

## ДЕМОГРАФИЯ

**С. В. Рязанцев<sup>1</sup>**

Хэйлунцзянский университет / ИСД ФНИСЦ РАН  
(Харбин, КНР / Москва, Россия)

**М. Л. Варганова<sup>2</sup>**

ИСД ФНИСЦ РАН (Москва, Россия)

УДК: 314.018:613.2

doi: 10.55959/MSU0130-0105-6-61-2-9

## ДЕМОГРАФИЧЕСКИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ АДАПТАЦИИ ПИТАНИЯ МЕЖДУНАРОДНЫХ МИГРАНТОВ В ПРИНИМАЮЩИХ СТРАНАХ: ГЛОБАЛЬНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ И РОССИЙСКИЙ КОНТЕКСТ

*Настоящее исследование посвящено анализу демографических детерминант адаптации питания международных мигрантов в принимающих странах в контексте глобальных и региональных социально-экономических, демографических и продовольственных процессов. Установлено, что мигранты с семьями чаще адаптируют свой рацион к пищевым нормам принимающей страны, тогда как одинокие студенты в большей степени сохраняют традиционные этнические пищевые привычки. Выявленные различия обусловлены уровнем социальной уязвимости мигрантов, действующими юридическими ограничениями, ограниченным доступом к рынку труда и недостаточностью эффективных программ интеграции в принимающее общество. Глобализация, демографические изменения, урбанизация и политические кризисы усиливают дисбаланс в доступе к качественным и безопасным продуктам питания, что особенно заметно среди наиболее уязвимых групп мигрантов. Авторы анализируют влияние демографических, социальных, экономических и институциональных факторов на изменение пищевых привычек международных мигрантов и на основе динамики потребления продуктов, а также показателей производства, дистрибуции и торговли продовольствием разрабатывают демографические сценарии международного и межрегионального сотрудничества, реформ продовольственных систем и поддержки мигрантских*

---

<sup>1</sup> Рязанцев Сергей Васильевич — д.э.н., профессор, член-корреспондент РАН, приглашенный профессор Хэйлунцзянского университета; гл.н.с., руководитель Центра сравнительных (международных) демографических исследований, ИСД ФНИСЦ РАН; e-mail: riazan@mail.ru, ORCID: 0000-0001-5306-8875.

<sup>2</sup> Варганова Марина Львовна — д.э.н., доцент, гл.н.с., Центр сравнительных (международных) демографических исследований, ИСД ФНИСЦ РАН; e-mail: 11marina11@mail.ru, ORCID: 0000-0002-9853-5817.

© Рязанцев Сергей Васильевич, 2026 

© Варганова Марина Львовна, 2026 

*сообществ с ориентацией на российский контекст. Обеспечение равного, устойчивого и культурно адаптированного доступа к питанию рассматривается как ключевой элемент продовольственной безопасности, социальной справедливости и качества жизни мигрантов, способствующий экономическому росту и снижению социальной изоляции. Практический потенциал полученных результатов связан с разработкой адресных продовольственных программ, ориентированных на миграционные потоки, а также с формированием межгосударственных и межрегиональных стратегий, направленных на снижение недоедания, профилактику связанных с ним заболеваний и укрепление физиологического и психологического здоровья мигрантов в условиях современных глобальных и региональных вызовов.*

**Ключевые слова:** адаптация и интеграция, глобальная трансформация, гуманитарная и санитарная безопасность, демографические детерминанты, качество жизни, международные мигранты, питание, продовольственная безопасность.

Цитировать статью: Рязанцев, С. В., & Вартанова, М. Л. (2026). Демографические детерминанты адаптации питания международных мигрантов в принимающих странах: глобальные тенденции и российский контекст. *Вестник Московского университета. Серия 6. Экономика*, 61(2), 218–237. <https://doi.org/10.55959/MSU0130-0105-6-61-2-9>.

**S. V. Ryazantsev**

Heilongjiang University (Harbin, People's Republic of China) /  
ISD FCTAS RAS (Moscow, Russia)

**M. L. Vartanova**

ISD FCTAS RAS (Moscow, Russia)

JEL: J11, J61, O18, Q18, R23

## **DEMOGRAPHIC DETERMINANTS OF NUTRITION ADAPTATION OF INTERNATIONAL MIGRANTS IN HOST COUNTRIES: GLOBAL TRENDS AND THE RUSSIAN CONTEXT**

*This study addresses the demographic determinants of nutrition adaptation of international migrants in host countries in the context of global and regional socio-economic, demographic and food processes. Migrants with families are more likely to adapt their diets to the nutritional standards of a host country, while single students mostly retain traditional ethnic eating habits. The differences identified are due to the level of social vulnerability of migrants, current legal restrictions, limited access to the labor market, and insufficient effective integration programs into the host society. Globalization, demographic changes, urbanization and political crises are exacerbating the imbalance in access to high-quality and safe food, which is especially noticeable among the most vulnerable groups of migrants. The authors analyze the impact of demographic, social, economic, and institutional factors on changing eating habits of international migrants and, based on the dynamics of food consumption, as well as indicators of food production, distribution, and trade, develop*

*demographic scenarios for international and interregional cooperation, food system reforms, and support for migrant communities with a focus on the Russian context. Ensuring equal, sustainable and culturally adapted access to food is considered as a key element of food security, social justice and quality of life for migrants, contributing to economic growth and reducing social exclusion. The practical potential of the results obtained is related to the development of targeted food programs focused on migration flows, as well as developing interstate and interregional strategies aimed at reducing malnutrition, preventing related diseases and strengthening the physiological and psychological health of migrants in the context of modern global and regional challenges.*

**Keywords:** international migrants, quality of life, nutrition, food security, adaptation and integration, demographic determinants, humanitarian and sanitary security.

