

УДК 371.69:004.3**Вардомацкая Е.Ю.,**

ст. преподаватель

Радионов А.А.,

студент.

«Витебский государственный технологический университет»,

г. Витебск, Республика Беларусь

АНАЛИЗ ПОТРЕБИТЕЛЬСКОЙ КОРЗИНЫ ПО ПРОДУКТАМ ПИТАНИЯ ДЛЯ РАЗНЫХ СЛОЕВ НАСЕЛЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Аннотация

В статье рассмотрены подходы к рациональному питанию. Выполнен анализ фактического потребления продуктов питания семьями одинакового состава в сравнении с научно обоснованными нормами.

Ключевые слова:

здоровый образ жизни, потребительская корзина, нормы потребления,
фактическое потребление, функционал MS Excel.

Здоровый образ жизни — это не просто модное словосочетание. Это основа долголетия, активности и здоровья каждого человека и нации в целом. А фундаментом здорового образа жизни является правильное питание. Именно то, что мы едим каждый день, определяет в долгосрочной перспективе наше самочувствие, работоспособность, здоровье каждого гражданина и нации в целом. Но как понять, правильно ли мы питаемся? Для этого в Республике Беларусь существует научно обоснованный инструмент — потребительская корзина по продуктам питания. Она сформирована для разных слоев населения и задаёт минимальные нормы потребления, необходимые для сохранения здоровья

человека. Потребительская корзина – это научно обоснованный минимальный набор продуктов, необходимый для здоровья человека. В Республике Беларусь она утверждена Постановлением Министерства труда и социальной защиты № 146 в редакции от 10 января 2020 года №2 [1].

Цель исследования — выполнить анализ соответствия принятых рациональных норм по продуктам питания фактическим показателям потребления.

Актуальность исследования обусловлена необходимостью поддержки здорового образа жизни, как одного из направлений поддержания общего благополучия человека.

Информационная база – фактические данные по потреблению основных видов продуктов питания двадцатью семьями одинакового состава.

Алгоритм исследования представляет собой совокупность следующих шагов.

Шаг 1. Сбор данных по питанию двадцати семей из четырех человек: двое родителей в возрасте от 18 лет до достижения общеустановленного пенсионного возраста и двое детей: мальчик и девочка в возрасте от 6 до 18 лет. Все семьи принадлежат к одной социальной группе.

В контексте социологии такие семьи объединяются на основе общих признаков, характеризующих их социальное положение:

- **Общность быта и интересов:** члены таких семей связаны общими делами, ценностями и совместным проживанием.
- **Социальный статус:** они занимают одинаковую позицию в обществе, имеют схожий уровень дохода, образования или профессиональной деятельности.
- **Взаимная ответственность:** Члены семьи связаны моральной, материальной и правовой ответственностью друг за друга, у них единая система норм, ценностей и функций.

Шаг 2. Оформление собранных данных в виде таблиц, формирование таблицы с обобщенными данными, в которой рассчитаны средние значения по каждому виду продукта, включенного в потребительскую корзину.

Шаг 3. Оформление обобщенной таблицы с нормами, соответствующими потребительской корзине для семьи из четырех человек и фактическим (средним) потреблением по каждой семье. Фрагмент этой таблицы представлен на рисунке 1.

G22		=ЕСЛИ(F22/D22*100>5;"++";ЕСЛИ(F22/D22*100>=0;"норма";"--"))						
	A	B	C	D	E	F	G	H
1	Потребительская корзина по продуктам питания							
2	Республика Беларусь — Постановление Минтруда и соцзащиты РБ № 146 (в ред. пост. № 2 от 10.01.2020)							
4	Продукты питания	Ед. изм.	Норма РБ (в год, кг)	Норма РБ (в день, г)	Факт. потребление семьи (в день, г)	Отклонение (+/-), г	Оценка	Примечание
5	ХЛЕБНЫЕ ПРОДУКТЫ							
6	Хлеб ржаной	кг	270,2	740,3	500	-240,3	--	
7	Хлеб пшеничный	кг	175,4	480,5	350	-130,5	--	
8	Мука пшеничная	кг	35	95,9	80	-15,9	--	
9	Макаронные изделия	кг	22,4	61,4	20	-41,4	--	
10	Рис	кг	19,4	53,2	20	-33,2	--	
11	Крупа овсяная	кг	10	27,4	30	2,6	++	
12	Крупа гречневая	кг	9,6	26,3	32	5,7	++	
13	Крупа пшенная	кг	8	21,9	5	-16,9	--	
14	Крупа перловая	кг	8,6	23,6	10	-13,6	--	
15	Бобовые	кг	8,8	24,1	8	-16,1	--	
16	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ							
17	Картофель	кг	489,2	1340	1200	-140,3	--	
18	Капуста	кг	111,5	305	100	-205,5	--	
19	Морковь	кг	73	200	90	-110,0	--	
20	Свекла	кг	80,4	220	60	-160,3	--	
21	Зелень	кг	21	58	70	12,5	++	
22	Огурцы	кг	71,2	195	200	5	норма	
23	Томаты	кг	71,2	195	200	5	норма	
24	Другие овощи	кг	71,6	196	120	-76,2	--	

