



## АСОЦІАЦІЯ ВИРОБНИКІВ МІНЕРАЛЬНИХ ТА ПИТНИХ ВОД УКРАЇНИ

### 82% детей в Украине потребляют сладкие газированные напитки\*

Ассоциация производителей минеральных и питьевых вод Украины и Ассоциация диетологов Украины совместно с исследовательской компанией Ipsos изучили особенности потребления различных напитков среди детей. Выяснилось, что 82% детей и подростков в возрасте 7–17 лет потребляют газированные напитки с сахаром. В ходе исследования было установлено, с какой периодичностью дети разного возраста употребляют сладкие и другие напитки, а также выявлена зависимость между уровнем потребления напитков с сахаром детьми и их родителями. Полученные результаты заставляют задуматься, к чему может привести регулярное употребление сладких напитков и как бороться с негативными последствиями для здоровья украинских детей.

Как показало исследование, 82% городских детей и подростков школьного возраста пьют напитки с сахаром. При этом 53% пьют сладкую воду раз в неделю и чаще, а 4% употребляют сладкие газированные напитки каждый день. 44% респондентов сообщили, что сладкую воду им дают родители.

Из данного исследования можно сделать вывод о том, что дети повторяют поведение и привычки родителей в питании и в выборе напитков. Зависимость между уровнем потребления напитков с сахаром среди детей и их родителей — очевидна. Ведь 43% из тех детей, чьи родители регулярно пьют газированные сладкие напитки, также часто их употребляют.

— Это еще одно важное исследование, результаты которого заставляют не только задуматься, но и действовать. В семье и в учебных заведениях детей и подростков должны постоянно предостерегать об опасности чрезмерной привязанности к сладким газированным напиткам, а также сокам, нектарам,

сладким молочным продуктам. Предупредить детское ожирение можно, например, путем выбора в пользу обычной питьевой воды вместо сладких напитков. Врачам, диетологам, учителям и, в первую очередь, родителям следует делать все возможное, чтобы дети употребляли меньше напитков с сахаром, — подчеркивает Олег Швец, президент Ассоциации диетологов Украины.

Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, разработанным еще в 2002 году, ежедневный уровень потребления сахара не должен превышать 10% от общего рациона, то есть составлять не более 50 граммов в сутки. В последние годы международные организации, включая ВОЗ, настаивают на еще большем ограничении сахара на уровне менее 5% суточной калорийности, или 25 граммов в сутки.

Из-за превышения нормы потребления сахара могут возникнуть серьезные проблемы: дефицит кальция и витамина D, ожирение, негативное влияние на кожу, ослабление иммунитета, а в будущем — сахарный диабет, сердечно-сосудистые болезни или рак. Так как детский организм значительно чувствительнее, чем организм взрослого человека, регулярное употребление сладких напитков может нанести непоправимый вред здоровью ребенка.

Американская исследовательница Клэр Вонг из Медицинской школы здравоохранения Мейлмана (Нью-Йорк) убедилась, что избежать негативных последствий от потребления напитков с сахаром можно путем замены сладкой воды на обычную питьевую. В ходе своего исследования, проведенного среди детей и подростков в возрасте 2–19 лет, она выяснила, что замена 220 г сладкого напитка обычной водой может снизить уровень пищевой ценности ежедневного рациона на 235 ккал. \*\*

\* 82% детей школьного возраста выбрали сладкие газированные напитки в ответ на вопрос «Какие напитки ты пьешь, неважно как часто ты это делаешь?»

\*\* Результаты исследования Клэр Вонг: <http://www.medicalnewstoday.com/releases/145252.php>

— Привычку потреблять воду нужно прививать с детства, — считает Оксана Бамбура, директор Ассоциации минеральных и питьевых вод Украины. — Из всех напитков только вода обеспечивает нормальное функционирование организма детей и подростков, помогает пище усваиваться, транспортирует витамины, минералы и другие питательные вещества к клеткам.

82% — эта цифра свидетельствует о том, что здоровое будущее украинской нации может находиться под угрозой. Поэтому и возникает потребность убедить общественность в том, что каждый из родителей отвечает за здоровое и активное развитие своего ребенка. Лучший способ гарантировать такое развитие — стать хорошим примером: регулярно потреблять воду, исключить из собственного рациона сладкие напитки, а также уделять достаточно внимания здоровому питьевому режиму своего ребенка.

#### **Об Ассоциации диетологов Украины**

Ассоциация диетологов Украины основана в 2012 году в качестве профессиональной организации врачей, которые занимаются проблемами питания. Главной целью деятельности Ассоциации является популяризация здорового выбора в питании украинцев для сохранения надлежащего уровня здоровья, уменьшение риска заболеваний и обеспечения активного долголетия.

#### **О компании Ipsos в Украине**

Ipsos в Украине входит в международную компанию Ipsos Group ([www.ipsos.com](http://www.ipsos.com)), которая специализируется на исследованиях рыночных процессов и поведенческих реакций потребителей. Ipsos Group основана в 1975 году, на данный момент работает

в 86 странах мира и входит в тройку мировых лидеров. Ipsos в Украине успешно реализует проекты на рынке маркетинговых исследований в течение 12 лет, а также координирует исследования в 11 постсоветских странах. Опытные продукты компании призваны помочь клиентам в понимании потребностей и предпочтений своих потребителей, а также способствовать принятию компаниями верных решений даже в самых сложных ситуациях. Ipsos концентрируется в пяти областях исследований: исследованиях рекламы; маркетинговых исследованиях, в частности потребительского поведения и отношения к брендам, продуктам; медиа-исследованиях; исследованиях мыслей и социальной проблематике; качественных исследованиях и управленческих исследованиях.

#### **Об Ассоциации производителей минеральных и питьевых вод Украины**

Ассоциация производителей минеральных и питьевых вод Украины (АВМПВУ) основана в 2010 году и начала активную работу с 24 января 2012 года. Целью Ассоциации стало создание надежной платформы для обеспечения динамичного развития отрасли производства природной питьевой воды в Украине. Почетный президент Ассоциации — Стрикаленко Татьяна Васильевна, доктор медицинский наук, профессор. Ассоциация Производителей минеральных и питьевых вод Украины является членом Европейской Федерации бутилированных вод (EFBW).

*Пресс-служба Ассоциации  
производителей минеральных  
и питьевых вод.*

*[info@bottledwater.org.ua](mailto:info@bottledwater.org.ua)  
067 465 27 95*

# МЕДИЧНИЙ СПЕЦІАЛІЗОВАНИЙ ФОРУМ



**14-16 березня**

Київ • МВЦ • Ⓜ Лівобережна



## Розділи:

- Дієтологія
- Ортопедія
- Дерматологія
- Реабілітація
- Пластична хірургія
- Оториноларингологія

Організатори:



В рамках:  
Конгресу індустрії краси  
Estet Beauty Expo



Тел: +38 (044) 496 86 45 / e-mail: MedForum@pe.com.ua

[www.medforum.kiev.ua](http://www.medforum.kiev.ua)