

Аль-Хаджи Абдулкарим Аднан
студент, РязГМУ им И.П. Павлова, Рязань
Al-Hajji Abdulkarim Adnan, student,
I.P. Pavlov Russian State Medical University, Ryazan

Тарасенко Нина Ивановна
Ассистент, РязГМУ им И.П. Павлова, Рязань
Tarasenko Nina Ivanovna, Assistant,
I.P. Pavlov Ryazan State Medical University, Ryazan

Шумова Александра Львовна,
к.м.н., РязГМУ им И.П. Павлова, Рязань
Shumova Alexandra Lvovna, Ph.D. of Medical Sciences
I.P. Pavlov Russian State Medical University, Ryazan

ГРАМОТНОСТЬ В ВОПРОСАХ БЕЗОПАСНОСТИ ПИТАНИЯ СРЕДИ СТУДЕНТОВ FOOD SAFETY LITERACY AMONG STUDENTS

Аннотация: в связи с изменением пищевых привычек, широким распространением фастфуда и недостаточной осведомлённостью молодое поколение становится уязвимым к рискам, связанным с небезопасной пищей. Настоящая работа направлена на изучение современных подходов к обеспечению безопасности питания, анализ уровня знаний, отношения и практических навыков в этой области среди молодёжи.

Abstract: due to changing food habits, widespread use of fast food and lack of awareness, the young generation is becoming vulnerable to the risks associated with unsafe food. The present work aims to study the current approaches to food safety, analyze the level of knowledge, attitude and practical skills in this area among young people.

Ключевые слова: безопасность питания, студенты, ключи безопасного питания.

Keywords: food safety, students, safe food keys.

Молодежь, как наиболее восприимчивая к изменениям в культуре питания группа, особенно уязвима перед рисками, связанными с небезопасной пищей. Растущая популярность фастфуда, недостаточная осведомленность о гигиенических нормах и влияние социальных сетей на пищевые предпочтения создают условия для возникновения пищевых отравлений и заболеваний, связанных с нерациональным питанием [1]. Изучение знаний, отношения и практики молодёжи в этой области с учётом особенностей восприятия информации необходимо для разработки эффективных информационных кампаний, направленных на формирование здоровых пищевых привычек и снижение рисков. Это, в свою очередь, будет способствовать улучшению здоровья и благополучия молодого поколения.

Цель работы: изучить современные подходы к обеспечению безопасности питания и оценить знания, отношение и практику в этой области среди молодёжи.

Материал и методы. был проведен анализ современных источников информации о примени принципов безопасного питания и проведен среди 26 студентов 1 курса в возрасте от 18 до 23 лет. Для сбора данных использовалась анкета, из пособия ВОЗ "Пять ключей к безопасному питанию" [2]. Анкета состояла из трех основных разделов: знания, отношение и практика, которые оценивали «пять ключей безопасного питания»: поддерживайте чистоту, отделяйте сырое от приготовленного, тщательно готовьте пищу, сохраняйте пищу при безопасной температуре, используйте безопасную воду и сырье.

Результаты исследования показали следующее.

В последние годы представление о еде претерпело радикальные изменения: помимо питательных и вкусовых свойств, продуктам стали приписывать важную роль в поддержании здоровья и психофизического благополучия, а также в профилактике некоторых заболеваний. Актуальность темы грамотности в области безопасности питания особенно возрастает в связи



с широким распространением уличных палаток и передвижных точек общественного питания. Эти объекты зачастую имеют ограниченные ресурсы и условия для соблюдения строгих гигиенических норм, что повышает риск пищевых отравлений. Потребители, покупающие еду в таких местах, особенно уязвимы и нуждаются в повышенной осведомлённости о правилах безопасности питания [3].

Как правило, развитие заболеваний, передающихся через пищу, обусловлено определенными условиями, такими как вирулентность присутствующих микроорганизмов, количество микроорганизмов в продукте питания и состояние иммунной системы человека. Кроме того, возможное присутствие других видов загрязняющих веществ, помимо микроорганизмов, может негативно сказаться на здоровье потребителей. Следовательно, строгое соблюдение персоналом, работающим с пищевыми продуктами на этапах производства, обработки, транспортировки и хранения, гигиенических правил необходимо для обеспечения безопасности пищевых продуктов и предотвращения заболеваний пищевого происхождения [4].

