

Научная статья  
УДК 613.4

**ТУЙЧИЕВА**  
**Карина Салимджоновна**

студент, Колледж технологии и предпринимательства  
(Петрозаводск, Россия),  
[gorbacevaroni@gmail.com](mailto:gorbacevaroni@gmail.com)

**МЕЛЕХОВ**  
**Роман Владимирович**

студент, Колледж технологии и предпринимательства  
(Петрозаводск, Россия),  
[melehovroman6@gmail.com](mailto:melehovroman6@gmail.com)

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ РАБОТНИКОВ ИНДУСТРИИ ПИТАНИЯ

### Научный руководитель:

Воробьева Валерия Сергеевна

### Рецензент:

Колесников Вадим

Николаевич

Статья поступила: 03.05.2026;

Принята к публикации: 28.09.2026;

Размещена в сети: 28.09.2026.

**Аннотация.** В статье обоснована актуальность внедрения здорового образа жизни (ЗОЖ) для работников индустрии питания. Цель исследования — определить влияние ЗОЖ на работоспособность и здоровье поваров. Методология включает теоретический анализ и эмпирический опрос 35 респондентов с применением коэффициента корреляции Пирсона. Выявлена сильная отрицательная связь между усталостью и готовностью к спорту ( $r=-0,72$ ) и прямая связь переработок с болями в спине ( $r=+0,68$ ). Ключевой барьер для ЗОЖ — организационные условия труда, требующие оптимизации.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, индустрия питания, профессиональные заболевания, физические нагрузки, эмоциональное выгорание, охрана труда

**Для цитирования:** Туйчиева К. С., Мелехов Р. В. Здоровый образ жизни работников индустрии питания // StudArctic Forum. 2026. Т. 11, № 3. С. 19–25.

Актуальность темы здорового образа жизни (ЗОЖ) для работников индустрии питания подтверждается объективными статистическими данными. Заболеваемость с временной утратой трудоспособности среди сотрудников общественного питания в Российской Федерации в 1,5–2 раза превышает средние показатели по другим отраслям экономики, а текучесть кадров достигает 40–50 % в год, что во многом обусловлено профессиональным выгоранием<sup>1</sup>. От физического и психоэмоционального состояния повара, кондитера, официанта напрямую зависит безопасность, качество и культура обслуживания, поэтому вопросы сохранения их здоровья становятся фактором экономической устойчивости предприятий.

Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как «состояние полного физического, душевного и социального благополучия», а ЗОЖ – как «оптимальное качество жизни, определяемое мотивированным поведением человека»<sup>2</sup>. К факторам, определяющим ЗОЖ, относят режим труда и отдыха, рациональное питание, здоровый сон, физическую активность, профилактику вредных привычек и психофизическую регуляцию [Агапкин: 15]. Проблема заключается в том, что, несмотря на понимание важности ЗОЖ, работники индустрии питания сталкиваются с объективными препятствиями для его соблюдения: длительные смены, ненормированный график, высокий уровень стресса,

физические перегрузки. Как отмечают В.А. Ананьев и Г.С. Никифоров, ключевой проблемой является недостаточная сформированность мотивации и приверженности к здоровьесберегающему поведению [Ананьев].

Гипотеза исследования состоит в том, что соблюдение принципов здорового образа жизни положительно влияет на здоровье, работоспособность и эмоциональное состояние работников индустрии питания, снижая риск профессиональных заболеваний.

Цель исследования – определить роль ЗОЖ в улучшении профессиональной и личной жизни работников индустрии питания, выявить основные компоненты, способствующие повышению эффективности труда. Задачи исследования:

- 1) проанализировать специфику профессиональной деятельности и связанные с ней риски для здоровья;
- 2) эмпирически изучить взаимосвязь между условиями труда, соблюдением элементов ЗОЖ и состоянием здоровья работников.

Объектом исследования являются здоровье, образ жизни и факторы, влияющие на состояние здоровья работников индустрии питания; его предметом – влияние ЗОЖ на физическое и психоэмоциональное состояние работников.

В методологию исследования входят теоретический анализ литературы, эмпирическое исследование с использованием авторского опросника, а также методы математической статистики (коэффициент линейной корреляции Пирсона). Эмпирическая база состояла из 35 респондентов, включая студентов выпускных курсов «Колледжа технологии и предпринимательства» (г. Петрозаводск), преподавателей и практикующих поваров предприятий общественного питания.

