

# ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ И УРОВЕНЬ ИНФОРМИРОВАННОСТИ В ВОПРОСАХ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ РАБОТАЮЩЕГО НАСЕЛЕНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Л.В. СЕМЕНОВА<sup>1</sup>, Е.Н. МИРОНОВА<sup>1</sup>, П.В. ЖУРАВЛЕВА<sup>1</sup>

<sup>1</sup> ГАУЗ СО «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики», г. Екатеринбург, Россия.

УДК 614.4

DOI: 10.21045/2782-1676-2024-4-4-95-101

## Аннотация

**Введение.** Проведен анализ особенностей культуры потребления пищи и уровня информированности в вопросах питания работающего населения Свердловской области, отмечены тенденции, способствующие формированию нерационального питания, а также сформулированы рекомендации по проведению профилактической работы. **Цель исследования:** выявить особенности культуры потребления пищи и определить уровень информированности в вопросах питания работающих жителей Свердловской области. **Материалы и методы.** Использован количественный метод – онлайн-опрос по технологии Computer Assisted WEB Interviewing (CAWI), насчитывающий 2500 человек опрошенных. Рассчитана квотная выборка по полу и возрасту респондентов, с определением территории проживания. **Результаты.** Выявлено несоответствующее рекомендациям количество приемов пищи, преобладание углеводной составляющей в завтраках и низкая представленность овощей и фруктов при любом употреблении еды. Сохраняется тенденция приготовления пищи дома. Выявлен достаточно высокий уровень информированности работающих жителей Свердловской области по вопросам о рациональном питании – 73%, при этом довольно низкий уровень информированности о влиянии режима приема пищи на риск развития хронических неинфекционных заболеваний – 48%. **Заключение.** Рекомендуется распространение информации о взаимосвязи питания и риска возникновения и развития хронических неинфекционных заболеваний. Сделан акцент на значимости чтения информации о продуктах на этикетках, для выявления «скрытых» сахара и соли. Наряду с этим, отмечена важность информирования о нормах употребления овощей и фруктов, рыбы, соли и сахара, а также о пользе соблюдения рекомендованного режима приема пищи. Авторами отмечается необходимость проведения более глубокого анализа причин несоответствия критериев «знаю» и «применяю» в вопросах рационального питания среди работающего населения Свердловской области.

**Ключевые слова:** рацион питания, пищевые привычки, питание населения, работающее население, поведенческие факторы ХНИЗ, информированность о факторах ХНИЗ.

**Для цитирования:** Семенова Л.В., Миронова Е.Н., Журавлева П.В. Особенности питания и уровень информированности в вопросах рационального питания работающего населения Свердловской области. Общественное здоровье. 2024; 4(4):95–101, DOI: 10.21045/2782-1676-2024-4-4-95-101

**Контактная информация:** Миронова Екатерина Николаевна, e-mail: m.katerina.ekb@yandex.ru

**Финансирование:** исследование не имело спонсорской поддержки.

**Конфликт интересов:** авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

**Статья поступила в редакцию:** 12.08.2024. **Статья принята к печати:** 17.09.2024. **Дата публикации:** 10.12.2024.

UDC 614.4

DOI: 10.21045/2782-1676-2024-4-4-95-101

## NUTRITIONAL CHARACTERISTICS AND LEVEL OF AWARENESS OF THE ISSUES OF RATIONAL NUTRITION AMONG THE WORKING POPULATION OF THE SVERDLOVSK REGION

L.V. Semenova<sup>1</sup>, E.N. Mironova<sup>1</sup>, P.V. Zhuravleva<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Center for Public Health and Medical Prevention, Yekaterinburg, Russia.

## Abstract

**Introduction.** The peculiarities of the culture of food consumption and the level of awareness in matters of nutrition of the working population of the Sverdlovsk region have been analyzed, the trends contributing to the formation of irrational nutrition have been noted, and recommendations for preventive work have been formulated. **The purpose of the study:** to identify the peculiarities of food consumption culture and to determine the level of awareness of nutrition among the working population of the Sverdlovsk region. **Materials and methods.** A quantitative method was used – an online survey using Computer Assisted WEB Interviewing (CAWI) technology with 2,500 respondents. Quota sampling by gender and age of respondents, with the definition of the territory of residence was calculated. **Results.** The number of meals inappropriate to the recommendations, predominance of carbohydrate component in breakfasts and low representation of vegetables and fruits at any meal were revealed. The tendency to prepare food at home remains. A high level of awareness of working residents of the Sverdlovsk region on issues of rational

