

## Раздел V

# Социологические науки

УДК 31;613.2

*Н. О. Калашникова*

*N. O. Kalashnikova*

**ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ**

**КАК СОЦИАЛЬНАЯ ПРАКТИКА**

**HEALTHY EATING AS A SOCIAL PRACTICE**

**Научный руководитель:**

**Савельева Жанна Владимировна**

Доктор социологических наук, доцент,  
профессор кафедры общей и этнической социологии  
Института социально-философских наук и массовых коммуникаций  
Казанского (Приволжского) федерального университета

**Аннотация.** В статье характеризуются представления о здоровом питании в российском обществе. Анализируются результаты соответствующих социологических исследований, проведённых в разное время Фондом «Общественное мнение» и Научно-исследовательским центром социально-политического мониторинга Института общественных наук РАНХиГС.

Особое внимание уделяется социальным факторам, обуславливающим выбор россиян в пользу здорового питания. На основе указанных исследований автором сделаны выводы об основных социальных практиках здорового питания среди населения России.

**Abstract.** The author of the article characterizes ideas about healthy diet in Russian society. He analyzes the results of relevant sociological studies conducted at different times by the Public Opinion Foundation (FOM) and the Research Center for Social and Political Monitoring of the Institute for Social Sciences under RANEPА (Presidential Academy).

The author pays special attention to social factors that determine the choice of Russians in favor of a healthy nutrition. Based on these studies, conclusions were drawn about the main social practices of healthy nutrition among the Russian population.

**Ключевые слова:** здоровое питание, социальная практика, социальные факторы, финансовая доступность, здоровье.

**Keywords:** healthy nutrition, social practice, social factors, financial accessibility.

В современном обществе вопросы здоровья и правильного питания особенно актуальны. Множество людей стремятся вести здоровый образ жизни, и это отражается на их пищевых привычках и выборе продуктов. Но что определяет этот выбор? Какие социальные факторы влияют на наше питание? Эти и другие вопросы привлекают внимание социологов, которые исследуют социальную природу здорового питания. Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» определяет **здоровье** как «состояние физического, психического и социального благополучия человека, при котором отсутствуют заболевания» [3]. В более широком плане понятие здоровья трактуется в Уставе Всемирной организации здравоохранения: «здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов» [2].

Одним из ключевых понятий в анализе социальных аспектов питания является «влияние социальных факторов на выбор здорового питания». Исследования показывают, что общество, семья, друзья, обстановка на работе и даже реклама оказывают значительное влияние на пищевые предпочтения. Например, если семья активно практикует здоровое питание, высока вероятность того, что дети, вслед за родителями, тоже будут предпочитать здоровые продукты. Когда мы видим, что наши коллеги в офисе выбирают на обед здоровую пищу, мы скорее всего тоже будем делать аналогичный выбор. Другое понятие, помогающее раскрыть социальные аспекты здорового питания, – это «поведенческие практики в отношении здорового питания». Наши пищевые предпочтения не являются случайным, они складываются из привычек и поведенческой практики, которые, в свою очередь, формируются под влиянием социальной среды, культурных и религиозных норм. Как известно, в отдельных религиях и культурах в отношении еды существуют разного рода ограничения и запреты.

Интересно изучить «сценарии выбора здорового питания». Социологические исследования позволяют проследить, как принимаются решения по поводу еды в различных ситуациях. Например, в сценарии, когда время на приготовление завтрака (обеда, ужина) у нас сильно ограничено, мы скорее всего выберем готовую еду или «быстрое питание» (фаст-фуд), даже если прекрасно знаем, что это не принесёт никакой пользы нашему организму.

Факторы, влияющие на выбор здорового питания, также являются предметом социологических исследований. На наши предпочтения влияют цена продуктов, их доступность, индивидуальные вкусовые привычки, знания о питании и общественные тренды. Например, когда здоровая пища доступна по цене и рекламируется как модное и привлекательное решение, люди гораздо чаще будут делать выбор в её пользу.

Непосредственным предметом нашего анализа являются результаты социологического исследования по теме «Здоровое питание», проведённого Фондом «Общественное мнение» (ФОМ). В опросе приняли участие 1 500 респондентов (это жители сёл и городов) из 43 субъектов Российской Федерации. Опрос проводился в два этапа – в 2008 и 2014 годах [4].

Под здоровым питанием большинство россиян понимает, прежде всего, потребление продуктов, выращенных своими руками (например, на собственном огороде или садовом участке), и лишь затем идут ограничения в питании, экологически чистые продукты и различного рода диеты. В 2008 году назвали свое питание здоровым 36% респондентов, а нездоровым – 50%. В 2014 году здорового питания придерживались уже 42% опрошенных. Это преимущественно пенсионеры, люди с высшим образованием и сельские жители. Не смогли назвать свое питание правильным 46% респондентов.

