

Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение
«Санкт-Петербургский городской Дворец творчества юных»

Всероссийский школьный конкурс по статистике «Тренд»

Номинация 1: «Учимся собирать статистические данные»

Тема исследования: *«Здоровый образ жизни школьник: здоровое питание».*

Работы выполнили учащиеся Юношеского клуба общественных наук (10 класс):

Мельникова Евгения

Петухова Ирина

Скородумова Александра

Научный руководитель: Педагог дополнительного образования

Драгун Юлия Александровна

2021-2022 гг.

Аннотация

Цель нашего проекта определить, что такое здоровое питание и степень его доступности в качестве перекуса для старшеклассников Санкт-Петербурга. В ходе исследования были использованы такие ресурсы как Google форма (анкета для проведения социологического опроса), Excel, (первичный анализ, создание графиков и диаграммы для наглядного представления результатов социологического опроса). Google документы (для написания работы), zoom (при взятии интервью, для обсуждения шагов исследования).

Работа состоит из нескольких частей: аннотации, введение, теоретическая часть о здоровом питании в целом и в частности для подростков, программа исследования, анкета, транскрипция интервью, результаты исследования. Финальный продукт исследования: варианты меню здорового перекуса для подростков, проживающих в Санкт-Петербурге.

Оглавление

Аннотация.....	2
Введение	3
Здоровое питание: общая информация.....	4
Здоровое питание: мнение диетолога	5
Карманные деньги школьника.....	8
Программа исследования	8
Материалы Методы.....	9
Анкетный опрос	9
Интервью.....	10
Наблюдение.....	10
Результаты опроса	11
Здоровый перекус: варианты меню	14
Источники.....	15

Введение

Здоровый образ жизни укрепляет здоровье и увеличивает продолжительность жизни человека. Закладывая правильные привычки ещё в школьном возрасте, мы повышаем свой уровень жизни в будущем.

Понятие «здоровый образ жизни школьника» включает в себя большое количество аспектов, но для проведения исследования мы решили сузить тему и подробно разобрать здоровое питание старшеклассников Санкт-Петербурга как один из показателей здорового образа жизни. А именно, мы решили определить, что такое здоровое питание и степень его доступности в качестве перекуса для старшеклассников Санкт-Петербурга.

Здоровое питание - продукты, позитивно влияющие на здоровье человека и возмещающие энергозатраты, или, как их еще называют, продукты с лечебными функциями. Иными словами можно сказать, что здоровое питание – профилактика заболеваний зависящих от качества питания.

Данное исследование носит прикладной характер и может иметь конкретную, практическую пользу, так как образ жизни школьника – один из определяющих показателей стандарта качества жизни в России. Также оно может лечь в основу более масштабного исследования.

Задача исследования - узнать степень доступности здоровой еды современному подростку, в качестве перекуса. А также, какие варианты перекуса могут быть у подростка. В качестве итогового продукта, мы предложим несколько вариантов меню здорового перекуса, доступного школьнику. Фокус исследования направлен именно на такую форму приема пищи, как перекус – прием пищи, входящий в режим дня школьника. Не является «полноценным приемом пищи» как завтрак, обед или ужин. Большинство школьников, занимающихся в учреждениях дополнительного образования, нуждаются в дополнительных приемах пищи в небольших количествах, для получения дополнительной энергии.

Объект исследования – учащиеся учреждения дополнительного образования Аничкова дворца. Генеральная совокупность - более 10 000 школьников, проживающих на территории Санкт-Петербурга. Учащиеся посещают кружки после окончания школы, при этом конец занятий может быть вплоть до 21:00. Это вынуждает школьников брать с собой или покупать еду для перекуса. Зачастую старшеклассники самостоятельно осуществляют выбор и покупку своего перекуса на карманные деньги. Но могут ли позволить себе подростки полезный перекус, состоящий из здоровой еды? И выберут ли они такой перекус для себя?

Чтобы ответить на эти вопросы мы решили изучить уже известную информацию по этому поводу, провести опрос среди старших школьников, взять интервью у врача диетолога и проанализировать полученные данные. В итоге мы готовы предложить реально доступное и полезное меню перекусов для старшеклассников.