nutrition was revealed – 73%, with a low level of awareness of the impact of dietary intake on the risk of chronic non-infectious diseases – 48%. *Conclusion.* It is recommended to disseminate information on the relationship between nutrition and the risk of occurrence and development of chronic non-communicable diseases. Emphasis is placed on the importance of reading information on food labels to identify “hidden” sugar and salt. At the same time, the importance of informing about the norms of consumption of fruits and vegetables, fish, salt and sugar, as well as about the benefits of following the recommended dietary regimen was emphasized. The authors note the need for a deeper analysis of the reasons for the discrepancy between the criteria “know” and “apply” in the issues of rational nutrition among the working population of the Sverdlovsk region.

**Keywords:** diet, dietary habits, nutrition of the population, working population, behavioral factors of CVD, awareness of CVD factors.

**For citation:** Semenova L.V., Mironova E.N., Zhuravleva P.V. Nutrition peculiarities and level of awareness in the issues of rational nutrition of the working population of the Sverdlovsk region. Public health. 2024; 4(4):95–101, DOI: 10.21045/2782-1676-2024-4-4-95-101

**For correspondence:** Ekaterina N. Mironova, e-mail: m.katerina.ekb@yandex.ru

**Funding:** the study had no sponsorship.

**Conflict of interests:** the authors declare that there is no conflict of interests.

Аннотации на испанском и французском языках приводятся в конце статьи

## ВВЕДЕНИЕ

Сбалансированность питания является важным самостоятельным фактором, вносящим вклад в снижение риска возникновения и развития заболеваний. Установлена закономерность влияния несбалансированного питания населения на распространенность заболеваемости новообразованиями, сахарным диабетом, гипертензивной и ишемической болезнями сердца, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки и целым рядом других [1].

Рост хронических заболеваний, связанных с нерациональным питанием, и, как следствие, преждевременная смертность от этих болезней, значимо снижают трудоспособность работающего населения и увеличивают затраты на здравоохранение [2].

Свердловская область является одним из динамично развивающихся промышленных регионов Российской Федерации и традиционно вносит весомый вклад в суммарный валовой региональный продукт Российской Федерации, является одним из регионов-лидеров по макроэкономическим показателям в Российской Федерации [3].

Доля занятого населения области составляет 48% [4]. Таким образом, для региона особенно важна профилактика неинфекционных заболеваний, фактором риска которых является нерациональное питание среди работающих граждан.

Нерациональное питание лежит в основе множества проблем на рабочем месте, таких как снижение производительности, нарушение техники безопасности и невозможность сохранения здоровья работников в перспективе [5].

Проблема нерационального питания не ограничивается вопросами пищевой ценности и состава употребляемых продуктов. В последние 15 лет в исследованиях произошел сдвиг в сторону изучения влияния моделей питания (режима приема пищи, набора категорий продуктов) на риски развития заболеваний [2, 6, 7]. Понимание состава рациона и того, как различные особенности питания влияют на его качество, помогает выявить существенные взаимосвязи между особенностями и развитием заболевания [2].

**Цель исследования:** выявить особенности культуры потребления пищи и определить уровень информированности в вопросах питания работающих жителей Свердловской области.

В ноябре-декабре 2023 г. было проведено социологическое исследование, оценивающее 5 параметров, включая характеристики режима питания, рациона питания, особенностей приготовления пищи, а также информированность о принципах рационального питания и о его влиянии на риск развития хронических неинфекционных заболеваний (ХНИЗ).

## МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Объектом исследования выступили работающие жители Свердловской области (мужчины и женщины в возрасте от 18 лет). Участие приняли 2 500 человек, из которых 54% женщин (1 350 человек) и 46% мужчин (1 150 человек).

Среди опрошенных 71% (1 784 человека) относят себя к работникам интеллектуального труда, 29% (716 человек) – к работникам преимущественно физического труда.

Выявлено, что при расчете индекса массы тела норме (от 18,5 до 24,9) сопоставимости веса человека и его роста соответствовали только 46% участников.

Использован количественный метод – онлайн опрос по технологии Computer Assisted WEB Interviewing (CAWI). Рассчитана квотная выборка по полу и возрасту респондентов, с определением территории проживания.