Рисунок 1 – Фрагмент таблицы с нормами, соответствующими потребительской корзине для семьи из четырех человек и фактическим потреблением

На этом шаге по каждой позиции потребительской корзины годовые нормы были переведены в объем дневного потребления семьи (формула 1) и рассчитано отклонение фактического потребления семьи в день от нормативного (формула 2).

$$\text{НормаВДень,г} = \text{НормаРБвГод,кг} \times 1000 \div 365 \quad (1)$$

$$\text{Отклонение,г} = \text{ФактПотреблениеСемьиВдень,г} - \text{НормаРБвДень,г} \quad (2)$$

Шаг 4. Сравнение нормативных показателей по каждой позиции продуктовой корзины с фактическим суточным потреблением продуктов выбранными семьями в 2026 году.

Для реализации расчета использован вычислительный функционал MS Excel. Положительный результат свидетельствует о том, что фактическое потребление

превышает нормативные значения, отрицательный — ниже нормы

Шаг 5 Анализ расчета.

Для анализа и интерпретации

результата была использована шкала, представленная в таблице 1.

Таблица 1

Шкала интерпретации результатов.

Отклонение >5%	Потребление выше нормы
Отклонение <0	Потребление ниже нормы
<=0 Отклонение<=5	Норма

На основании разработанной шкалы составлена формула (3) с использованием логической функции ЕСЛИ:

$$=ЕСЛИ(F6/D6*100>5; "++"; ЕСЛИ(F6/D6*100>=0; "норма"; "--")) \quad (3)$$

В результате фактическое потребление каждого продукта получило соответствующую оценку: норма, потребление выше нормы (знак «++») или потребление ниже нормы (знак «--»). Для выделения результата анализа использован инструмент MS Excel «Условное форматирование», с помощью которого каждый вид результата отмечен разным цветом: знак «++» зеленым, знак «--» красным, «норма» синим цветом.

Шаг 6. Выводы и рекомендации.

Для визуализации результатов исследования построены линейчатые диаграммы, отражающие нормативное и фактическое потребление основных групп продуктов питания в опрошенных семьях. Картина получилась неоднородная.

По хлебу, картофелю, основным видам овощей, говядине и рыбе имеет место заметное отставание от нормы. Особенно по свежей и соленой рыбе, и говядине, как источниках животного белка, включение которого в рацион необходимо для поддержания мышечной массы, иммунитета и обмена веществ. (рисунок 2).

