

## ASSESSMENT OF THE EATING HABITS OF THE POPULATION OF THE REPUBLIC OF MOLDOVA

Morozan Olga

Scientific adviser: Ciobanu Elena

General Hygiene Department, *Nicolae Testemitanu* SUMPh

**Background.** The eating behavior of people is influenced by cultural, social, personal, psychological, religious and economic factors. External factors have a considerable effect on eating habits throughout life or for long periods of time. **Objective of the study.** Assessment of eating habits and food features of the population of the Republic of Moldova. **Material and Methods.** It was realized an anonymous online survey on a sample of 253 people, residents of the Republic of Moldova. The average age of the interviewees was  $28.07 \pm 0.09$  years, with the interval between 16-67 years. The distribution by gender was 79% - women and 21% - men. **Results.** Daily consumption of fruits was confirmed in 41% of cases, and vegetables - 54%. The population stated that they eat meat 2-5 times a week, of which 70% eat chicken and 45% - beef. Eggs were consumed in 56% of cases, dairy - 53%, cereals - 50%, sausages - 30%. The population consumes fast food in 17% of cases, of which 3% consume several times a week. The sweets were consumed daily by 25% of people. The fish was consumed by only 11% of people. The berries were consumed once a week by 60% of the respondents. For the preparation of food vegetable oil was used by 88% people, butter - 52%. **Conclusion.** The diet of the resident population is rich in sources of animal protein, emphasis is placed on the consumption of vitamins and vegetable fats, but it is omitted products containing Omega-3 fatty acids and B-vitamin complex, which are important for mental health.

**Keywords:** eating habits, food, society.

## EVALUAREA OBICEIURILOR ALIMENTARE ALE POPULAȚIEI DIN REPUBLICA MOLDOVA

Morozan Olga

Conducător științific: Ciobanu Elena

Catedra de igienă generală, USMF „Nicolae Testemițanu”

**Introducere.** Comportamentul alimentar al persoanelor este influențat de factorii culturali, sociali, personali, psihologici, religioși și economici. Factorii externi au un efect considerabil asupra obiceiurilor alimentare de-a lungul întregii vieți sau perioade îndelungate de timp. **Scopul lucrării.** Evaluarea obiceiurilor și particularităților alimentare ale populației din Republica Moldova. **Material și Metode.** A fost realizat un sondaj anonim online pe un eșantion de 253 de persoane, rezidente ale Republicii Moldova. Vârsta medie a intervievaților a fost de  $28,07 \pm 0,09$  ani, cu intervalul cuprins între 16-67 ani. Distribuția după gen a fost 79% - femei și 21% - bărbați. **Rezultate.** Consumul zilnic de fructe a fost confirmat în 41% cazuri, iar de legume – 54%. Populația a afirmat că consumă carne de 2-5 ori pe săptămână, dintre care 70% consumă carne de pui, iar 45% - carne de vită. Ouăle au fost consumate în 56% cazuri, lactate - 53%, cereale - 50%, mezeluri - 30%. Populația consumă fast-food în 17% cazuri, dintre care 3% consumă de câteva ori pe săptămână. Dulciurile au fost consumate zilnic de către 25% persoane. Peștele a fost consumat doar de 11% persoane. Boboasele au fost consumate o dată pe săptămână de 60% dintre chestionați. Pentru pregătirea bucatelor uleiul vegetal a fost utilizat de 88% persoane, untul - 52%. **Concluzii.** Alimentația populației rezidente este bogată în surse de proteine de origine animală, se pune accent pe consumul de vitamine și grăsimi vegetale, dar se omite consumul produselor cu conținut de acizi grași Omega-3 și complexul vitaminelor B, care sunt importante pentru sănătatea mintală.

**Cuvinte-cheie:** obiceiuri alimentare, produse alimentare, populație.