

СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

DOI: 10.15838/sa.2026.1.49.4

УДК 130.2:641 | ББК 60.526

© Калашников К.Н.

УСТАНОВКИ И ПРАКТИКИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ЖИТЕЛЕЙ ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ



КОНСТАНТИН НИКОЛАЕВИЧ КАЛАШНИКОВ

Вологодский научный центр Российской академии наук

Вологда, Российская Федерация

e-mail: konstantino-84@mail.ru

ORCID: [0000-0001-9558-3584](https://orcid.org/0000-0001-9558-3584) ResearcherID: [I-9519-2016](https://orcid.org/0000-0001-9558-3584)

Проблема здорового питания представляет научный и практический интерес, особенно в условиях свойственных России геоклиматических ограничений и текущих социально-экономических угроз, обуславливающих проблемы продовольственной безопасности. В статье анализируется современная культура питания жителей одного из регионов Европейской России – Вологодской области. На основе данных социологического опроса, полученных в течение ряда лет, выясняется отношение жителей к питанию и определяются связанные с ним повседневные практики. Цель работы – провести исследование культурных установок и практик здорового питания населения Вологодской области, определить тенденции и перспективы развития этой сферы в условиях современного российского общества. Выявлено, что значительная часть жителей региона характеризуется низкой информированностью о том, какими должны быть рациональный режим и суточный рацион питания. Дефицит знаний отражается на практических действиях граждан. Многие респонденты признаются, что не предпринимают никаких действий, для того чтобы питаться правильно. Принимая во внимание, что речь идет о самооценках респондентов, стоит зафиксировать выраженную рефлексию, которая дает основания для успешной реализации мер по улучшению ситуации. Научная новизна исследования состоит в комплексном анализе установок и фактических действий, складывающихся в повседневные практики. Ограничением исследования является то, что данные получены на основе самоотчетов респондентов и могут приводить к субъективным искажениям информации. Кроме того, опрос охватывает только один регион, что ограничивает возможность распространения выводов на большие территории. Дальнейшие исследования планируется сосредоточить на разработке рекомендаций по формированию эффективных программ просвещения и повышения уровня культуры питания в регионе.

Культура питания, здоровое питание, социологический опрос, установки, повседневные практики, Вологодская область, РФ.

Введение

Питание занимает центральное место в сохранении и укреплении здоровья человека. От того, насколько сбалансированным и правильным является рацион, во многом зависит не только физическое состояние, но и общее качество жизни. Поведение человека в вопросах питания играет ключевую роль – регулярное соблюдение режима и осознанный выбор продуктов помогают предотвратить множество заболеваний и повысить устойчивость организма к стрессам (Семелева и др., 2025). Именно поэтому исследование пищевых привычек населения и их связи с другими аспектами здорового образа жизни представляет большую практическую значимость.

Сложившаяся в России социально-политическая и экономическая ситуация требует всестороннего анализа факторов, влияющих на качество жизни населения. Одним из ключевых аспектов этого анализа является культура питания – совокупность установок, привычек и практик, формирующих образ жизни и здоровье человека. В условиях ускоренных социальных трансформаций, изменений в структуре доходов, доступности питания и информационной среды особенно актуально изучать системы ценностей и поведенческие модели, связанные с питанием граждан различных регионов страны.

Актуальность темы определяется текущей эпидемиологической ситуацией, распространением в популяции хронических заболеваний, опосредованных нарушениями питания и, как следствие, необходимостью формирования научной базы, которая позволит понять, как социальные, культурные и экономические факторы воздействуют на питание населения. В современных условиях, когда в российском обществе отмечаются процессы урбанизации, изменение ролей традиционных ценностей и распространение новых образцов жизни, изучение локальных особенностей культурных практик питания приобретает особое значение. Установки относительно характера и режима питания складываются из понимания и признания его важности для сохранения и укрепления здоровья.

Отметим, что в целом уровень распространенности среди населения Вологодской области заболеваний, одним из базовых факторов возникновения которых выступают погрешности в режиме и качестве питания, соответствует общероссийской ситуации и ситуации в Северо-Западном федеральном округе. Более того, по ряду заболеваний в регионе складывается сравнительно более благоприятная картина. Количество вновь установленных заболеваний эндокринной системы, расстройств питания и нарушений обмена веществ в 2024 году в Вологодской области составляло 17,9 случая, в СЗФО – 19,2, в РФ – 16,6. Заболеваемость болезнями органов пищеварения достигала 30,0 случаев, тогда как в СЗФО – 36,5, в РФ – 28,6. Уровень заболеваемости населения болезнями сердечно-сосудистой системы в регионе был несколько ниже общефедеральных значений: в ВО – 30,8, в СЗФО – 35,1, в РФ – 38,7. Это свидетельствует, что проблемы распространенности заболеваний, обусловленных качеством питания, а также необходимости их профилактики актуальны как для региона, так и для страны в целом.

Отсюда вытекает важность выявления степени значимости для жителей региона правильного питания и уровня их осведомленности о его критериях. Это, в свою очередь, способствует выработке рекомендаций по формированию здоровых и сбалансированных моделей питания, учитывающих региональные особенности и культурные традиции.

Проблематика исследования включает в себя ряд важнейших аспектов, требующих углубленного анализа. Представляют интерес особенности формирования культурных установок в различных социально-демографических группах, а также тенденции и паттерны в потреблении пищи, связанные с социальной идентичностью, культурными традициями и индивидуальными предпочтениями. Значительную научную ценность в современных условиях будет иметь доступность качественных продуктов питания, а также влияние информационной среды и медиа на формирование современных

пищевых практик. Эти вопросы требуют системного и многопланового подхода, основанного на междисциплинарных методах, включающих социологический, культурологический и экономический анализ.