Статистическая обработка результатов проводилась в программе Vortex 10.32.0.

## РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

При анализе режима питания было выявлено, что в среднем респонденты употребляют пищу (вместе с перекусами) 3,6 раз в день, что не соответствует существующим рекомендациям. Выявлено несколько тенденций по характеру режима питания.

Выявлена группа респондентов (11%), употребляющих пищу 1–2 раза в день – это чаще работники физического труда, чем интеллектуального (16% и 9% соответственно) (рис. 1).

Треть респондентов (32%) отметили, что их питание отличается в будние и выходные дни. Уточним, что 20% питаются в выходные менее сбалансировано, например, позволяют себе больше «неполезной еды», сбивают режим питания, переедают, едят больше жирного, соленого, сладкого (рис. 2).

12% наоборот питаются более сбалансированно – устраивают не перекусы, а полноценные

приемы пищи, едят домашнюю еду, а не бургер/шаурму/хотдог.

Около трети респондентов (28%) отметили, что употребляют горячую пищу не каждый день.

Выявлено влияние семейного положения на приемы горячей пищи: лица, никогда не состоявшие в браке, чаще отмечают потребление горячей пищи не каждый день в сравнении с людьми в браке или сожительстве (43% и 23% соответственно).

Говоря о рационе питания, отметим выявленные тенденции для каждого приема пищи:

1. На завтрак треть респондентов (29%) чаще употребляют кашу, хлеб и горячий напиток. Четверть (26%) – завтракают бутербродом, выпечкой, пиццей и напитком. На третьем месте опрошенные (13%), предпочитающие хлеб, напиток и блюдо, состоящее из яиц. Важно обозначить, что 3% участников пропускают завтрак, а 11% выпивают только напиток. Завтраки преимущественно приготовлены дома (94%). Таким образом, в первом за день приеме пищи преобладает углеводная составляющая, отмечается низкая представленность овощей и фруктов, дефицит которых в рационе является причиной недостаточного поступления в организм человека разного рода витаминов и минеральных элементов, что в свою очередь, становится причиной возникновения заболеваний и ухудшения общего состояния здоровья [7, 8].

2. На обед треть опрошенных (31%) употребляют суп с хлебом и напиток. Первое, второе и напиток предпочитает каждый пятый респондент (21%), 12% ответивших преимущественно

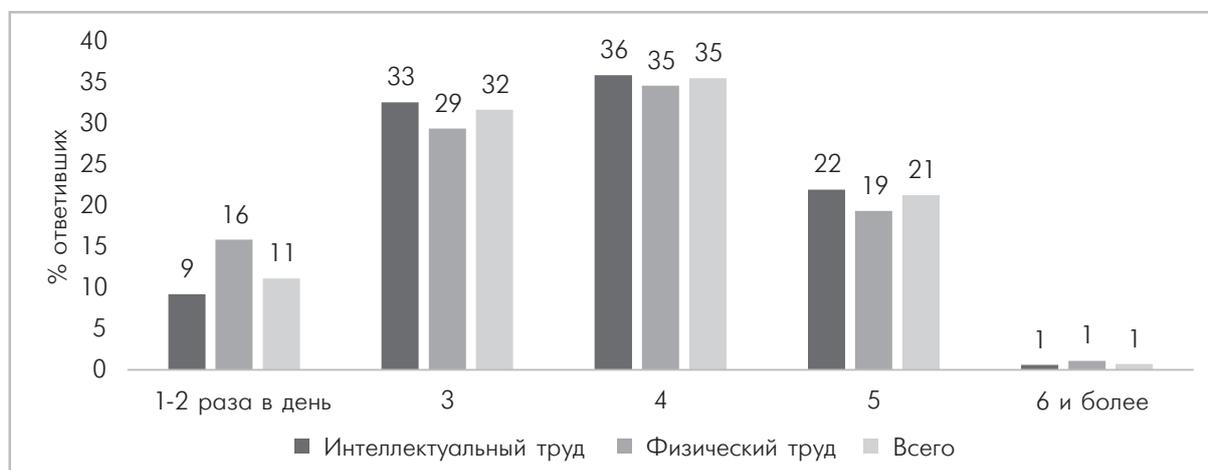


Рис. 1. Количество приемов пищи в день в зависимости от характера трудовой деятельности (%)

Источник: составлено авторами по данным Аналитического отчета исследования на тему: «Информированность в вопросах питания и пищевое поведение работающих жителей Свердловской области» // ГАУЗ СО ЦОЗМП, 2023.