\* \* \* \* \*

Теоретический анализ показал, что профессии в индустрии питания характеризуются комплексом вредных факторов. Физические нагрузки включают длительное стояние (до 12 часов), подъём тяжестей, повторяющиеся монотонные движения. Нерегулярный и ненормированный режим работы (ночные смены, работа в выходные) нарушает циркадные ритмы. Психоэмоциональные факторы проявляются в хроническом стрессе, высокой динамике работы и необходимости постоянного контроля (таблица 1).

Среди наиболее распространённых профессиональных заболеваний выделяются патологии опорно-двигательного аппарата (остеохондроз, варикозное расширение вен), болезни желудочно-кишечного тракта (гастрит, язва), заболевания дыхательных путей (аллергии, бронхиальная астма), а также синдром эмоционального выгорания.

Для проверки гипотезы был проведён опрос 35 работников индустрии питания г. Петрозаводска с использованием авторской анкеты «Спорт и физическая форма в профессии повара». Обработка данных включала расчёт коэффициента линейной корреляции Пирсона ( $r$ ).



Рис. 1. Распространённость физических нагрузок среди поваров

**Вредные факторы в работе сотрудников индустрии питания [Галка: 45];**  
**[Колесников: 23]**

| Вредные факторы в работе официантов                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Вредные факторы в работе поваров                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Вредные факторы в работе пекарей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Вредные факторы в работе кондитеров                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Физические нагрузки</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Длительное стояние и хождение без отдыха.</li> <li>- Подъём и перенос тяжёлых подносов и посуды.</li> <li>- Многочисленные наклоны и приседания, что увеличивает нагрузку на позвоночник и суставы.</li> <li>- Риск травм при падении посуды, на скользком полу.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Работа в условиях высокой температуры (плиты, печи, паровые установки) — риск перегрева и термических ожогов.</li> <li>- Частые физические нагрузки: длительное стояние, подъём тяжестей (кастрюли, блюда).</li> <li>- Неблагоприятное положение тела при работе (наклоны, длительное стояние) — негативное влияние на опорно-двигательную систему.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Работа в условиях высокой температуры из-за печей и жарочных камер, что увеличивает риск тепловых перегрузок и ожогов.</li> <li>- Длительное стояние и подъём тяжёлых мешков с мукой и другими ингредиентами, что может приводить к усталости и патологиям опорно-двигательного аппарата.</li> <li>- Работа с вибрирующим и шумным оборудованием (тестомесы, автоматические линии) — воздействие шума и вибрации.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Работа в условиях повышенной температуры рядом с печами, термоплитами, что повышает риск тепловых перегрузок и ожогов.</li> <li>- Длительное стояние, нагрузка на спину и ноги, что может вызвать утомление и заболевания опорно-двигательного аппарата.</li> <li>- Использование вибрирующего и шумного оборудования (миксеры, миксеры-кондитеры) — воздействие шума и вибрации.</li> </ul> |
| <b>2. Негативное влияние микроклимата и химические факторы:</b>                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Колебания температуры (работа рядом с кухней, смена холодных и тёплых зон)</li> <li>- Повышенная влажность и неприятные запахи</li> <li>- Пыль и частички пищи в воздухе</li> </ul>                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Контакт с моющими и дезинфицирующими средствами, что может вызвать раздражение кожи и аллергические реакции</li> <li>- Воздействие паров и частиц изготавливаемой пищи (например, масла, специй), которые могут раздражать дыхательные пути</li> </ul>                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Контакт с химическими веществами: моющие и дезинфицирующие средства, используемые для уборки, которые могут вызвать раздражение кожи и дыхательных путей.</li> <li>- Пылевые частицы из муки, которые при вдыхании повышают риск развития аллергий и профессиональной астмы (пекарская астма).</li> </ul>                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Контакт с химическими веществами: чистящие и дезинфицирующие средства, которые могут раздражать кожу и дыхательные пути.</li> <li>- Вдыхание пыли из муки и сахарной пудры, что может вызывать аллергию и профессиональные заболевания дыхательных путей.</li> </ul>                                                                                                                         |
| <b>3. Биологические и химические факторы</b>                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Контакт с продуктами питания, что может вызывать аллергию</li> <li>- Воздействие моющих и дезинфицирующих средств, вызывающих кожные раздражения и аллергию</li> <li>- Риск заражения инфекциями через контакт с посудой и продуктами</li> </ul>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Контакт с сырыми продуктами животного происхождения — риск бактериальных и вирусных инфекций при недостаточном соблюдении санитарных норм</li> </ul>                                                                                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Работа с сырьем животного и растительного происхождения может стать источником микробной контаминации при нарушении санитарных норм.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Потенциальный контакт с микроорганизмами при работе с сырыми продуктами (яйца, молочные продукты), при нарушении санитарных норм возможны инфекции и пищевые отравления.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                          |
| <b>4. Психоэмоциональные факторы и нагрузки</b>                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                                                                                             |                                                                               |                                                                                                               |                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| - Постоянное общение с клиентами, необходимость сохранять вежливость и стрессоустойчивость. | - Высокий темп работы, необходимость концентрации.                            | - Высокий ритм работы, требования к точности и соблюдению рецептур создают эмоциональное напряжение и стресс. | - Стресс и напряжение из-за высокой ответственности за качество продукции и соблюдение сроков.            |
| - Высокая скорость работы, соблюдение таймингов.                                            | - Стресс из-за ограниченного времени подготовки блюд и требований к качеству. | - Сменный график и необходимость раннего подъёма могут способствовать усталости и нарушению биоритмов.        | - Сменный режим работы и монотонность процессов могут приводить к утомлению и снижению работоспособности. |
| - Работа в условиях шумного и многолюдного помещения.                                       |                                                                               |                                                                                                               |                                                                                                           |