Исследование культурных аспектов питания важно осуществлять не только через анализ установок как системы взглядов, ценностей и представлений, но и одновременно – через изучение практик и реальных действий населения. Это обусловлено тем, что установки могут существовать в виде сформированных идей и положительных представлений о здоровом питании, однако не всегда находят отражение в конкретных поведенческих моделях. Например, человек может считать важным правильное питание, однако по различным причинам – в силу дефицита времени, отсутствия доступа к качественным продуктам, отсутствия волевых качеств и пр. – не реализует эти установки на практике. Поэтому опора исключительно на представления без анализа конкретных практик может привести к искаженному пониманию ситуации. Комплексный подход, объединяющий изучение ценностных ориентаций и наблюдение за повседневными действиями, позволяет получить полную картину, выявить противоречия и барьеры, мешающие формированию здоровых привычек, а также разработать более эффективные меры воздействия и профилактики. Цель работы – провести исследование культурных установок и практик здорового питания населения Вологодской области, определить тенденции и перспективы развития этой сферы в условиях современного российского общества.

Материалы и методы

Информационной базой исследования выступают данные социологических опросов, проведенных в Вологодской области в 2018, 2020, 2022 и 2024 годах, что позволяет проанализировать ситуацию и выявить некоторые направления ее динамики. Сбор данных осуществлялся посредством раздаточного анкетирования (анкета передается респондентам в бумажной форме). Выборочная

совокупность составляет 1500 жителей Вологодской области в возрасте старше 18 лет. Репрезентативность выборочной совокупности обеспечивается ее сбалансированностью по ключевым социально-демографическим параметрам. Для достижения поставленных целей в работе используются стандартные схемы количественного анализа данных, сопоставление полученных результатов с федеральными трендами и теоретическими моделями культуры питания. Такой комплексный подход позволяет сформировать не только видение региональной картины, но и практические рекомендации для специалистов в области здравоохранения, социальной политики и образования.

Теоретические основы исследования

Исчерпывающее описание основных теорий о продуктах питания, разработанных общественными науками, является сложной задачей и требует научно обоснованного и аргументированного подхода (Дунаева, 2025). Питание – тема, которая совсем недавно стала неотъемлемой частью социологических исследований, особенно когда пища перестала рассматриваться как первостепенная потребность и стала важным аспектом социальной жизни и фактором идентификации индивидов (Abbots, 2016). В последние несколько лет все больше социологов посвящают исследования этой теме, выделяя центральную роль питания в социальной и культурной жизни (Martin et al., 2011). С каждым годом растет количество опубликованных статей, в которых рассматриваются различные аспекты питания в разных географических регионах мира (Damari, Kissinger, 2024). Еда анализируется с позиций выявления ее связи с обществом, культурой, политикой, искусством, кинематографом и литературой, здоровьем и благополучием. Подходы становятся все более междисциплинарными, исследуются методы и языки, способные объяснить эти явления понятным и эффективным образом. С учетом первостепенной важности еды в повседневной жизни она может стать ценным аспектом для изучения и понимания

культурного контекста. Еда уникальна тем, что связывает интимное, домашнее и семейное с обществом в целом, а также с институциональными и корпоративными силами, которые формируют процессы на индивидуальном уровне и сами формируются ими (Monin, Szczurek, 2014). В современной научной литературе появляются и совсем новые подходы к изучению культуры питания, в том числе ее формирование через посредство цифровых технологий и их распространения в повседневной жизни людей. Например: какие идеологии пронизывают современные цифровые кулинарные инфраструктуры; что эти вмешательства в процесс создания, коммуникации и критики раскрывают в современных представлениях как о «хорошей еде», так и о «хорошей жизни»? Как кулинарное смыслообразование связано с политической экономикой современного интернета? Какие социокультурные, экономические, политические и этические требования цифровизация предъявляет к опосредованному взаимодействию с едой? Попытки ответить на эти вопросы стали редкими (Feldman, Goodman, 2021).

На наш взгляд, при анализе следует учитывать действие как минимум трех социальных субъектов (в веберовском смысле): отдельных лиц, гражданское общество (то есть движения, ассоциации, предприятия, некоммерческие организации и т. д.) и институты (Vermeulen et al., 2020). Социальные действия граждан могут определять значительные изменения в динамике, связанной с продуктами питания, например в выборе продуктов для повседневного потребления и в способности по-новому осознать культурное и символическое значение продуктов питания. Для анализа повседневных практик, реализуемых населением с целью достижения правильного питания, важно рассмотреть, какие конкретные действия и модели поведения население включает в свою ежедневную рутину (Чжаочэн, 2022).

Исследование позволяет выявить, насколько регулярно люди придерживаются здоровых привычек, таких как соблюдение режима питания, включение в рацион све-

жих овощей, фруктов и цельнозерновых продуктов, а также отказ от вредной пищи, например фастфуда и газированных напитков. Особое внимание уделяется техникам приготовления пищи (например, использование запекания, пароварки или минимизация жарки), что свидетельствует о внимании к технике обработки продуктов как к важной составляющей правильного питания (Маддахи, 2014).

Также важно определить, насколько распространены практики контроля порций и калорийности, есть ли у людей привычка вести дневники питания или пользоваться мобильными приложениями для мониторинга рациона. Анализируя эти практики, можно понять, какие из них наиболее популярны и регулярно реализуются, а также выявить демографические особенности – возраст, уровень образования, доход, которые способны влиять на индивидуальный выбор (Зарубина, 2015). В значительной степени мотивация к соблюдению правильного питания связана с личными ценностями и представлениями о здоровье, внешнем виде или рекомендациях специалистов, однако вместе с тем присутствуют и барьеры. Некоторые граждане сталкиваются с препятствиями, такими как недостаток времени, высокая стоимость продуктов или нехватка информации, что мешает им полностью реализовать свои намерения (Иващенко, Иванов, 2020).