Здоровое питание: общая информация

Питание - один из самых важных факторов, связанных с окружающей средой и влияющих на работоспособность, здоровье, устойчивость человека к экологически вредным факторам. Продукты питания должны поступать регулярно, в полном объеме и количестве, соответствующем физиологическим потребностям (например, потребность в движении, потребность, в хорошем самочувствии) организма - это и есть суть здорового питания.[1]

Здоровое питание - продукты, позитивно влияющие на здоровье человека и возмещающие энергозатраты или, как их еще называют, продукты с лечебными функциями. Не все продукты, которые человек может потреблять в пищу, способны удовлетворить физиологические потребности.

К продуктам здорового питания можно отнести все существующие натуральные продукты, а именно: цельные злаки, зерна, листья плоды, специи, отварное или запеченное мясо, рыба, морепродукты, яйца; молоко, творог, сметана, масло, хлеб (изготовленные натуральным способом, то есть без применения химических добавок), растительные масла и мёд. [4]

Российский рынок демонстрирует увеличение ассортимента продуктов здорового питания. Этому способствовало несколько факторов: возрастающая популярность продуктов здорового питания, увеличение государственных расходов на здравоохранение и социальную поддержку, повышение внимания потребителей к составу и месту производства продуктов. [2] Распоряжение Правительства РФ обращает особое внимание на продукты функционального назначения с целью сохранить и укрепить здоровье людей, а также провести профилактику заболеваний.

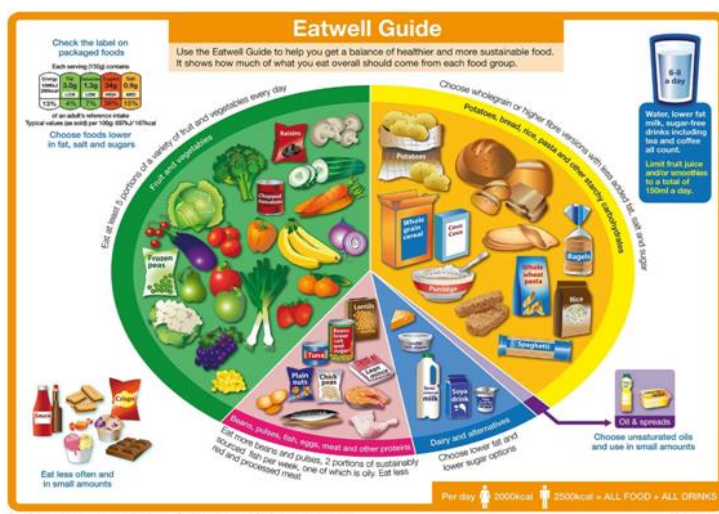


Рисунок 1. Принципы здорового питания

функционального назначения - это пищевой продукт, предназначенный для систематического употребления в составе пищевого рациона всеми возрастными группами здорового населения. [5]

Здоровое питание: мнение диетолога

Респондент – Махова Лидия Витальевна, врач терапевт, эндокринолог, диетолог.

Здоровый образ жизни – это стиль жизни, подразумевающий укрепление, улучшение здоровья, поддержание функционирования всех органов. Основные аспекты – здоровое питание (ЗП), физическая активность и психологическое здоровье. ЗП также направлено на поддержание и укрепление здоровья человека. Рассмотрим принципы ЗП на примере данных организации здравоохранения Британии, которые соотносятся с данными других европейских стран.

Треть рациона любого человека должна приходиться на растительное питание, на источники клетчатки - это овощи, фрукты, ягоды, зелень, причем в разном виде, не только в сыром, но и в термообработанном, и в консервированном, и в засушенном, и в замороженном. Треть рациона должна приходиться на крахмалы, источник углеводов. Меньшая часть приходится на белок, мясо, рыбы, бобовые, яйца. И небольшая часть - это молочные продукты. И самая минимальная часть это уже источники жиров, в основном это масло.

Здоровое питание (ЗП) – профилактика заболеваний сердечно сосудистой системы, диабета и других заболеваний, зависящих от качества питания.

Существует множество мифов о ЗП. Первый: миф о вреде углеводов. Если вернуться к диаграмме принципов ЗП, то мы видим, что треть рациона человека должна приходиться на углеводы. Источники углеводов – картофель, макароны, хлеб. Это источники энергии, витаминов группы В, то есть - хорошее топливо для организма. Однако не стоит добавлять в эту категорию сладкие булочки, десерты, сдобные завитушки. Такие продукты содержат помимо углеводов сахар и жиры. Такой позиции в диаграмме нет. И непосредственно сахар в ней тоже отсутствует.

