest in connection with the publication of this article

Information about the Authors

Olga Sergeevna Chechenikhina
Doctor of Biological Sciences, Professor,
Department of Biotechnology and Engineering,
Ural State University of Economics,
8 Marta/Narodnoy Voli, 62/45, Yekaterinburg, 620144, Russian Federation.
ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-9011-089X
E-mail: olgachech@yandex.ru

Nataliia Valerievna Zavorokhina
Doctor of Technical Sciences, Professor,
Department of Biotechnology and Engineering,
Ural State University of Economics,
8 Marta/Narodnoy Voli, 62/45, Yekaterinburg, 620144, Russian Federation.
ORCID ID: https://orcid.org/0000-0001-5458-8565
E-mail: degustator@olympus.ru

Aleksandrina Iosifovna Khaitova
Postgraduate Student,
Economic Security Department,
Institute of Law and National Security of the Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration
119571, Russian Federation, Moscow, internal. ter. city municipal district Troparevo-Nikulino, Vernadsky Ave., 83, building 1
ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-1315-0473
E-mail: ya.haitova@yandex.ru

Olga Viktorovna Chugunova
Doctor of Technical Sciences, Professor, Head,
Department of Food Technology,
Ural State University of Economics,
8 Marta/Narodnoy Voli, 62/45, Yekaterinburg, 620144, Russian Federation.
ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-7039-4047
E-mail: chugun.ova@yandex.ru

© 2011–2026 Science for Education Today All rights reserved