Анализ позволяет определить степень соответствия практик установленным ценностным ориентирам. Часто оказывается, что у людей существуют осознанные установки о важности правильного питания, однако они реализуются не полностью из-за наличия тех или иных препятствий. Важным аспектом исследования становится выявление региональных особенностей: какие именно практики характерны для жителей Вологодской области и в какой мере климатические, культурные или экономические условия влияют на поведение населения. Особое значение имеет различие в практиках между городскими и сельскими территориями, что помогает понять специфику

региона и подобрать наиболее эффективные стратегии по распространению здоровых привычек среди населения.

В данной работе основной акцент делается на здоровом питании, что требует обозначения ряда оговорок и границ интерпретации. Если изучение культуры питания как таковой не предполагает введения в интерпретационную схему нормативного компонента, то анализ так называемого «правильного» или «здорового» питания должен учитывать общие требования к должному паттерну питания, который продиктован как имеющимися объективными данными естественных и прикладных наук, физиологии, диетологии, нутрициологии и пр. (Медведев, 2017), так и социокультурной средой, включая массовую культуру и моду. В последнем случае, к примеру, установки и практики питания служат стремлению к некоему социально одобряемому образцу образа жизни и внешнего вида человека (Зарубина, 2015).

Следовательно, комплексный анализ практик питания, реализуемых населением, помогает не только проследить уровень внедрения здоровых моделей в повседневную жизнь, но и выявить ключевые мотивы и барьеры, что создает основу для разработки целевых мер по формированию и укреплению правильных пищевых привычек в регионе.

Результаты

Сложившийся в регионе характер питания формируется под влиянием объективных условий, среди которых условия жизни населения, доступность базовых продуктов питания, поэтому анализ установок и практик здорового питания предполагает общую характеристику социально-экономического контекста региона. Вологодская область – промышленно развитый регион, однако по уровню оборота розничной торговли на душу населения в 2024 году она заняла лишь 68 место в Российской Федерации. В структуре оборота розничной торговли удельный вес пищевых продуктов, включая напитки, и табачных изделий составил 55,6%, непродовольственных товаров – 44,4%. Вологодская

область – регион умеренного климата с длительной зимой и коротким летом, что определяет ограничения и внушительные риски развития растениеводства, высокую себестоимость его продукции, особенно в зимний период (тепличные хозяйства). Основные возможности связаны с обилием влаги, а риски – с переувлажнением почв, поздними заморозками и ограниченным световым периодом, требующими адаптивных технологий. В связи с этим в регионе сформировалась специализация на молочном животноводстве, выращивании кормовых культур, картофеля и льна. Неслучайно именно по этим видам продукции регион демонстрирует высокие показатели самообеспеченности. Удельный вес продукции собственного производства в продовольственных ресурсах региона по картофелю достигает 96%, по молочным продуктам – 80%, по яйцам – 76%.

В то же время потребление растительных продуктов питания, особенно фруктов, в области ограничено, не в последнюю очередь из-за скудного их производства и, следовательно, необходимости ввоза (доля продукции собственного производства в продовольственных ресурсах без учета запасов по категории «фрукты и ягоды» составляет чуть менее 10%, по категории «овощи и бахчевые культуры» – 39%). Также в регионе наблюдается низкий уровень самообеспеченности главным источником белка – мясом и мясными продуктами (31%).

Таким образом, несмотря на то что наличие межстрановых и межрегиональных экономических связей и транспортной инфраструктуры предполагает возможность широкого обмена благами, уровень самообеспеченности продуктами питания остается важным фактором потребления внутри региона. Нельзя однозначно заявлять о том, что объективные ограничения формируют сложившиеся в регионе паттерны питания, однако недостаточный уровень потребления по категориям продуктов, производство которых внутри региона не обеспечивает потребностей населения, является фактом, подтверждаемым данными опросов, проводимых Росстатом. Так, потребление насе-

лением области овощей и бахчевых культур лишь на 76% покрывает рациональную норму потребления, утвержденную Минздравом РФ, фруктов и ягод – на 80%. Однако и потребление молочной продукции в регионе на 14 п. п. отстает от рекомендуемого норматива. Учитывая важность указанных продуктов в обеспечении требований здорового питания, выявленный дефицит потребления с известными оговорками можно назвать неблагоприятным признаком. Напротив, превышение рекомендуемых норм потребления по хлебным продуктам (на 9 п. п.) и картофелю (на 7 п. п.) может интерпретироваться как фактор ограничения практик здорового питания.

Данные по объемам потребления, полученные специалистами Росстата посредством опросов домохозяйств, показывают, что ситуация в Вологодской области в целом соответствует общей картине, сложившейся в регионах СЗФО, которые, при известных различиях, все-таки обладают сходным набором условий и ограничений. Например, потребление мяса и мясопродуктов жителями Вологодской области в 2024 году составляло 86 кг на душу населения в год, что соответствует общему по макрорегиону показателю – 85 кг. Наименьший в СЗФО уровень потребления мяса и мясопродуктов был зафиксирован в указанном году в Архангельской области (67 кг), наибольший – в Псковской (112 кг). В целом можно констатировать актуальность для региона таких пунктов отклонения от практик здорового питания, как недостаточное потребление растительной пищи и, напротив, чрезмерная склонность к потреблению картофеля и хлеба. Среди позитивных моментов – достаточное потребление жителями области яиц как источника животного белка.

Интерес представляет оценка важности адекватного рациона и режима питания в контексте всего комплекса факторов здоровья и благополучия человека, среди которых – отказ от вредных привычек, фи-

зическая активность и др. Средняя оценка значимости соблюдения режима и рациона питания составила 4,13, что демонстрирует высокую степень признания его роли в поддержании здоровья. При этом данная оценка мало отличается от оценок других важных факторов, таких как оптимальное сочетание труда и отдыха с соблюдением режима дня (4,15), контроль психического состояния (4,14) и отказ от курения (4,17)¹. Это свидетельствует о комплексном восприятии респондентами факторов здорового образа жизни, где питание рассматривается наравне с другими значимыми элементами. Наиболее высокие оценки получили меры, связанные с обращением за медицинской помощью в профилактических целях (4,21) и ограничением потребления алкоголя или отказом от него (4,18). Вероятно, такая оценка отражает общественную осведомленность о важности регулярного медицинского контроля и снижении вредных привычек в контексте здоровья. Менее значимой, по мнению респондентов, оказалась активность в сфере физкультуры и спорта – средняя оценка составила 4,03. Возможной причиной этого может быть снижение интереса или доступности спортивных занятий, либо преобладание фокуса на других аспектах здоровья, таких как питание и медицинское обслуживание.