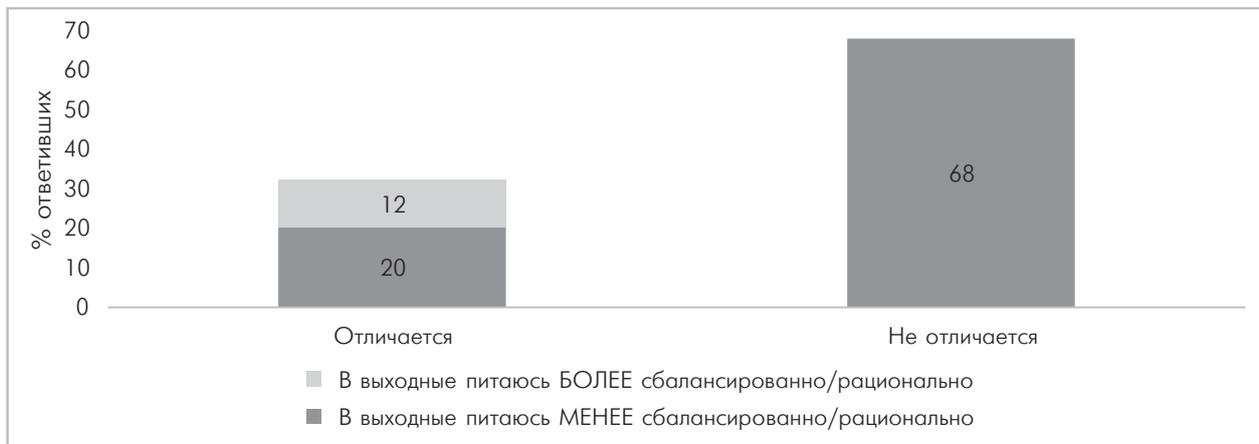


Рис. 2. Отличия питания в будние и выходные дни (%)

Источник: составлено авторами по данным Аналитического отчета исследования на тему: «Информированность в вопросах питания и пищевое поведение работающих жителей Свердловской области» // ГАУЗ СО ЦОЗМП, 2023.

обедают вторым с крупяным гарниром, 9% – с овощным гарниром. Большая часть (46%) съедает на обед второе – чаще мясо с различными вариантами гарниров (44%), реже рыбу с гарниром (2%). Пропускают обед 4% респондентов, 1% выпивает чай. Тенденция употреблять приготовленную дома еду сохраняется (81%), только 19% опрошенных питаются готовыми продуктами.

3. На ужин 61% респондентов употребляли блюдо с гарниром (55% мясное или колбасное, 6% рыбное), 10% – суп с хлебом и напиток. Прием пищи пропустили 4% ответивших. 91% респондентов употребляли ужин, приготовленный дома.

Представляет интерес питание в промежутках между основными приемами пищи – перекусы. Пятая часть респондентов (19%) предпочитают перекусывать фруктами. Примерно та же доля участников опроса (17%) съедают печенье, выпечку, а 11% – бутерброд. Кисломолочные продукты во время перекуса выбирают 6% ответивших, а орехи – 4%.

В связи с распространением магазинов готовой еды, было важно понять особенности приготовления пищи (включая место и предпочитаемый способ готовки). Так, практики приготовления еды дома по-прежнему являются самыми распространенными – 87% респондентов ежедневно питаются домашней едой. Также 40% отметили, что несколько раз в неделю употребляют в пищу полуфабрикаты (пельмени, котлеты, сосиски), которые приготовили дома.

Несколько раз в неделю едят готовую еду из магазина 18% ответивших, а из кафе/ресторана – 20%.

Выявлена связь между возрастом и приобретением готовой еды: в возрастной группе 18–29 лет ежедневно 15% питаются готовой едой из кафе/ресторанов, а 14% покупают кулинарию в магазинах. Для сравнения среди опрошенных 30-ти лет и старше каждый день едят готовую еду из магазина 6% и из кафе/ресторана также 6%.