Второй миф: глютен вреден - один из самых популярных мифов. Нет исследований подтверждающих вред глютена, который содержится, например, в пшенице, ржи, ячмене и других продуктах. Конечно, важно принимать во внимание существование целиакии – заболевания, исключающего потребление глютена. Кроме того существуют дозозависимые состояния, которые подразумевают потребление только определенного количества глютена. Конечно, избыточное потребление глютена может вызывать

дискомфорт. Но любому здоровому человеку по умолчанию это вещество употреблять можно без негативных последствий.

Третий миф: молочные продукты вредны, в том числе, они вызывают акне у подростков. Это не так. Человек – всеядный организм. Молочные продукты тоже можно есть в том количестве, что указано на диаграмме. Как правило, это две порции для взрослого человека и три порции для подростка в день. Молочные продукты – питательный источник кальция, жиров, белков. Конечно, чрезмерное потребление (например, литр молока в день) может привести к проблемам с кожей.

Существует еще один миф, говорящий о том, что нельзя есть после 18:00 – миф о временных рамках, ограничивающих режим питания. Качество жизни улучшает режим, подразумевающий регулярное питание. Классический вариант - три основных приема пищи: завтрак, обед, ужин и, по необходимости, два или три перекуса, в зависимости от потребностей конкретного человека. Потребление пищи порциями не предотвратит какие-либо заболевания, но для организма удобнее получать энергию порциями.

Важно упомянуть особенности питания связанные с подростковым возрастом. Важен такой аспект, как калорийность, так как организм растет и развивается. Как правило, норма для подростков около 2000 ккал, а у мальчиков в возрасте около 18 лет может достигать и 3000 ккал в сутки. Подростковый возраст – не время для диет, направленных на похудение и снижение веса. Это время для потребления еды функционально. Кроме того необходим кальций для роста костей, источниками которого являются молочные продукты. Подростку необходимо потреблять 3 порции в сутки, например, 3 стакана по 250 мл жидкого продукта. Важно выбирать продукты жирностью до 2,5 %. К этой категории относятся молоко, кефир. Сметана и сливки к этой категории не относятся. Также к ней можно отнести сыр (50 грамм, суммарно 3 порции за день) или творог (150 грамм, суммарно три порции за день). Другим источником кальция может быть йогурт. Однако важно отметить, что речь идет именно о натуральном кисломолочном продукте без добавления сахара, но возможно с добавлением натуральных фруктов или ягод. Альтернативным источником кальция могут быть растительные продукты – соевое молоко, кокосовое молоко, миндальное молоко. Другими источниками кальция может быть рыба, в том числе в консервированном виде с косточками.

Определяя объем порций, следует ориентироваться на размер кулака человека. Так как каждый человек имеет свой рост, вес, то и объем порций должен различаться. Норма порции – три кулака. Например, один кулак овощей, один кулак гарнира, один кулак белка.

Лидия Витальевна дала свою оценку школьному питанию в Санкт-Петербурге. Среди положительных стороны указаны: двухразовое питание, наличие горячих блюд. Однако есть существенный минус – превышенная норма сахара. Зачастую чай в школах подается сладким, компоты тоже. Десерты тоже содержат сахар. В сумме за сутки норма сахара может превышать. Также, как правило, рацион школьника беден фруктами и овощами, хотя в нем должно содержаться 5 порций овощей в день.

Перекусы – это однозначно хорошо. Перекус - это организованный прием пищи в рамках режима питания. Чтобы составить варианты полезных перекусов обратимся к диаграмме ЗП. Первый пример: хлеб (источник углеводов); сыр (молочный продукт); лист фрилизы, латука или другой зелени (зеленый продукт). Вместо зелени можно взять помидоры черри, так как они компактны и удобны в переноске. Второй вариант: жидкий йогурт в бутылке или в стаканчике с ложкой; фрукты (бананы, яблоки, мандарины и т.д.). Третий вариант: фрукт; орехи (важно: не соленые). Следует не забывать о правиле кулака при расчете объема порций продукта для перекуса. Так же удобно носить с собой горсть сухофруктов, богатых углеводами, микроэлементами и жирами.