В разрезе социально-демографических групп выявлены различия в оценке значимости питания. Женщины придают питанию сравнительно большее, по сравнению с мужчинами, значение (4,23 против 4,01), что может быть обусловлено более высокой озабоченностью женщин вопросами здоровья и самочувствия. Городские жители в среднем оценили важность питания выше (3,98), чем жители сельских территорий (3,84), что, возможно, связано с большим уровнем информированности и доступом к разнообразным источникам информации о здоровом образе жизни в городах.

¹ Респондентам предлагалось оценить по пятибалльной шкале, насколько те или иные действия, по их мнению, важны для здоровья («Насколько перечисленные действия, на Ваш взгляд, важны для поддержания здорового образа жизни?»; 5 – очень важно, 1 – совершенно не важно). Вопрос задавался только в 2024 году.

Таким образом, исследование показывает, что соблюдение режима и рациона питания воспринимается населением Вологодской области как важный компонент здорового образа жизни, находящийся на одном уровне с другими ключевыми факторами, включая режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек. Социально-демографические различия указывают на необходимость дифференцированных подходов в информационно-просветительской работе, особенно с учетом пола и места проживания населения.

Важным аспектом формирования здорового образа жизни является уровень знаний населения о рациональном режиме и составе суточного рациона питания. В рамках социологического опроса жителей Вологодской области была проведена оценка осведомленности респондентов по этому вопросу. Согласно полученным данным, 48% опрошенных считают, что хорошо осведомлены о том, какими должны быть рациональный режим и суточный рацион питания, включая набор продуктов и количество калорий. Однако значительная часть населения испытывает дефицит знаний: 26% респондентов признали свою осведомленность слабой, 13% отметили, что практически не знают основ рационального питания, 13% затруднились дать однозначный ответ. В данном аспекте имеются гендерные различия: женщины фиксируют у себя больший, чем мужчины, уровень владения информацией по вопросам режима и рациона питания (рис. 1).

Результаты свидетельствуют о необходимости усиления информационно-просветительской работы, направленной на повышение уровня знаний населения о принципах рационального питания и формирования здоровых пищевых привычек. Недостаточная осведомленность может негативно сказываться на качестве питания и, соответственно, на общем состоянии здоровья населения.

В течение анализируемого периода (с 2018 до 2024 год) отмечается рост значений расчетного индекса осведомленно-

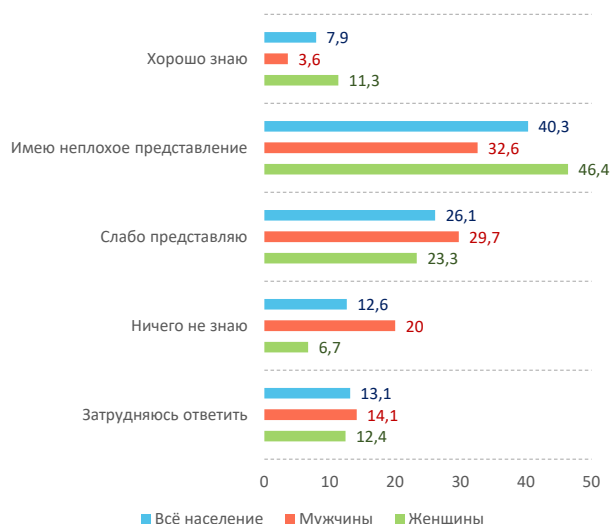


Рис. 1. Самооценка осведомленности жителей Вологодской области о том, какими должны быть рациональный режим и суточный рацион питания

Источник: мониторинг общественного здоровья населения Вологодской области (ФГБУН ВолНЦ РАН, 2024 год, N = 1500).

сти: жители региона все выше оценивают уровень своих знаний в вопросах питания. Гендерные различия при этом сохраняются (рис. 2).

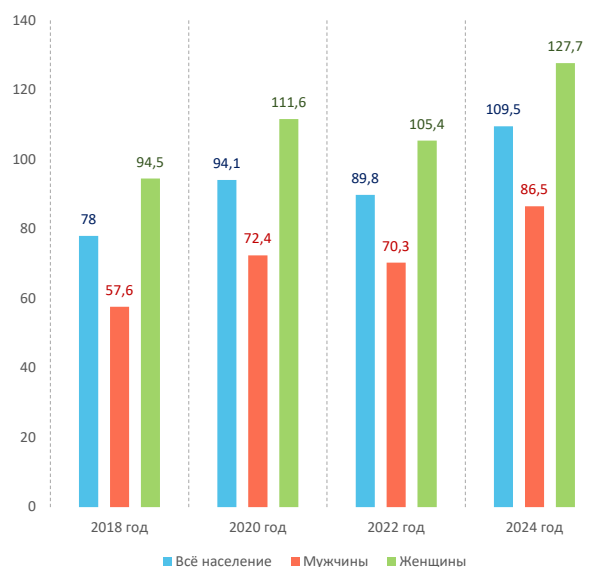


Рис. 2. Индекс осведомленности жителей Вологодской области о рациональном режиме и суточном рационе питания

Источник: мониторинг общественного здоровья населения Вологодской области (ФГБУН ВолНЦ РАН, 2018, 2020, 2022, 2024 годы).