#### 5. Режим труда и отдыха

|                                                       |                                                                                         |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| - Частые и длительные смены, иногда ночные.           | - Частые смены, в том числе ночные и продолжительные рабочие часы.                      |
| - Нарушение режима питания и сна.                     | - Недостаток полноценного отдыха, что снижает трудоспособность и ведёт к переутомлению. |
| - Недостаток времени для отдыха и восстановления сил. |                                                                                         |

На рисунке 1 видно, что абсолютное большинство респондентов отметили длительное стояние (88,6 %) и работу в условиях аврала (85,7 %). Структура профессионально обусловленных проблем показала, что наиболее массовыми являются патологии венозной системы и боли в ногах (74,3 %), хронические боли в спине (65,7 %), высокий уровень стресса (60 %) и нарушения сна (51,4 %).

Далее представлены ключевые результаты корреляционного анализа (коэффициент Пирсона). Для проверки гипотез о взаимосвязях были рассчитаны следующие коэффициенты:

- 1) Корреляция «Часы работы → Боли в спине»:  $r \approx +0,68$ . Обнаружена умеренная положительная корреляция, подтверждающая, что увеличение продолжительности рабочей недели прямо связано с ростом вероятности хронических болей в спине. Свыше 50 часов в неделю работают 51,4 % респондентов, и среди этой группы 77,8 % имеют боли в спине, 83,3 % – проблемы с ногами, 66,7 % – хронический стресс.
- 2) Корреляция «Уровень усталости → Готовность к спорту»:  $r \approx -0,72$ . Выявлена сильная отрицательная корреляция: чем выше физическое и эмоциональное истощение после смены, тем ниже мотивация и возможность для занятий спортом. Это указывает на ключевое противоречие: тяжёлый труд, требующий хорошей физической формы, одновременно лишает ресурсов для её поддержания.
- 3) Корреляция «Стереотип о «полном поваре» → Культура питания»:  $r \approx +0,21$ . Слабая положительная корреляция показывает, что стереотип не является определяющим фактором пищевых привычек; проблемы питания обусловлены в первую очередь режимом и условиями работы. Интегральные результаты представлены на рисунке 2.

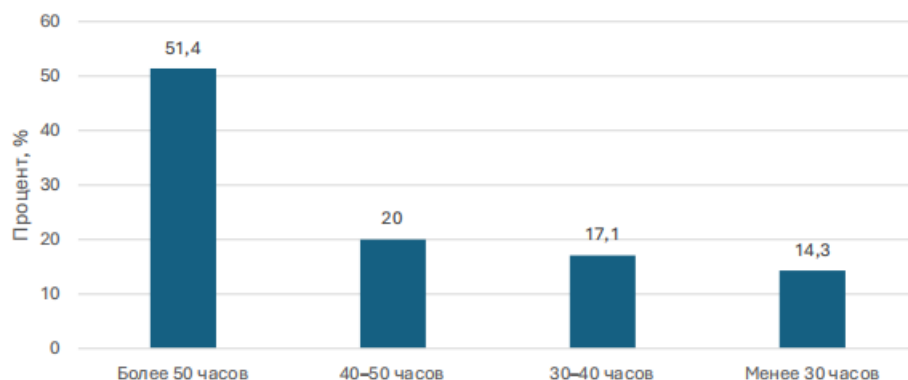


Рис. 2. Объём рабочего времени в неделю у респондентов

Качественный анализ комментариев респондентов позволил выявить феномен привыкания к дискомфорту («ноющая спина к концу смены – это норма») и отсутствие культуры микропауз для восстановления. Таким образом, гипотеза исследования подтверждается, но с критическим уточнением: положительное влияние ЗОЖ невозможно без первоначального снижения уровня профессионального переутомления.