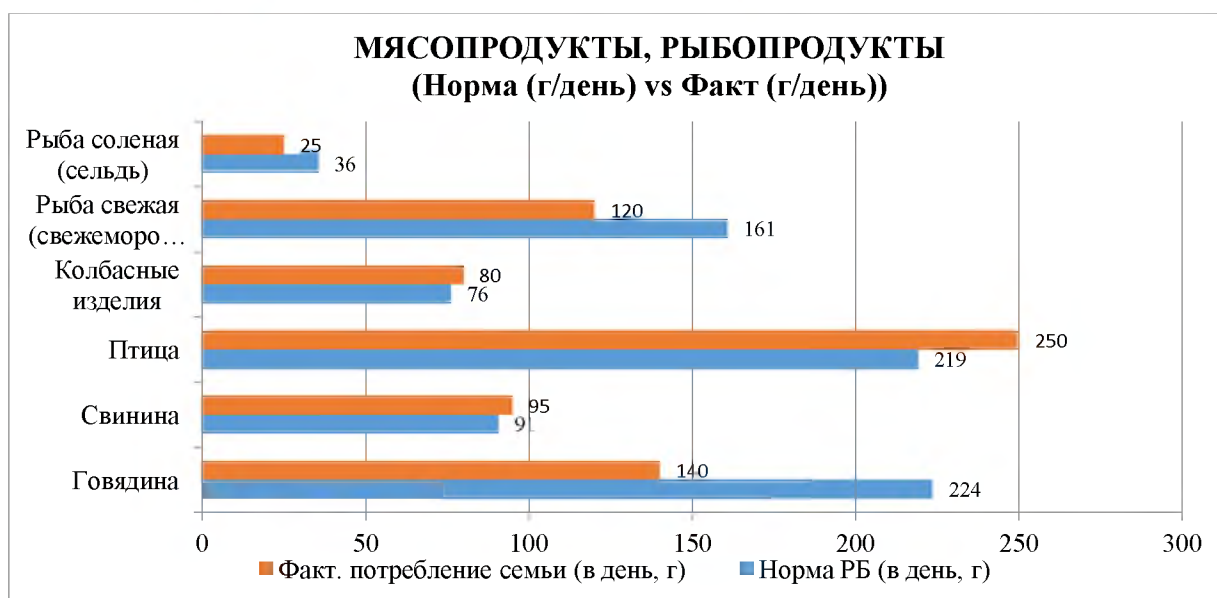
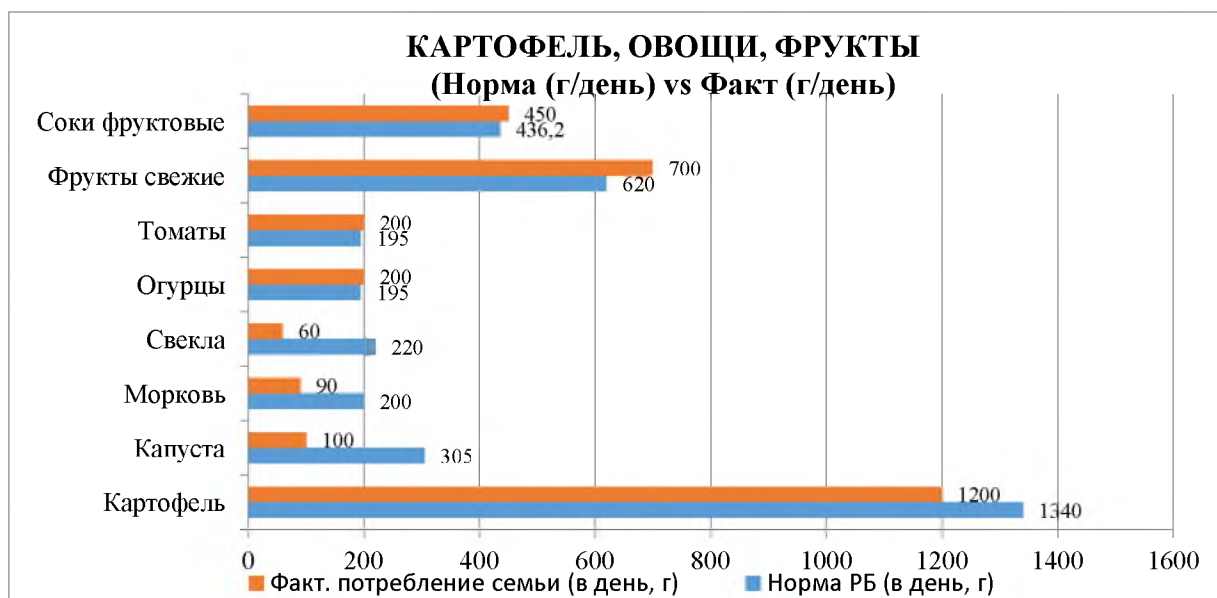
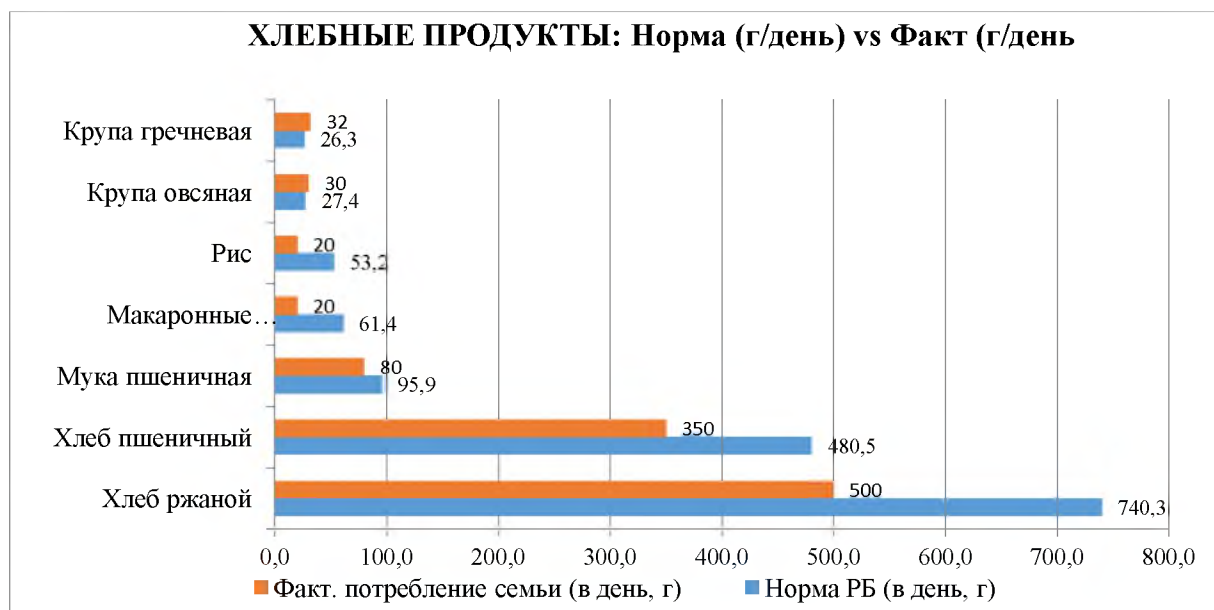