Анализируя результаты социологического опроса, можно отметить, что большинство жителей региона проявляют определенную заботу о своем питании, однако уровень внимания к нему различается. Так, около 27% опрошенных утверждают, что стараются избегать переизбытка. Это свидетельствует о росте осознанности в отношении контроля за объемом потребляемой пищи². В то же время примерно такое же число респондентов (26%) следят за качеством продуктов питания, что указывает на понимание важности выбора здоровых и свежих продуктов. Следующий важный аспект – отношение к культуре быстрого питания. Значительная часть жителей области, а именно 23%, стремятся избегать частого потребления продуктов фастфуда, что говорит о сознательном отказе от быстрых и зачастую вредных продуктов, хотя этот показатель все же остается относительно низким. Это может свидетельствовать о распространенности привычки к фастфуду или нехватке альтернатив ему. Также 23% придерживаются режима питания и правил приема пищи. Следовательно, у людей формируется более структурированный подход к питанию, что важно для сохранения здоровья и профилактики заболеваний.

Еще один важный аспект – меры по снижению потребления сахара и соли. Их реализуют 19 и 18% респондентов соответственно. Эти данные показывают, что значительная часть населения осознает вред избыточного потребления этих продуктов и предпринимает шаги по контролю их употребления, однако уровень такого поведения среди населения можно повысить. Особо стоит отметить, что около 18% респондентов стараются обогатить свой рацион овощами и фруктами. Этот показатель свидетельствует о наличии части населения, которая работает над сбалансированностью своего питания, что особенно важно в контексте профилактики хронических заболеваний и улучшения общего состояния здоровья.

Общие данные по региону скрывают некоторые различия между социально-демо-

графическими группами. Анализ социально-демографических различий показывает, что женщины значительно чаще мужчин придерживаются рекомендаций правильного питания. Например, только 20% мужчин стараются не переизбытывать, тогда как среди женщин почти на 70% больше – 34%. Это говорит о более высокой осознанности женщин в контроле объема пищи и стремлении к сбалансированному рациону. Схожая тенденция наблюдается в отношении контроля качества продуктов. По собственным оценкам, за качеством питания следят 18% мужчин, тогда как среди женщин 32%. Разница почти в два раза свидетельствует о том, что женщины более критично относятся к выбору продуктов и чаще отдают предпочтение здоровым и свежим блюдам. Также заметно, что женщины реже прибегают к потреблению фастфуда: среди мужчин этот показатель достигает 27%, в то время как у женщин – лишь 14%. Приведенные данные не только подчеркивают более здоровую пищевую культуру женщин, но и отражают возможные различия в образе жизни и приоритетах питания. Ряд различий обнаруживается в плоскости возраста.

Что касается соблюдения режима и правил приема пищи, то о такой практике заявляют 27% женщин по сравнению с 17% мужчин. Это также указывает на более структурированный и дисциплинированный подход к питанию у женщин, тогда как мужчины чаще питаются менее регулярно.

В целом данные свидетельствуют о том, что женщины в регионе демонстрируют более активное и осознанное отношение к вопросам правильного питания, что совпадает с результатами обширных международных исследований, где подобная тенденция объясняется чувством заботы о здоровье, большей информированностью.

Анализ различий в подходах к правильному питанию между социально-демографическими группами приводит к пониманию того, что женщины в целом демонстрируют значительно более высокую

² Закрытый вопрос, формулировка вопроса: «Что именно Вы делаете для того, чтобы питание было правильным?».

приверженность здоровым привычкам по сравнению с мужчинами. Так, 34% женщин стараются не переедать, что заметно больше аналогичного показателя среди мужчин (20%). Это может отражать более высокую степень осознанности и заботы о здоровье среди женщин. Также 32% женщин следят за качеством продуктов питания, тогда как у мужчин этот показатель составляет всего 18%. Еще одним заметным отличием является отношение к фастфуду: только 14% мужчин признаются, что избегают его, в то время как среди женщин – 27%. В отношении соблюдения режима питания и правил приема пищи 27% женщин заявляют о своих привычках, тогда как у мужчин показатель ниже – 17%.

Эти различия свидетельствуют о том, что женщины проявляют большую активность и ответственность в вопросах формирования здоровых пищевых привычек. Вероятно, это связано с социальной ролью, культурными стереотипами или же уровнем информированности. Среди мужчин наблюдается меньшая склонность к внедрению таких практик, что говорит о необходимости целенаправленных профилактических и образовательных программ для повышения мотивации и осведомленности в этой группе.

Анализ возрастных различий в практиках правильного питания показывает, что пожилые люди склонны проявлять большую заботу о своем рационе и здоровом образе жизни по сравнению с молодежью и лицами среднего возраста. Например, 33% пожилых стараются не переедать, тогда как среди молодых и среднего возраста эта доля значительно ниже – 25 и 24% соответственно. Особенно заметны преимущества пожилых в контроле за потреблением сахара и соли: если молодые и среднего возраста придерживаются этих практик в пределах 12–15%, то среди пожилых таких 25–26%. Это объясняется как повышенной осведомленностью, так и большей распространенностью хронических заболеваний, связанных с эндокринной и сердечно-сосудистой системами, что стимулирует пожилых людей к более ответственному отношению к питанию.

С другой стороны, по части обогащения рациона овощами и фруктами все возрастные категории демонстрируют приблизительно одинаковые показатели (18–19%). Это может говорить о том, что данная практика либо еще недостаточно развита в широких слоях населения, либо воспринимается одинаково всеми возрастными группами.

В целом данные свидетельствуют о том, что пожилые люди чаще реализуют рекомендованные принципы правильного питания, что обусловлено как их мотивацией, связанной со здоровьем, так и, возможно, более устойчивыми привычками. Молодые и среднего возраста группы населения нуждаются в более активной мотивационной работе и просвещении, для того чтобы повысить уровень соблюдения здоровых пищевых практик и улучшить качество своего рациона.