Студенты, особенно те, кто живет самостоятельно и питается вне дома, составляют уязвимую группу в отношении пищевых отравлений. Их образ жизни, характеризующийся нерегулярным питанием, употреблением готовой пищи и потенциальной недостаточной осведомленностью о правилах гигиены, повышает риск заражения [5].

Уличная торговля продуктами питания является распространенным явлением во многих странах, предлагая доступные и удобные варианты питания. Однако часто работники уличных торговых точек не обладают достаточными знаниями и навыками в области безопасности пищевых продуктов, что может привести к нарушению санитарных норм и повышению риска болезней пищевого происхождения [6].

Чтобы решить проблему безопасного питания ВОЗ представила «Пять ключей к более безопасной пище» (WHO-FKSF) для популяризации основных методов обеспечения безопасности пищевых продуктов [7]. Эти принципы широко применялись при оценке знаний, отношения и практики в различных регионах, а также при пандемии Covid. Более актуально формулирование четвертого принципа – «храните продукты в безопасных условиях» [8]. Изучение Знаний, понимания и практики применения принципов безопасного питания позволят диагностировать проблемные области для построения эффективных профилактических программ.

Результаты опроса студентов показали, что более 85% студентов часто приобретают готовую пищу в уличных палатках, при этом более 80% оценивают свои знания по безопасности питания достаточно высоко. Однако, при этом собственное питание полностью безопасным считают лишь 20%. Анализ соблюдения принципов показал следующее.

Наиболее проблемным принципом было соблюдение правил хранения продуктов (знания – 60,1%, отношение – 52,1% и применение – 37,2%).

Таким образом, соблюдение правил безопасности пищевых продуктов необходимо для минимизации заболеваний, передающихся через пищу и выполнение традиционных принципов безопасного питания, разработанных ВОЗ остается актуальным и по настоящее время в связи с нарастающими рисками, связанными как с эпидемиями, так и широким распространением приобретения продуктов питания в уличных палатках. Проблема состоит в том, что при высокой самооценке знаний и низкой оценки безопасности собственного питания, студенты демонстрируют низкие показатели по знаниям, отношению и применению принципов безопасности питания в повседневной жизни.

Список литературы:

1. Руководство по глобальному мониторингу здорового питания [Guidance for monitoring healthy diets globally]. Женева: Всемирная организация здравоохранения, Продовольственная и сельскохозяйственная организация Объединенных Наций и Детский фонд Организации Объединенных Наций, 2024 г.
<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/378310/9789240097933-rus.pdf?sequence=1>



2. Пять важнейших принципов безопасного питания. Пособие <http://srbol.ru/docs/principis.pdf> (дата обращения 10.04.2025)
3. Gallo M, Ferrara L, Calogero A, Montesano D, Naviglio D. Relationships between food and diseases: What to know to ensure food safety. *Food Res Int.* 2020 Nov;137:109414. doi: 10.1016/j.foodres.2020.109414
4. Manna A, Vidgen H, Gallegos D. Examining the effectiveness of food literacy interventions in improving food literacy behavior and healthy eating among adults belonging to different socioeconomic groups- a systematic scoping review. *Syst Rev.* 2024 Aug 28;13 (1):221. doi: 10.1186/s13643-024-02632-y.
5. Ncube F, Kanda A, Muzeketwa D, Chiripamberi V, Madondo M. Risk factors for food poisoning among self-catering university students. *Int J Environ Health Res.* 2022 Jan;32 (1):29-39. doi: 10.1080/09603123.2020.1723498
6. Dhudum B, Bhosale Y. Street Food Handlers' Knowledge and Hygiene Practices: A Descriptive Study. *Cureus.* 2025 Jan 23;17 (1):e77894. doi: 10.7759/cureus.77894.
7. San Onofre N, Soler C, Merino-Torres JF, Soriano JM. "Five Keys to Safer Food" and COVID-19. *Nutrients.* 2021 Dec 15;13 (12):4491. doi: 10.3390/nu13124491.
8. Batch V, Kress M, Gama AP, et al.. Perspectives on barriers to implementing WHO's five keys to safer food in resource-limited rural areas of developing countries. *Front Nutr.* 2025 Mar 4;12:1524580. doi: 10.3389/fnut.2025.1524580