Рисунок 2 - Нормативное и фактическое потребление продуктов питания

По фруктам, сокам, яйцам, молоку и молокопродуктам (зи исключением масла животного и маргарина) норма превышена (рисунок 3).

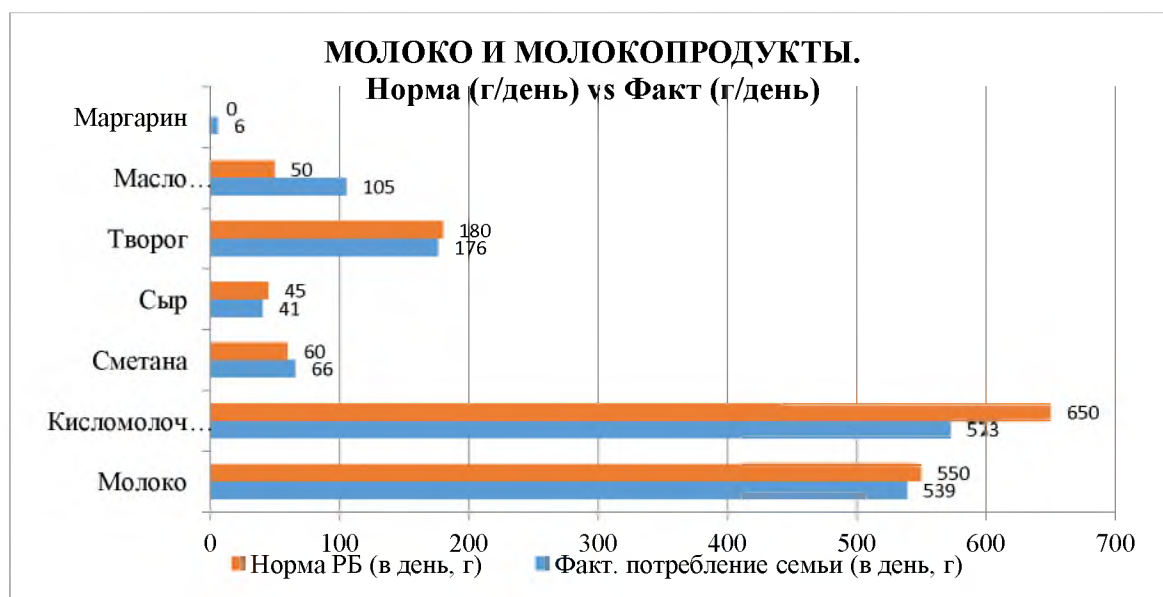


Рисунок 3 - Нормативное и фактическое потребление продуктов питания

Исследование показало, что анализ потребительской корзины — простой, но полезный инструмент для оценки нашего рациона.

В рассмотренной группе семей (обычных семьях, имеющих одинаковый состав и одинаковый социальный статус) рацион в принципе соответствует рекомендованным нормам, хотя приоритеты в питании несколько отличаются от научных норм. Чтобы улучшить баланс, стоит увеличить потребление рыбы, говядины, бобовых и некоторых видов круп, как источника долгих углеводов, сохранить пропорции молока и молочных продуктов, как источников белка и кальция, в больших объемах включать в рацион сезонные овощи, для восполнения дефицита витаминов и микроэлементов. И немного снизить долю сладостей и кондитерских изделий.

Список использованной литературы:

1. Постановление Министерства труда и социальной защиты Республики Беларусь 10 января 2020 г. № 1 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь/ Pravo.by [Электронный ресурс] – URL: <https://pravo.by/document/>

?guid=12551&p0=W22035031&p1=1&p5=0 (дата обращения: 7.05.2026).

2. Вардомацкая Е.Ю. Виды аналитики: как их применять в любом бизнесе / Е.Ю. Вардомацкая // Материалы докладов 56-й Международной научно-технической конференции преподавателей и студентов : в 2 т., Витебск, 2023 год, Том 1. – Витебск: Витебский государственный технологический университет, 2023. – С.426-428.

© Вардомацкая Е.Ю., Радионов А.А., 2026