Хотя часть респондентов предпринимает меры, направленные на здоровое питание, их доля остается относительно невысокой. Более того, среди населения присутствует внушительная доля тех, кто не предпринимает никаких практических действий (в 2024 году удельный вес этой группы достиг 39%), что подчеркивает необходимость разработки и реализации программ просвещения и мотивации для стимулирования внедрения комплексных и системных изменений в пищевое поведение жителей региона. Такое положение дел свидетельствует о наличии значительных барьеров или недостаточной информированности, а также может указывать на низкий уровень осознанности относительно важности правильного питания. Это также говорит о необходимости усиления просветительской работы и разработки программ по популяризации здоровых привычек, чтобы мотивировать и обучить население внедрять конкретные меры в свою повседневную жизнь.

В опросе по сохранению и укреплению здоровья жителей Вологодской области 22% респондентов отмечают, что соблюдают режим питания и стремятся к сбалансированному рациону. При этом данная привычка проявляется значительно чаще у женщин

(26%), чем у мужчин (17%). Анализ по месту проживания показывает, что жители крупных городов уделяют больше внимания питанию как фактору поддержания здоровья: так, 32% жителей Вологды и 25% жителей Череповца следят за своим рационом, тогда как в муниципальных районах эту практику поддерживают лишь 15% опрошенных. Этот показатель выше, чем среди тех, кто старается оптимально сочетать трудовые нагрузки и отдых (17%) или активно занимается физической культурой и закаливанием организма (13%), однако ниже, чем у отказавшихся от курения (41%) и регулярно посещающих баню и сауну (30%). Вместе с тем почти 30% респондентов заявляют, что ничего не предпринимают для укрепления здоровья. Такая картина свидетельствует о том, что значительная часть населения осознает важность сбалансированного питания и отказа от вредных привычек, однако существует выраженное социально-географическое неравенство в подходах к здоровому образу жизни. Низкая доля тех, кто следит за сочетанием труда и отдыха, указывает на необходимость повышения осведомленности и создания условий для формирования сбалансированного распорядка дня. В целом результаты исследования подчеркивают необходимость комплексной поддержки здоровых привычек, учитывающей возраст, пол и особенности места проживания, а также важность мотивации жителей муниципальных районов к более активному и осознанному уходу за своим здоровьем.

Для анализа практик, направленных на достижение правильного питания, важно рассмотреть, какие конкретные действия и поведенческие модели реализуют люди в повседневной жизни. Это могут быть такие практики, как выбор определенных продуктов, режим питания, способы приготовления, контроль за потреблением калорий, включение в рацион овощей и фруктов, избегание вредных продуктов и т. д. (Барбарук, 2017).

В среднем жители Вологодской области принимают пищу 4,1 раза в день³. При этом существенных различий по территориальному, гендерному и возрастному признакам выявлено не было, что свидетельствует о достаточно однородных привычках питания в регионе. Распределение ответов в процентном соотношении выглядит следующим образом: 36% респондентов сообщили, что питаются 4 раза в день, 28% – 3 раза в день, 26% – 5 раз в день. Эти показатели отражают тенденцию к соблюдению сбалансированного режима питания, который соответствует рекомендациям большинства диетологических стандартов.

Отсутствие значимых различий в частоте приема пищи среди различных социальных групп может указывать на унификацию повседневных пищевых привычек на территории Вологодской области, что, возможно, связано с культурными традициями и общим уровнем информированности населения.

Питание играет важную роль не только в поддержании физического здоровья, но и в реагировании на эмоциональные и стрессовые состояния. В условиях современного ритма жизни многие люди прибегают к еде как к способу снять напряжение и улучшить эмоциональное состояние. Особого внимания требует привычка «заедать стресс», которая может иметь как психологические, так и физиологические аспекты (Кочетов и др., 2012). В рамках нашего исследования рассмотрены особенности этой привычки среди жителей Вологодской области, выявлены ключевые тенденции и возможные последствия для здоровья населения.

По результатам опроса, около 20% жителей Вологодской области используют пищу как способ преодоления стресса⁴. Эта привычка значительно чаще встречается у женщин – 26% против 13% у мужчин. В то же время показатели не различаются существенно в зависимости от места проживания и возраста, что говорит о достаточно однород-

³ Формулировка вопроса: «Обычно сколько раз в течение дня Вы принимаете пищу (включая перекусы)?».

⁴ Формулировка вопроса: «Что Вы обычно предпринимаете для преодоления стресса?» (доля выбравших вариант ответа «Ем что-нибудь вкусное»).

ном характере такого поведения в регионе. Большая распространенность «эмоциональных» приемов пищи у женщин может быть связана с психологическими и социальными факторами: женщины в большей степени склонны использовать еду как механизм эмоциональной регуляции. Кроме того, существенную роль могут играть физиологические особенности, включая гормональные изменения, а также культурные традиции региона, в которых приготовление и потребление пищи часто выполняют важную социальную и эмоциональную функцию. Однородность привычки по возрасту и месту проживания может объясняться тем, что стрессовые условия и способы их преодоления в регионе схожи для разных групп населения, вне зависимости от степени урбанизации или возраста.

Однако практика «заедания» стресса несет в себе определенные риски. Частое употребление пищи в ответ на стресс, особенно калорийных и сладких продуктов, может привести к избыточному весу и связанным с ним заболеваниям, таким как диабет и сердечно-сосудистые болезни. Эмоциональное питание также может усугублять психологическое состояние, создавая зависимость от пищи как средства снятия негативных эмоций и снижая использование более здоровых стратегий преодоления стресса, например физической активности или социальных контактов. В долгосрочной перспективе это может приводить к развитию нарушений пищевого поведения, ухудшению общего качества жизни и снижению физического и эмоционального благополучия.

Для более глубокой оценки данной проблемы рекомендуется провести дополнительные исследования, включающие анализ выбора конкретных продуктов во время стрессового переживания и изучение взаимосвязи эмоционального питания с уровнем хронического стресса и психологическим здоровьем. Важным направлением является разработка профилактических и образовательных программ, ориентированных прежде всего на женщин, чтобы снизить влияние стресса на пищевые привычки, а также

пропагандировать альтернативные, более здоровые способы снятия напряжения, такие как спорт, медитация и социальная поддержка.