На основе полученных данных разработан комплекс дифференцированных рекомендаций.

В качестве краткосрочных мер (немедленного действия) можно рекомендовать:

- использование противоусталостных ковриков в зонах длительного стояния;
- внедрение обязательных 5–7-минутных перерывов каждые 1,5–2 часа для микропауз и разминки (растяжка шеи, спины, вращение суставов);
- регулировку высоты рабочих столов под рост сотрудника.

В качестве среднесрочных мер (уровня предприятия) целесообразно использовать:

- корпоративные оздоровительные программы: йога, пилатес, плавание;
- систему ротации операций на кухне для снижения монотонной нагрузки;
- ежегодные углублённые медосмотры с акцентом на диагностику вен и позвоночника.

В качестве долгосрочных мер (внедряемых в общую корпоративную культуру) рекомендуется:

- нормализация графика с исключением систематических переработок (>50 ч/нед);
- образовательные тренинги по управлению стрессом и эргономике;
- корпоративные абонементы на массаж и физиотерапию.

При этом целесообразно выделить индивидуальные рекомендации для повара:

- приоритет активного восстановления после смены (лёгкая растяжка, прогулка, контрастный душ);
- контроль питьевого режима: замена избыточного кофеина чистой водой;
- выделение фиксированного времени для физической активности как рабочей задачи.

В области питания рекомендуется перейти на 3 основных приёма пищи и 2–3 перекуса с акцентом на белки, сложные углеводы и клетчатку, ограничив жареную и сладкую пищу. Для улучшения сна – отказаться от кофеина за 5–6 часов до сна, поддерживать биологические часы и создать комфортные условия в спальне (темнота, тишина, прохлада).

\* \* \* \* \*

Проведённое исследование позволило достичь поставленной цели и решить все задачи. Теоретический анализ выявил специфические профессиональные риски работников индустрии питания: физические перегрузки, вредные производственные факторы,

ненормированный график и хронический стресс, формирующие высокую вероятность развития заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной систем и синдрома эмоционального выгорания.

Эмпирическая часть с применением коэффициента корреляции Пирсона статистически доказала ключевые взаимосвязи: прямую корреляцию между переработками (>50 ч/нед) и болями в спине ( $r=+0,68$ ), а также сильную отрицательную корреляцию между уровнем усталости и готовностью к занятиям спортом ( $r=-0,72$ ). Качественный анализ показал, что проблемы воспринимаются работниками как неизбежная часть профессии, а дефицит времени и сил является главным барьером для ЗОЖ.

В современных условиях эффективное внедрение практик ЗОЖ среди работников индустрии питания невозможно без первоочередной оптимизации организационных условий труда. Попытки сформировать ЗОЖ, не устраняя ключевые производственные ограничители (сверхнормативная занятость, отсутствие регламентированных микропауз, неэргономичная организация пространства), обречены на низкую результативность. Здоровье работника индустрии питания перестаёт быть его личным ресурсом, превращаясь в стратегический актив всего предприятия. Инвестиции в создание условий для ЗОЖ – это вклад в качество, стабильность и устойчивое развитие отрасли в целом. Перспективой дальнейшего исследования может стать апробация и оценка эффективности предложенных мер на базе конкретного предприятия общественного питания.

### Примечания

<sup>1</sup> Российская Федерация. Министерство труда и социальной защиты. Об утверждении Правил по охране труда при производстве отдельных видов пищевой продукции: приказ М-ва труда и социальной защиты Российской Федерации от 7 декабря 2020 года № 866н (ред. от 29.04.2025) // Консультант-Плюс: инф. система. URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_373576](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_373576) (дата обращения: 25.04.2026).

<sup>2</sup> Работа для улучшения здоровья всех и везде: брошюра ВОЗ // Всемирная организация здравоохранения: сайт. URL: <https://www.who.int/ru/about/what-we-do/who-brochure> (дата обращения: 27.01.2026).

### Список литературы

Агапкин С.Н. Самое главное о хронических заболеваниях. Москва: Эксмо, 2019. 352 с.

Ананьев В.А. Психология здоровья / В.А. Ананьев, Г.С. Никифоров. Санкт-Петербург: Речь, 2017. 384 с.