Один из самых популярных вариантов перекуса – детское питание. Однако такой вариант не должен становиться постоянной привычкой. Огромный плюс – наличие фруктов в составе. Но часто в состав так же входит сахар, что не является положительным моментом. Важно понимать, что употребляя жидкую пищу, вы ее не жуете, то есть в процессе еды задействованы не все системы, связанные с переработкой и потреблением пищи. Пища должна обрабатываться во всем желудочно-кишечном тракте, начиная от зубов и ротовой полости.

Другой важный момент здорового питания - интервалы между приемами пищи, которые зависят от времени переваривания употребленного продукта. Если учитывать примерно одинаковые по калорийности и размеру приемы пищи, то временной промежуток между ними должен составлять около трех – четырех часов.

Полную версию интервью можно посмотреть по ссылке: часть 1 (https://drive.google.com/file/d/1LMzEnlmYdj5tVY4s7Ms7cmlmSF1ZW3J_/view?usp=sharing); часть 2 (<https://drive.google.com/file/d/1oCZuak6UZ4Sax0dUccadNO8PgRebS-IE/view?usp=sharing>).

Карманные деньги школьника

Карманные деньги – это сумма, выдаваемая ребенку взрослым на личные расходы (покупка письменных принадлежностей, перекусов, посещение кино, музея и т.д.). Как правило, к ним не относят затраты на нужды первой необходимости (проживание, одежда и т.д.) ребенка. Это свободные деньги, которые можно потратить по собственному желанию. Современные родители начинают давать карманные деньги своим детям примерно в 10–11 лет. [6]

Отметим, что суммы выдаваемых денег зависят от возраста, заработка родителей и места проживания семьи. При этом сумма карманных денег соответственно изменяется в зависимости от возраста ребёнка.

Важным фактором определения суммы денег, которую выдают родители, является нужды ребёнка. Подростки тратят карманные деньги в первую очередь на продукты питания (конфеты, напитки, чипсы/сухарики) и походы в кафе. Потребности ребёнка меняются в связи с возрастом, младшие подростки (14–15 лет) значительно чаще покупают еду (напитки, снеки), в среднем на 36–38%. [3]

Программа исследования

Цель: Изучить представления школьников о здоровом питании и определить доступность здорового питания в качестве перекуса для старшеклассников Санкт-Петербурга. Под перекусом мы понимаем прием пищи, который входит в режим дня школьника, как завтрак, обед и ужин. Однако предполагает меньший объем продуктов и является дополнительным источником энергии.

Задачи исследовательские:

1. Определить что такое здоровое питание;
2. Изучить представления старшеклассников о здоровом питании;
3. Узнать, придерживаются ли подростки здорового питания;
4. Узнать какой суммой (диапазоном) карманных денег они обладают;
5. Изучить доступность продуктов здорового питания в популярных магазинах и кафе Санкт-Петербурга;
6. Предложить варианты здорового перекуса, доступного старшеклассникам Санкт-Петербурга.

Объект исследования: подростки (14-17 лет), занимающиеся в Санкт-Петербургском городском Дворце творчества юных (далее - Аничков Дворец).

Предмет исследования: Возможность старшеклассников осуществлять здоровые перекусы. Доступность продуктов здорового питания в Санкт-Петербурге для старшеклассников.

Методы: интервью, анкетный опрос, наблюдение, анализ документов (онлайн каталоги магазинов).

Организационный план

№	Этапы исследования	Период
1	Постановка задачи и изучение литературы	с 10.10.2021 по 20.10.2021
2	Разработка программы исследования	с 21.10.2021 по 24.10.2021
3	Разработка инструментария	с 25.10.2021 по 5.11.2021
4	Сбор данных	с 6.11.2021 по 25.11.2021
5	Обработка данных	с 26.11.2021 по 05.12.2021
6	Построение графиков и таблиц. Разработка меню	с 06.12.2021 по 10.12.2021
7	Анализ результатов. Написание отчета.	с 11.12.2021 по 25.12.2021
	Итого	77 дней

Материалы Методы

Анкетный опрос

В качестве основного метода сбора информации нами был выбран анкетный опрос. По сей день в исследованиях опрос является незаменимым способом получения информации о мотивах, мнениях, предпочтениях людей. Анкетный опрос - опрос проводимый при помощи жестко фиксированного набора вопросов, расположенных в строгом логическом порядке с четкими инструкциями по заполнению вопросника. [7]