Заключение

Питание является неотъемлемой частью культуры любого общества и отражает не только экономические и социальные условия, но и установки, традиции, а также уровень осознанности населения. Исследование особенностей пищевого поведения жителей Вологодской области помогает лучше понять текущие практики и выявить направления для развития культуры питания в регионе.

На основе полученных данных можно отметить, что, несмотря на наличие элементов правильного питания у части населения, в целом практика здорового питания развивается неравномерно. Женщины и пожилые люди чаще следуют рекомендациям по рациональному и сбалансированному питанию, в то время как мужчины и молодежь сохраняют более слабую приверженность этим нормам. Значительные вызовы связаны с недостатком мотивации и информированности, а также с традиционными пищевыми привычками и ограниченным доступом к качественным продуктам, в частности овощам и фруктам.

Для формирования благоприятной пищевой культуры необходим системный подход, включающий следующие элементы:

- 1) проведение разносторонних образовательных кампаний, адаптированных под разные социально-демографические группы с учетом их особенностей и потребностей;
- 2) создание условий для широкого доступа к разнообразным и полезным продуктам, например, благодаря поддержке местных производителей и развитию сети рынков;
- 3) формирование активного общественного движения за здоровый образ жизни, вовлечение лидеров мнений и медиа для популяризации правильных пищевых установок;
- 4) внедрение постоянного мониторинга и анализа эффективности принимаемых мер с возможностью быстрой корректировки.

Развитие культуры питания в Вологодской области требует тесного взаимодействия власти, общества и бизнеса, что позволит повысить качество жизни населения и снизить риски заболеваний, связанных с неправильным питанием. Данное исследование имеет важное значение для раз-

вития отечественной науки в сфере социологии питания, а также для практической деятельности по формированию здорового образа жизни и культурных ценностей, способствующих улучшению качества жизни населения Вологодской области и России в целом.

ЛИТЕРАТУРА

- Барбарук А.В. (2017). «Тело как инструмент сознания»: повседневная концептуализация телесных практик в вегетарианстве // Журнал социологии и социальной антропологии. Т. 20. № 1. С. 22–36.
- Беллон М.А. (2019). Культура питания как воплощение ценностных смыслов // Вестник СПбГИК. Т. 38. № 1. С. 103–108.
- Дунаева А.В. (2025). Культура потребления в условиях современного консюмеризма // Сурский вестник. Т. 32. № 3. С. 72–76. DOI: 10.36461/2619-1202_2025_03_013
- Зарубина Н.Н. (2015). Аскетические, дисциплинарные и самоограничительные практики как фактор формирования стратегий питания в современной России // Вестник Института социологии. Т. 14. № 3. С. 30–48.
- Зарубина Н.Н. (2015). Представления о «нормативном теле» как детерминанты изменений в практиках питания россиян // Историческая психология и социология истории. Т. 8. № 1. С. 75–91.
- Ивашенко Я.С., Иванов А.А. (2020). О границах и перспективах изучения культуры питания современной России // Общество: философия, история и культура. С. 152–156.
- Кочетов А.А., Макарова Г.А., Мирская Г.В. [и др.] (2012). Интродукция новых культур как путь решения проблем здорового питания и обеспечения продовольственной безопасности России // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. Т. 7. № 2. С. 929–930.
- Маддахи Д.М. (2014). Еда как символ дружбы и социальных связей в исламской культуре // Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств. № 2. С. 159–161.
- Медведев О.С. (2017). Здоровое питание. Современные научные рекомендации по здоровому питанию и их влияние на пищевую промышленность // СФЕРА: Масложировая индустрия. Масла и жиры. Т. 3. № 2. С. 38–41.
- Покида А.Н., Зыбуновская Н.В. (2022). Культура питания российского населения (по результатам социологического исследования) // Здоровье населения и среда обитания. № 2. С. 13–22. DOI: 10.35627/2219-5238/2022-30-2-13-22
- Семелева Е.В., Плигина Е.В., Лукьянова Т.В. (2025). Культура питания в России: между традицией и современностью // Международный научно-исследовательский журнал. Т. 151. № 1. DOI: 10.60797/IRJ.2025.151.100
- Чжаочэн Г. (2022). К исследованию культуры и традиций принятия пищи в России и Китае // Культура и цивилизация. Т. 12. № 3А. С. 96–103. DOI: 10.34670/AR.2022.51.45.014
- Abbotts E., Lavis A. (2016). *Why We Eat, How We Eat: Contemporary Encounters between Foods and Bodies*. Aldershot: Ashgate. DOI: <https://doi.org/10.4324/9781315547190>
- Damari Y., Kissinger M. (2024). Changing food preferences and choices – A framework for analyzing households food purchases over time. *International Journal of Gastronomy and Food Science*, 36, 100920, DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ijgfs.2024.100920>
- Feldman Z., Goodman M. (2021) Digital food culture, power and everyday life. *European Journal of Cultural Studies*, 24(6). 1227–1242. DOI: 10.1177/13675494211055501
- Martin C., Rosenbaum D., Han H., Geiselman P.J. et al. (2011). Change in food cravings, food preferences, and appetite during a low-carbohydrate and low-fat diet. *Obesity (Silver Spring)*, 19(10), 1963–1970. DOI: 10.1038/oby.2011.62
- Monin B., Szczurek L.M. (2014). Food and culture. In: Cohen A.B. (Ed.). *Culture Reexamined: Broadening Our Understanding of Social and Evolutionary Influences*.
- Vermeulen S.J., Park T., Khoury C.K. et al. (2020). Changing diets and the transformation of the global food system. *Ann N Y Acad Sci*, 1478(1), 3–17. DOI: 10.1111/nyas.14446

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ

Константин Николаевич Калашников – кандидат экономических наук, старший научный сотрудник, Вологодский научный центр Российской академии наук (Российская Федерация, 160014, г. Вологда, ул. Горького, д. 56а; e-mail: konstantino-84@mail.ru)

Kalashnikov K.N.