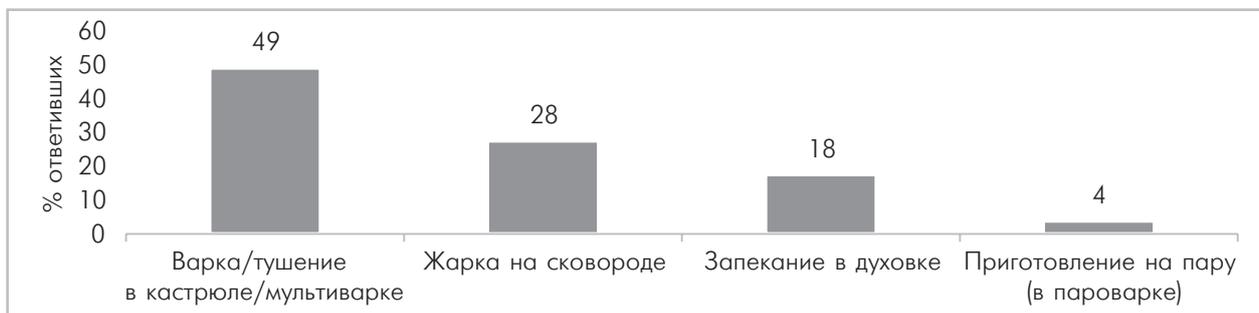


Рис. 3. Наиболее часто используемый способ приготовления пищи (%)

Источник: составлено авторами по данным Аналитического отчета исследования на тему: «Информированность в вопросах питания и пищевое поведение работающих жителей Свердловской области» // ГАУЗ СО ЦОЗМП, 2023.

Половина респондентов (49%) наиболее часто используют в качестве способа приготовления пищи варку или тушение в кастрюле/мультиварке. Треть опрошенных (28%) чаще используют жарку на сковороде, что является менее предпочтительным при соблюдении норм рационального питания (рис. 3).

В ходе исследования была выявлена довольно высокая степень информированности респондентов по вопросам о рациональном питании – 73% из 100. Уточним, что уровень информированности оценивался по знаниям следующих аспектов и рекомендаций: увеличение потребления овощей, фруктов и цельнозерновых круп в рационе, снижение потребления еды с высоким содержанием соли (в т. ч. «скрытой») и сахара, а также продуктов из переработанного мяса и т. п.

Абсолютное большинство опрошенных знает, что нужно увеличить в рационе овощи (98% ответивших), фрукты (94%) и цельнозерновые крупы (93%). Респонденты понимают, что нужно снижать потребление количества еды с высоким содержанием соли (94%), также, как и пищу и напитки с большой концентрацией сахара (95%). При этом *возникло сомнение* в необходимости сокращения потребления продуктов из переработанного мяса – 20% считают, что его нужно потреблять больше.

С рекомендацией съедать овощи и фрукты 4–5 раз в день знакомы только 19% респондентов. Большая часть (81%) считает, что достаточное потребление клетчатки составляет 2–3 раза в день. 87% знают, что рыбу рекомендуют употреблять 1–2 раза в неделю.

Участники осведомлены, что высокий уровень соли содержится в чипсах и сухариках (99%), консервированных огурцах и томатах (97%). В то время как хлеб к высокому уровню содержания соли отнесли только 21% респондентов.

Большая часть опрошенных (80%) имеют понимание, что продукты питания могут содержать «скрытую» соль. Суточную норму употребления соли во всех блюдах знают 62% ответивших. Также, более половины (57%) представляют, что поглощение большого количества соли способствует повышению кровяного давления. Но при этом пятая часть респондентов (21%) считает, что соль помогает выводить жидкость из организма.

Выявлена довольно низкая информированность о влиянии питания на риск развития ХНИЗ – 48% из 100. Отметим параметры, по которым оценивался уровень информированности: чрезмерное потребление красного мяса,

соли и сахара как факторы риска развития сердечно-сосудистых (ССЗ), онкологических заболеваний, а также знание рекомендаций по частоте потребления рыбы. Так, например, 60% осведомлены о том, что отказ от потребления сахара может являться способом снижения риска возникновения и развития онкологии, а про необходимость сокращения в рационе красного мяса имеют представление только 38%.

Респонденты более информированы о рекомендуемых способах снижения риска возникновения и развития ССЗ. Знают, что нужно съедать меньше соли и сахара 76% опрошенных. Но при этом, пятая часть ответивших (21%), считают, что нужно снижать потребление жирной рыбы, хотя её рекомендуют употреблять чаще (при отсутствии противопоказаний) из-за содержания в ней омега-3 жирных кислот.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате проведенного исследования выявлены тенденции, которые способствуют нерациональному питанию работающего населения Свердловской области, а также сформулированы рекомендации по профилактической работе. Кроме того, определен уровень информированности в вопросах питания.