Анкета состоит из 4 тематических блоков и паспорттики (приложение А):

Первый блок о здоровом образе жизни и его роли в жизни респондента в целом. Второй блок посвящен питанию респондентов, в особенности здоровому питанию: что респонденты понимают под здоровым питанием, придерживаются ли они принципов здорового питания, совершают ли респонденты перекусы, где приобретается еда для перекусов. Третий блок о “вредной” еде. Четвертый блок о карманных деньгах. Паспорттика содержит вопросы о возрасте, половой принадлежности и городе проживания респондентов.

Анкета реализовывалась посредством Google формы. Распространение анкеты происходило через группу Юношеского клуба общественных наук в Вконтакте. Ссылка на анкету: <https://forms.gle/1PbGxea85WKt9ksB9>.

Ответы были организованы в Google документ.

В клубе обучаются школьники из разных районов Санкт-Петербурга и Ленинградской области. Среди респондентов учащиеся старших классов (с 8 по 11). Распределение мужчин и женщин среди респондентов 40% и 60% соответственно.

Первичный анализ и обработка полученных данных производилась в Microsoft Excel: отбор “бракованных” анкет, расчет относительных значений ответов, построение диаграмм.

Интервью

Интервью - проводимая по определенному плану беседа, предполагающая прямой контакт интервьюера с респондентом, которая сопровождается записью диалога (электронные, бумажные или другие носители). [7]

Согласно особенностям метода, интервью должно напоминать непринужденную беседу равно заинтересованных сторон. Задача интервьюера создать комфортную атмосферу для респондента, имитируя роль равноправного собеседника.

Для проведения экспертного интервью нами была выбрана полужформализованная форма, в которой предусмотрен лишь список основных вопросов, порядок которых может меняться.

Гайд:

1. Что такое здоровый образ жизни?
2. Что такое здоровое питание? Какое влияние оно оказывает на организм человека?
3. Каковы принципы здорового питания?
4. Есть ли различия между здоровым питанием и правильным питанием? И если да, то какие?
5. Какие существуют мифы о здоровом питании?
6. Есть ли возрастные особенности здорового питания? (фокус на подростках с 14 до 18 лет)
7. Знаете ли Вы что-то о школьном питании? Можете ли вы дать ему оценку/характеристику?
8. Перекусы: хорошо это или плохо? Может ли перекус быть полезным?
9. Что люди называют «вредной едой»? Какое влияние на организм она оказывает?

Для проведения интервью использовалась программа для видеоконференций Zoom. Интервью длилось 57 минут 61 секунду. Транскрибирование интервью производилось механически при помощи функции голосового ввода Google документ с последующей корректировкой ошибок.

Наблюдение

Наблюдение - метод сбора информации, подразумевающий прямую фиксацию информации очевидцем событий. Наблюдение, проводимое в научных целях должно быть подчинено четкой исследовательской цели и задачам, проводиться по заранее

спланированной процедуре, данные полученные в ходе наблюдения фиксируются в дневник согласно заранее оговоренной общей для всех наблюдателей системе. Для сбора данных мы использовали стандартизированное наблюдение с заранее разработанным дневником и планом действий. [7]

Метод наблюдения применялся нами для исследования возможностей старшеклассников Санкт-Петербурга приобрести/провести здоровый перекус в кафе на Невском проспекте, в центре города и вблизи Аничкова дворца, в котором занимается около более 10 000 учащихся.

Для получения более широкого спектра данных была собрана база данных, включающая в себя информацию о полезных продуктах питания и ценах на эти продукты, которые могут быть включены в меню перекуса старшеклассника.

Нами был определен список самых крупных и распространенных магазинчиков Санкт-Петербурга. Данные собирались при помощи актуальных онлайн каталогов продукции.

На основе данных, полученных методом наблюдения и анализа базы данных нами будут предложены варианты полезного доступного перекуса для школьников, основанных на объемах карманных денег, получаемых старшеклассниками.

Результаты опроса

Среди респондентов люди от 13 до 18 лет включительно; большинство из них 16 летние (около 33%).

Большинство респондентов женского пола (63%).