В целом, за период с 2008 по 2014 годы мнение людей по вопросам здорового питания кардинально не изменилось, но определённые тенденции всё-таки проследить можно (рис. 1). Так, и в 2008, и в 2014 годах большинство опрошенных были уверены, что для здорового питания нужно много времени и денег.



*Рисунок 1. Отношение россиян к здоровому питанию.  
По результатам исследования ФОМ*

Как справедливо указывает в этой связи Л. М. Вартанова, высокая стоимость здоровой еды связана с обострившейся проблемой продовольственной безопасности и распространением различных форм неполноценного питания. Изменить эти негативные тенденции в масштабах страны помогут специальные программы продовольственной и финансовой помощи для малообеспеченных граждан, а также нацеленная на импортозамещение последовательная поддержка российских производителей продуктов питания [1].

Другое исследование, посвящённое практике питания разных социально-демографических групп и причинам отсутствия здоровых привычек питания, было проведено в 2021 году Научно-исследовательским центром социально-политического мониторинга Института общественных наук Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации (Президентской академии) [5].

По его итогам были сделаны следующие основные выводы:

1. Материальные возможности напрямую влияют на соблюдение режима питания и выбор полезных продуктов. Если среди респондентов с высоким

материальным достатком 67,4% целенаправленно стремятся к правильному питанию, то среди опрошенных со средним и низким уровнем доходов таковых оказалось на 10% меньше.

2. Регулярное и правильное питание тесно связано с установкой на заботу о здоровье. 72,1% опрошенных, соблюдающих (полностью или частично) режим питания, полагают, что заботятся о своем здоровье. При этом на строгое соблюдение режима питания указали 19,0%.

3. В числе причин несоблюдения режима питания респонденты называют, прежде всего, отсутствие подобной привычки (34,6%), режим работы или учёбы (31,9%), нехватку времени (30,1%). Менее существенными причинами являются отсутствие смысла в правильном питании (16,7%) и нехватка денег (15,8%).

4. Если раньше люди отдавали предпочтение вкусовым свойствам продуктов, то сейчас на первый план вышла их ценовая характеристика. Вкусовые свойства привлекают, в первую очередь, молодёжь в возрасте от 18 до 24 лет, которая меньше всего задумывается о негативных последствиях для организма «вкусной» еды. С увеличением возраста критерий «вкусности» становится всё менее популярен: в возрасте 25 – 39 лет этот показатель выбрали 54% респондентов, 40 – 54 лет – 48%, до 60 лет и старше – порядка 44%. Интересно, что среди респондентов 18 – 24 лет меньше всего зафиксировано ответов о качестве потребляемой продукции (44,0%).

Итак, здоровое питание как социальная практика определяется не только индивидуальными предпочтениями и знаниями, но и влиянием различных социальных факторов и культурных норм. Исследования в области социологии питания помогают лучше понять, как социальные факторы воздействуют на культуру питания, как формируются соответствующие поведенческие установки и какие факторы оказывают наибольшее влияние на те или иные пищевые предпочтения. Полученные в ходе социологических исследований данные позволяют проводить политику по эффективному продвижению здорового питания среди разных групп населения.

### Список источников и литературы

1. *Вартанова М.Л.* Проблемы обеспечения финансовой доступности населения к здоровому питанию // Охрана биоразнообразия и экологические проблемы природопользования. Сборник статей II Всероссийской (национальной) научно-практической конференции, посвященной 70-летию Пензенского государственного аграрного университета / Под ред. Г.В. Ильиной. – Пенза: ПГАУ, 2021. – С. 17-22.

2. Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения // Всемирная организация здравоохранения. Основные документы. 48-е издание, включающее поправки, принятые до 31 декабря 2014 г. – Женева, Швейцария: ВОЗ, 2014. – С. 1-26.

3. Федеральный закон от 21 ноября 2011 г., № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://minzdrav.gov.ru/documents/7025> (дата обращения: 10.11.2023).

4. О здоровом питании. Что такое правильное питание? И сколько россиян его придерживаются? Источник: Фонд «Общественное мнение» (ФОМ). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://fom.ru/Obraz-zhizni/11558/> (дата обращения: 10.11.2023).

5. *Покида А.Н., Зыбуновская Н.В.* Культура питания российского населения (по результатам социологического исследования) // Здоровье населения и среда обитания (ЗНИСО). – 2022. – Том 30, № 2. – С. 13-22. DOI: 10.35627/2219-5238/2022-30-2-13-22.

© Калашникова Н.О., 2023