Среди тенденций отметим, в первую очередь, несоответствующее рекомендациям количество приемов пищи (3,6 вместо 5). Во вторую очередь, преобладание углеводной составляющей в завтраках и низкую представленность овощей и фруктов во всех приемах пищи, кроме перекусов. В связи с этим, рекомендовано дальнейшее распространение информации о принципах «Пирамида питания» и «Здоровая тарелка», а также включение данного знания в состав занятий/мастер-классов, проводимых по теме питания.

Сохраняется тенденция приготовления пищи дома, при этом респонденты употребляют и приготовленные дома полуфабрикаты.

Выявлен достаточно высокий уровень информирования работающих жителей Свердловской области по вопросам рационального питания – 73%, при этом довольно низкая информированность о влиянии питания на риск развития ХНИЗ – 48%.

В качестве рекомендаций отметим распространение знания о взаимосвязи питания и риска возникновения и развития хронических неинфекционных заболеваний. Стоит сделать акцент на значимости чтения информации

о продуктах на этикетках для выявления «скрытых» соли и сахара. Наряду с этим, следует продолжать информирование о рекомендованных нормах употребления овощей и фруктов, рыбы, соли и сахара, а также о пользе соблюдения рекомендованного режима питания. Говоря о влиянии рациона на риск развития ХНИЗ, важно указать на рекомендацию по сокращению

потребления сахара и красного мяса, а также продуктов из переработанного мяса.

Отметим необходимость проведения более глубокого анализа причин несоответствия высокого уровня знаний о рекомендациях относительно выявленной степени потребления овощей, фруктов, рыбы, недостаточной приверженности данным указаниям.

---

## ЛИТЕРАТУРА

1. О состоянии санитарно-эпидемиологического населения Российской Федерации в 2014 году: Государственный доклад. М.: Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, 2016. С. 36.
2. Гречушкина Н.А. Рецензенты: Управление рисками в области здоровья: нерациональное питание. Обзор мировых практик [Электронный ресурс] / Н.А. Гречушкина, В.В. Егорова, Н.Н. Камынина. – Электрон. текстовые дан. – М.: ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ», 2022. URL: <https://niioz.ru/upload/iblock/669/669bc3d3b3f8a7b97c2848970ec400a5.pdf>. 60 с. (Дата обращения: 17.06.2024).
3. Стратегия социально-экономического развития свердловской области до 2035 года // Официальный сайт Министерства экономического развития РФ. URL: [https://www.economy.gov.ru/material/file/17219fb7af23b71cc12a946444c3d817/proekt\\_strategii.pdf](https://www.economy.gov.ru/material/file/17219fb7af23b71cc12a946444c3d817/proekt_strategii.pdf). (Дата обращения: 15.05.2024).
4. Численность рабочей силы, занятых и безработных в Свердловской области в 2022–2023 гг. // Официальная статистика Свердловской области по рынку труда и занятости населения. URL: <https://t.ly/Sq9YR> (Дата обращения: 08.05.2024).
5. Кобелькова И. В., Мартинчик А. Н., Кудрявцева К. В., Батурин А. К. Режим питания в сохранении здоровья работающего населения // Вопросы питания. 2017. № 5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rezhim-pitaniya-v-sohraneni-zdorovya-rabotayuschego-naseleniya> (Дата обращения: 25.06.2024).
6. Горбачев Д. О., Сазонова О. В., Бородина Л. М., Гаврюшин М. Ю. Применение факторного анализа при разработке моделей питания // Современные проблемы здравоохранения и медицинской статистики. – 2020. – № 4; URL: <http://healthproblem.ru/magazines?text=545> (Дата обращения: 11.05.2024).
7. Драпкина О. М., Карамнова Н. С., Концевая А. В., Горный Б. Э., Дадаева В. А., Дроздова Л. Ю., Еганян Р. А., Елиашевич С. О., Измайлова О. В., Лавренова Е. А., Лищенко О. В., Скрипникова И. А., Швабская О. Б., Шишкова В. Н. Алиментарно-зависимые факторы риска хронических неинфекционных заболеваний и привычки питания: диетологическая коррекция в рамках профилактического консультирования. Методические рекомендации. 2021. № 5.
8. Бурковская А. О., Суслин И. В. Влияние продуктов на преждевременное старение организма. 2021. № 7.