Будовский А.В. Мониторинг и анализ показателей безопасности труда и технологических процессов в пищевых системах на основе риск-ориентированного подхода // Сборник трудов Конкурса научно-исследовательских работ (Конкурс НИР) 2024 г.: Молодёжная программа 28-ой Международной специализированной выставки-форума, Москва, 13 декабря 2024 года. Москва: Ассоциация "СИЗ", 2025. С. 109-112.

Галка Н.В. Опасные и вредные факторы производственного процесса в учреждении быстрого питания / Н.В. Галка, Г.В. Пачурин, С.М. Шевченко // Современные наукоёмкие технологии. 2016. № 10-1. С. 43-49.

Колесников В.Н. Управление стрессом и психическая саморегуляция: практикум для обучающихся по направлениям подготовки бакалавриата «Психолого-педагогическое образование», «Психология» / В.Н. Колесников, Ю.И. Мельник. Петрозаводск: Изд-во ПетрГУ, 2020. 49 с.

Остахов Д.С. Оценка профессионального риска нарушений здоровья работников пищевой промышленности // Наука, промышленность, оборона: труды XX Всероссийской научно-технической конференции, посвящённой 150-летию со дня рождения С.А. Чаплыгина (Новосибирск, 17–19 апреля 2019 года). Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2019. Т. 3. С. 112-117.

**Karina S. TUICHIEVA**

student, Petrozavodsk College of Technology and  
Entrepreneurship (Petrozavodsk, Russia),  
[gorbacevaroni@gmail.com](mailto:gorbacevaroni@gmail.com)

**Roman V. MELEKHOV**

student, Petrozavodsk College of Technology and  
Entrepreneurship (Petrozavodsk, Russia),  
[melekhovroman6@gmail.com](mailto:melekhovroman6@gmail.com)

## HEALTHY LIFESTYLES AMONG FOOD SERVICE INDUSTRY WORKERS

**Scientific adviser:**

Valeria S. Vorobyova

**Reviewer:**

Vadim N. Kolesnikov

Paper submitted on: 05/03/2026;

Accepted on: 09/28/2026;

Published online on: 09/28/2026.

**Abstract.** The article underscores the importance of promoting a healthy lifestyle (HLS) among food service industry workers. The study aims to determine the impact of HLS on the work performance and health of chefs and cooks. The methodology combines a theoretical analysis with an empirical survey of 35 respondents using Pearson's correlation coefficient. The findings revealed a strong negative correlation between fatigue and the willingness to engage in physical activity ( $r=-0.72$ ), as well as a direct positive correlation between overtime hours and back pain ( $r=+0.68$ ). The study concludes that the primary barrier to adopting HLS is workplace conditions, highlighting the need for organizational optimization.

**Keywords:** healthy lifestyle, food service industry, occupational diseases, physical activity, emotional burnout, labor protection

**For citation:** Melekhov, R. V. Healthy Lifestyles Among Food Service Industry Workers. *StudArctic Forum*. 2026, 11 (3): 19–25.

### References

- Agapkin S.N. *The most important things about chronic diseases*. Moscow, Eksmo, 2019, 352 p. (In Russ.)
- Ananyev V.A., Nikiforov G.S. *Psychology of health*. St. Petersburg, Rech, 2017, 384 p. (In Russ.)
- Budovsky A.V. Monitoring and analysis of occupational safety indicators and technological processes in food systems based on a risk-based approach. *Collection of papers of the 2024 Research Work Competition: Youth Programme of the 28th International Specialized Exhibition-Forum*. Moscow, Personal Protective Equipment Association, 2025, pp. 109–112. (In Russ.)
- Galka N.V., Pachurin G.V., et al. Dangerous and harmful factors of production processes in fast food establishment. *Modern High Technologies*, 2016, No. 10-1, pp. 43-49. (In Russ.)
- Kolesnikov V.N., Melnik Yu.I. *Stress management and mental self-regulation: practical guide for undergraduate students of the Psychological and Pedagogical Education and Psychology bachelor's programmes*. Petrozavodsk, Petrozavodsk State University, 2020, 49 p. (In Russ.)
- Ostakhov D.S. Assessment of occupational risk for health disorders among food industry workers. *Science, industry, defense: Proceedings of the 20th All-Russian Scientific and Technical Conference Dedicated to the 150th Anniversary of S. A. Chaplygin*. Novosibirsk, Novosibirsk State Technical University, 2019, Vol. 3, pp. 112–117. (In Russ.)