Большинство опрошенных считает, что ведет здоровый образ жизни (68.3%). Четверть респондентов оценивает ведение своего здорового образа жизни на “7” (25.2%). Никто не ответил, что оценивает уровень ведения своего здорового образа жизни на “0” и “1”.

Самый популярный способ поддержания здорового образа жизни - соблюдение личной гигиены. Следующий по популярности вариант: чередование труда и отдыха.



Рисунок 2. Количество приемов пищи в день

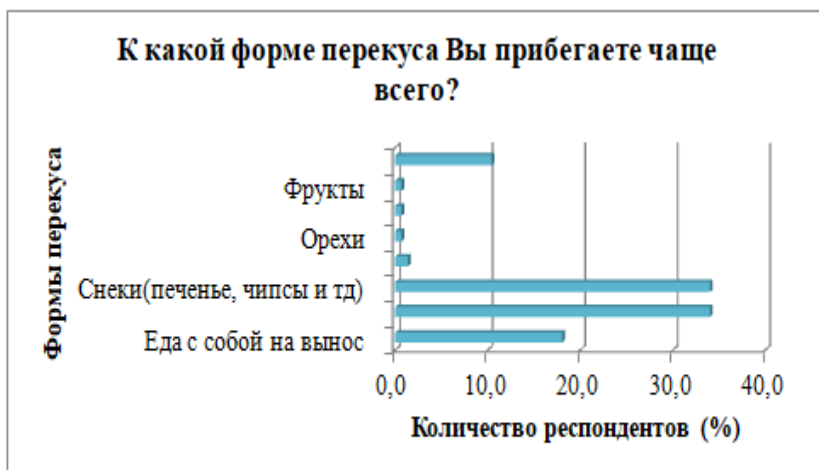


Рисунок 3. Формы перекуса

питания. Больше 50% опрошенных ответили, что под здоровым питанием они понимают продукты, позитивно влияющие на здоровье человека. Около 14% сказали, что питание, исключая фастфуд.

Большинство (около 80%) перекусывают между приемами пищи. Большинство опрошенных в качестве перекуса выбирают либо снеки, либо перекус из

Около 50% опрошенных ответили, что у них 3 приема пищи в день.

Особых предпочтений в еде у опрошенных нет (64,8%).

Аллергии есть у 15%, а у 13% есть непереносимость некоторых продуктов



Рисунок 4. Топ-5 магазинов для покупки перекуса

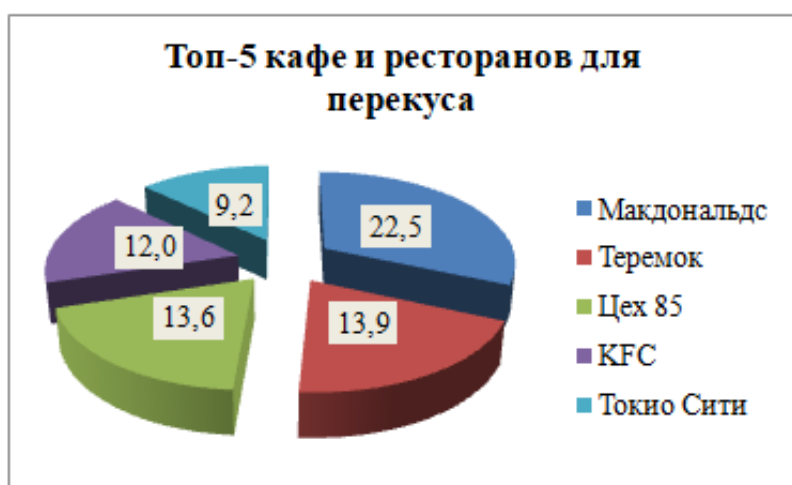


Рисунок 5. Топ-5 кафе и ресторанов для покупки перекуса

дома. Подсчет показал, что самыми популярными магазинами для покупки перекуса оказались Пятерочка (23%), Магнит (15,2%) и Лента (16,3%). Самые популярные рестораны для перекуса – Макдональдс (22,5%), Теремок (13,9%), Цех (13,6%), KFC (12%).

Подсчет показал, что большинство употребляют вредную еду не часто. Чаще всего старшеклассники покупают такую вредную еду как чипсы, сухарики (17,5%), жареная картошка (около 14%), газировка (13,2%) и сладости (13,2%).