---

## REFERENCES

1. On the state of sanitary and epidemiologic population of the Russian Federation in 2014: State report. Moscow: Federal Service for Supervision of Consumer Rights Protection and Human Welfare, 2016; 36.
2. Grechushkina N. A. Reviewers: Health risk management: irrational nutrition. Review of world practices, N. A. Grechushkina, V. V. Egorova, N. N. Kamynina, 2022. Accessed on July 17, 2024. Available at: <https://niioz.ru/upload/iblock/669/669bc3d3b3f8a7b97c2848970ec400a5.pdf>
3. Strategy of socio-economic development of the Sverdlovsk region until 2035. Official website of the Ministry of Economic Development of the Russian Federation, 2024. Accessed on May, 15. Available at: [https://www.economy.gov.ru/material/file/17219fb7af23b71cc12a946444c3d817/proekt\\_strategii.pdf](https://www.economy.gov.ru/material/file/17219fb7af23b71cc12a946444c3d817/proekt_strategii.pdf)
4. The number of labor force, employed and unemployed in the Sverdlovsk region in 2022–2023, Official statistics of the Sverdlovsk region on the labor market and employment. Accessed on May, 8. Available at: URL: <https://t.ly/Sq9YR>
5. Kobelkova I. V., Martinchik A. N., Kudryavtseva K. V., Baturin A. K. Nutrition regime in preserving the health of the working population, Nutrition Issues, 2017; 5. Accessed on June 25. Available at: URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rezhim-pitaniya-v-sohraneni-zdorovya-rabotayuschego-naseleniya>
6. Gorbachev D. O., Sazonova O. V., Borodina L. M., Gavryushin M. Yu. Application of factor analysis in the development of nutrition models // Modern Problems of Public Health and Medical Statistics, 2020. Accessed on May, 11. Available at: <http://healthproblem.ru/magazines?text=545>
7. Drapkina O. M., Karamnova N. S., Kontsevaya A. V., Gornyy B. E., Dadaeva V. A., Drozdova L. Yu., Lavrenova E. A., Lishchenko O. V., Skripnikova I. A., Shvabskaya O. B., Shishkova V. N. Alimentary-dependent risk factors of chronic non-infectious diseases and eating habits: dietary correction within the framework of preventive counseling. Methodical recommendations, 2021; 5.
8. Burkovskaya A. O., Suslin I. V. Influence of products on premature aging of the organism, 2021; 7.

ES

**Características nutricionales y nivel de conciencia en materia de nutrición racional de la población activa de la región de Sverdlovsk**

L.V. Semenova, E.N. Mironova, P.V. Zhuravleva

**Anotación**

*Introducción.* Se llevó a cabo un análisis de las características de la cultura del consumo de alimentos y el nivel de conciencia sobre cuestiones nutricionales de la población trabajadora de la región de Sverdlovsk, se observaron las tendencias que contribuyen a la formación de una nutrición irracional y se formularon recomendaciones para la realización de trabajos preventivos. *Objetivo del estudio:* identificar las peculiaridades de la cultura del consumo de alimentos y determinar el nivel de conciencia sobre cuestiones nutricionales de los residentes trabajadores de la región de Sverdlovsk. *Materiales y métodos.* Se utilizó un método cuantitativo: una encuesta en línea utilizando la tecnología de entrevistas WEB asistidas por computadora (CAWI), a 2.500 personas encuestadas. Se calculó una muestra de cuotas por sexo y edad de los encuestados, determinando el territorio de residencia. *Resultados.* Se reveló que el número de comidas no cumplió con las recomendaciones, el predominio del componente de carbohidratos en los desayunos y la baja representación de verduras y frutas en alguna comida. La tendencia de cocinar en casa continúa. Se reveló un nivel bastante alto de concienciación de los residentes trabajadores de la región de Sverdlovsk sobre cuestiones de nutrición racional: 73%, mientras que un nivel bastante bajo de concienciación sobre el impacto de la ingesta de alimentos en el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles: 48%. *Conclusión.* Se recomienda difundir información sobre la relación entre la nutrición y el riesgo de aparición y desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles. Se hace énfasis en la importancia de leer la información sobre los productos en las etiquetas para identificar el azúcar y la sal «ocultos». Junto a esto, se destacó la importancia de informar sobre las normas de consumo de verduras y frutas, pescado, sal y azúcar, así como los beneficios de seguir la ingesta alimentaria recomendada. Los autores señalan la necesidad de un análisis más profundo de las razones de la discrepancia entre los criterios de «saber» y «aplicar» en materia de nutrición racional entre la población activa de la región de Sverdlovsk.