HEALTHY EATING HABITS AND PRACTICES OF THE VOLOGDA REGION RESIDENTS

The issue of healthy eating is of scientific and practical interest, particularly under the geoclimatic constraints specific to Russia and the current socio-economic threats that give rise to food security problems. This article analyzes the current food culture of residents in one of the regions of European Russia, namely the Vologda Region. Based on data from a sociological survey conducted over several years, it examines residents' attitudes toward food and identifies related everyday practices. The aim of this study is to investigate the cultural attitudes and practices of healthy eating among the population of the Vologda Region and to determine the trends and prospects for this area development in contemporary Russian society. The findings reveal that a significant portion of the region's residents have low awareness of what constitutes a rational eating schedule and daily diet. This knowledge deficit is reflected in citizens' practical actions. Many respondents admit to taking no action to eat properly. Given that these are self-assessments, it is necessary to note the pronounced reflexivity, as it provides a foundation for successfully implementing measures to improve the situation. The scientific novelty of this research lies in its comprehensive analysis of attitudes and actual actions that coalesce into everyday practices. A limitation of the study is that the data are based on respondents' self-reports, which may introduce subjective bias. Furthermore, the survey covers only one region, limiting the generalizability of the findings to larger areas. Future research will focus on developing recommendations for creating effective educational programs and improving the food culture in the region.

Food culture, healthy eating, sociological survey, attitudes, everyday practices, Vologda Region, Russian Federation.

REFERENCES

- Abbots E., Lavis A. (2016). *Why We Eat, How We Eat: Contemporary Encounters between Foods and Bodies*. Aldershot: Ashgate. DOI: <https://doi.org/10.4324/9781315547190>
- Barbaruk A.V. (2017). "The body as an instrument of consciousness": Everyday conceptualization of bodily practices in vegetarianism. *Zhurnal sotsiologii i sotsial'noi antropologii*, 20(1), 22–36 (in Russian).
- Bellon M.A. (2019). Food culture as the embodiment of value meanings. *Vestnik SPbGIK*, 38(1), 103–108 (in Russian).
- Damari Y., Kissinger M. (2024). Changing food preferences and choices – A framework for analyzing households food purchases over time. *International Journal of Gastronomy and Food Science*, 36, 100920, DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ijgfs.2024.100920>
- Dunaeva A.V. (2025). Consumer culture in the context of modern consumerism. *Surskii vestnik*, 32(3), 72–76. DOI: 10.36461/2619-1202_2025_03_013 (in Russian).
- Feldman Z., Goodman M. (2021) Digital food culture, power and everyday life. *European Journal of Cultural Studies*, 24(6). 1227–1242. DOI: 10.1177/13675494211055501
- Ivashchenko Ya.S., Ivanov A.A. (2020). About the boundaries and prospects of studying the food culture of modern Russia. *Obshchestvo: filosofiya, istoriya i kul'tura*, 152–156 (in Russian).

- Kochetov A.A., Makarova G.A., Mirskaya G.V. et al. (2012). The introduction of new crops as a way to solve the problems of healthy nutrition and food security in Russia. *Zdorov'e – osnova chelovecheskogo potentsiala: problemy i puti ikh resheniya*, 7(2), 929–930 (in Russian).
- Maddakhi D.M. (2014). Food as a symbol of friendship and social ties in Islamic culture. *Vestnik Kazanskogo gosudarstvennogo universiteta kul'tury i iskusstv*, 2, 159–161 (in Russian).
- Martin C., Rosenbaum D., Han H., Geiselman P.J. et al. (2011). Change in food cravings, food preferences, and appetite during a low-carbohydrate and low-fat diet. *Obesity (Silver Spring)*, 19(10), 1963–1970. DOI: 10.1038/oby.2011.62
- Medvedev O.S. (2017). Healthy eating. Modern scientific recommendations on healthy eating and their impact on the food industry. *SFERA: Maslozhirovaya industriya. Masla i zhiry*, 3(2), 38–41 (in Russian).
- Monin B., Szczurek L.M. (2014). Food and culture. In: Cohen A.B. (Ed.). *Culture Reexamined: Broadening Our Understanding of Social and Evolutionary Influences*.
- Pokida A.N., Zybunovskaya N.V. (2022). The food culture of the Russian population (based on the results of a sociological study). *Zdorov'e naseleniya i sreda obitaniya*, 2, 13–22. DOI: 10.35627/2219-5238/2022-30-2-13-22 (in Russian).
- Semeleva E.V., Pligina E.V., Luk'yanova T.V. (2025). Food culture in Russia: Between tradition and modernity. *Mezhdunarodnyi nauchno-issledovatel'skii zhurnal*, 151(1). DOI: 10.60797/IRJ.2025.151.100 (in Russian).
- Vermeulen S.J., Park T., Khoury C.K. et al. (2020). Changing diets and the transformation of the global food system. *Ann N Y Acad Sci*, 1478(1), 3–17. DOI: 10.1111/nyas.14446
- Zarubina N.N. (2015). Ascetic, disciplinary, and self-restrictive practices as a factor in shaping nutrition strategies in modern Russia. *Vestnik Instituta sotsiologii*, 14(3), 30–48 (in Russian).
- Zarubina N.N. (2015). Perceptions of the “normative body” as determinants of changes in Russian nutrition practices. *Istoricheskaya psikhologiya i sotsiologiya istorii*, 8(1), 75–91 (in Russian).
- Zhaocheng G. (2022). To the study of the culture and traditions of eating in Russia and China. *Kul'tura i tsivilizatsiya=Culture and Civilization*, 12(3A), 96–103. DOI: 10.34670/AR.2022.51.45.014 (in Russian).

INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

Konstantin N. Kalashnikov – Candidate of Sciences (Economics), Senior Researcher, Vologda Research Center, Russian Academy of Sciences (56A, Gorky Street, Vologda, 160014, Russian Federation; e-mail: konstantino-84@mail.ru)