Ежедневная сумма карманных денег у большинства подростков 50-150 руб. (24,2%). Первые карманные у большинства респондентов появились у них 8-10 лет (34,5%). Больше 40% респондентов ответили,











Рисунок 6. Частота употребления вредной еды



Рисунок 7. Карманные деньги старшеклассников СПб

что тратят свои карманные деньги на такую еду, как перекусы в кафе. 70% ответили, что им хватает денег приобретать желаемую еду.

Здоровый перекус: варианты меню

<p>Булочная Вольчека</p> 	<p>Теремок</p> 	<p>Столовая №1</p> 
<p>Пирог с луком пореем + яйцом (45 р. – 100 г.) Чай (30р)</p> <p>Пирог яблоко с брусникой (45 р. – 100 г.) + чай (30 р.)</p>	<p>Салат винегрет постный + Вода (251 р.)</p> <p>Салат витаминчик с орешками + Ржаная булочка + Чай (286 р.)</p>	<p>салат Цезарь + пирожок с ветчиной и сыром + морс (145 р.)</p> <p>Гречневая каша с грибами + борщ с мясом цыпленка + салат греческий (149 р.)</p>
<p>Лента</p> 	<p>Пятерочка</p> 	<p>Магнит</p> 
<p>Банан + батончик мюсли MUSLER + хлебцы DR. KORNER + молоко ТЕМА (134 р.)</p> <p>Хлеб каравай овсяный + Сыр плавленый хохланд сливочный + салатная смесь Green salad + вода питьевая (183 р.)</p>	<p>Йогурт греческий Савушкин + яблоки (2 шт.) + Батончик Ве-KIND злаковый + Вода Фрутоняня (170 р.)</p> <p>Напиток АСТИМЕЛ + мини-хлебцы АГУША + пюре ФРУТО НЯНЯ (113 р.)</p>	<p>Питьевой йогурт АКТИВИА + груша 2 шт + злаковый батончик ВЕ-KIND (185 р.)</p> <p>Напиток АСТИМЕЛ + творожок + Хлебцы DR. KORNER + батончик TAKE A BITE (210 р.)</p>
<p>ВкусВилл</p> 	<p>Макдональдс</p> 	
<p>Напиток растительный “овсяный” + тост с плавленым сыром ДРУЖБА + авокадо (256 р.)</p> <p>Напиток “Овсяный шок” + плов с овощами и нутом (176 р.)</p>	<p>Салат цезарь + чай зеленый (203 р.)</p> <p>Салат овощной + морковные палочки + чай черный (208 р.)</p>	

Источники

1. Ванюкова Е.В., Питание студента - вклад в его образование и здоровье // Science Time. 2020. №12 (84). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pitanie-studenta-vklad-v-ego-v-obrazovanie-i-zdorovie> (дата обращения: 24.12.2021).
2. Голубев В.С., Беркович М.И., Здоровое питание: восприятие, динамика, популяризация // Теоретическая экономика. 2020. №3 (63). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovoe-pitanie-voSPIriatie-dinamika-populyarizatsiya> (дата обращения: 24.12.2021).
3. Грязнова Е.В., Трешников И.А., Мальцева С.М., Зосич А.С. Проблема отношения современных подростков к деньгам // АНИ: экономика и управление. 2020. №4 (33). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-otnosheniya-sovremennyh-podrostkov-k-dengam> (дата обращения: 24.12.2021).
4. Интернет портал: Сервис по заказу лекарств <https://aptstore.ru/articles/chtovazhno-znat-o-pravilnom-pitanii/>
5. Морева А.В. Функциональные пищевые продукты питания // Символ науки. 2020. №5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/funktsionalnye-pischevye-produkty-pitaniya> (дата обращения: 24.12.2021).
6. Солодникова Н.В. Особенности потребительского поведения подростков: социологический анализ // Вестник РГГУ. Серия «Философия. Социология. Искусствоведение». 2020. №1 (20). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-potrebitelskogo-povedeniya-podrostkov-sotsiologicheskiy-analiz> (дата обращения: 24.12.2021).
7. Ядов В.А. Стратегия социологического исследования. Описание, объяснение, понимание социальной реальности / В.А. Ядов. — 3-е изд., испр. — Москва: Омега-Л, 2007. — 567 с.