**Palabras clave:** dieta, hábitos alimentarios, nutrición de la población, población trabajadora, factores comportamentales de las ECNT, conciencia de los factores de las ECNT.

FR

**Caractéristiques nutritionnelles et niveau de sensibilisation en matière de nutrition rationnelle de la population active de la région de Sverdlovsk**

L.V. Semenova, E.N. Mironova, P.V. Jouravleva

**Annotation**

*Introduction.* Une analyse des caractéristiques de la culture de la consommation alimentaire et du niveau de sensibilisation aux questions nutritionnelles de la population active de la région de Sverdlovsk a été réalisée, des tendances contribuant à la formation d'une alimentation irrationnelle ont été notées et des recommandations pour mener un travail préventif ont été formulés. *Objectif de l'étude:* identifier les particularités de la culture de consommation alimentaire et déterminer le niveau de sensibilisation aux questions nutritionnelles des travailleurs résidents de Sverdlovsk. *Matériels et méthodes.* Une méthode quantitative a été utilisée: une enquête en ligne utilisant la technologie d'interview WEB assistée par ordinateur (CAWI), auprès de 2500 personnes interrogées. Un échantillon de quotas a été calculé en fonction du sexe et de l'âge des répondants, déterminant le territoire de résidence. *Résultats.* Il a été révélé que le nombre de repas ne répondait pas aux recommandations, la prédominance de la composante glucidique dans les petits déjeuners et la faible représentation des légumes et des fruits dans les repas. La tendance de cuisiner à la maison se poursuit. Un niveau de sensibilisation assez élevé des résidents actifs de la région de Sverdlovsk aux questions de nutrition rationnelle a été révélé – 73%, tandis qu'un niveau de sensibilisation plutôt faible à l'impact de la consommation alimentaire sur le risque de développer des maladies chroniques non transmissibles – 48%. *Conclusion.* Il est recommandé de diffuser des informations sur la relation entre la nutrition et le risque d'apparition et de développement de maladies chroniques non transmissibles. L'accent est mis sur l'importance de lire les informations sur les produits sur les étiquettes pour identifier le sucre et le sel «cachés». Parallèlement, l'importance d'informer sur les normes de consommation de légumes et de fruits, de poisson, de sel et de sucre, ainsi que sur les avantages du respect des apports alimentaires recommandés, a été soulignée. Les auteurs notent la nécessité d'une analyse plus approfondie des raisons de l'écart entre les critères «connaître» et «appliquer» en matière de nutrition rationnelle parmi la population active de la région de Sverdlovsk.

**Mots clés:** alimentation, habitudes alimentaires, nutrition de la population, population active, facteurs comportementaux des CNCD, sensibilisation aux facteurs de CNCD.

**ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ / ABOUT THE AUTORS**

**Семенова Лилия Васильевна** – кандидат медицинских наук, заместитель главного врача по организации профилактической работы, ГАУЗ СО «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики», г. Екатеринбург, Россия.

**Liliya V. Semenova** – PhD in Medical sciences, Deputy Chief Physician for Organization of Preventive Work, Center for Public Health and Medical Prevention, Yekaterinburg, Russia.  
E-mail: semenova-liz2011@yandex.ru

**Миронова Екатерина Николаевна** – социолог отдела мониторинга факторов риска, ГАУЗ СО «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики», г. Екатеринбург, Россия.

**Ekaterina N. Mironova** – Sociologist of the Risk Factors Monitoring Department, Center for Public Health and Medical Prevention, Yekaterinburg, Russia.  
E-mail: m.katerina.ekb@yandex.ru, ORCID: 0009-0006-6856-8868, SPIN-код: 3716-5131

**Журавлева Полина Вадимовна** – начальник отдела мониторинга факторов риска, ГАУЗ СО «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики», г. Екатеринбург, Россия.

**Polina V. Zhuravleva** – head of the Risk Factors Monitoring Department, Center for Public Health and Medical Prevention, Yekaterinburg, Russia.  
E-mail: lebedkina.p@gmail.com, ORCID: 00009-0003-2804-1074