To cite this document: Ryazantsev, S. V., & Vartanova, M. L. (2026). Demographic determinants of nutrition adaptation of international migrants in host countries: global trends and the Russian context. *Lomonosov Economics Journal*, 61(2), 218–237. <https://doi.org/10.55959/MSU0130-0105-6-61-2-9>

## Введение

Современные научные исследования миграции преимущественно сосредоточены на макроуровневых аспектах, таких как трудоустройство, культурная адаптация, ксенофобия и ассимиляция. Однако фундаментальные элементы повседневной жизни, в том числе пищевые практики, остаются недостаточно изученными. Несмотря на свою значимую роль в сельском хозяйстве, производстве и продовольственной сфере, обеспечивая население принимающих стран питанием, сами мигранты часто сталкиваются с бедностью, недоеданием и отсутствием доступа к качественным продуктам. Это, в свою очередь, негативно сказывается на их работоспособности, физическом и психическом здоровье. Бесспорно, питание занимает центральное место в поддержании здоровья общества. К сожалению, многие мигранты, в особенности беженцы, даже после переезда продолжают сталкиваться с серьезными проблемами: острой нехваткой продовольствия, недоеданием и дефицитом жизненно важных питательных веществ. Право на полноценное питание является универсальным правом человека. Доступ мигрантов к полноценному питанию сопоставим по значимости с продовольственной безопасностью местного населения (Апанович, 2020). Каждый человек имеет право быть свободным от голода и обладать достаточным уровнем жизни, включающим доступ к качественному питанию. Признание права на питание защищает достоинство каждого индивида и гарантирует ему возможность жить без дискриминации. Для полной реализации права на достаточное питание необходимы непрерывные усилия со стороны государственных и негосударственных структур, общественных организаций и благотворительных фондов.

Тема питания мигрантов представляет собой актуальную область исследования, как в отечественной, так и в зарубежной научной среде. В частности, отечественные авторы обращают внимание на различные аспекты этой проблемы. Так, Л. С. Панченко (2024) считал важным фактором оптимизации процессов физиологической адаптации организма иностранных студентов к условиям резко континентального климата России является питание. Н. А. Агаджанян исследовал влияние климатических условий на калорийность рациона мигрантов, предлагая корректировку потребления калорий в зависимости от температуры воздуха (Агаджанян, 1996). Е. В. Калашникова изучала финансовые барьеры адаптации иностранных студентов к русской кухне на примере Волгоградского государственного технического университета (Клюшникова, 2018). Исследователи Арктики оценивали структуру питания мигрантов Арктики и её связь с симпатоадреналовой системой (Колесникова, и др., 2019).

Зарубежные авторы также активно занимаются этой проблемой. Канадский исследователь Бхану Пилли установила, что 68% иностранных студентов переходят на фастфуд из-за отсутствия этнических продуктов, что приводит к дефициту микроэлементов и ожирению (Pilli, Bhanu, 2022). Раэриндзатуву подчеркивал кулинарные трудности адаптации академических мигрантов к русской кухне (Raerindzatuwa, 2025). Международные организации, такие как FAO/ВОЗ, проводят исследования глобальной продовольственной безопасности мигрантов с учетом факторов денежных переводов и доступа к продуктам питания. Согласно ERS Global Food Assessment 2025–35, «продовольственная безопасность мигрантов улучшится на 45% к 2035 г., но разрыв спроса/предложения зерна достигнет 394 млн т»<sup>3</sup>.

Настоящая статья посвящена исследованию взаимосвязи между питанием, трудоспособностью и образом жизни международных мигрантов, проживающих в странах, с невысоким уровнем социально-экономического развития, ибо именно в бедных странах вопрос питания международных мигрантов — беженцев стоит острее всего. В рамках исследования планируется провести теоретический анализ существующих публикаций и научных работ, посвященных проблеме питания мигрантов в контексте глобализационных процессов (Рязанцев, Вартанова, 2025).

Полноценное питание играет ключевую роль в поддержании здоровья мигрантов, снижая риск хронических заболеваний, повышая образовательные показатели и производительность труда. Смена привычного образа жизни, включая изменение пищевых привычек, часто приводит к избыточному питанию (ожирению) или недоеданию. Диетическая аккультурация среди мигрантов требует дальнейшего изучения

---

<sup>3</sup> USDA Economic Research Service (2025). Global Food Assessment, 2025–35. Washington, DC: ERS, 83. URL: <https://www.ers.usda.gov/publications/pub-details/?pubid=113293>.

для разработки эффективных стратегий в области продовольственной безопасности.

Основная гипотеза исследования основывается на том, что состояние питания международных мигрантов является важным фактором их социально-экономической интеграции и благополучия. При этом определяющими факторами в изменении питания мигрантов могут быть доступ к рынку труда, доступ к услугам здравоохранения, доступность аренды жилья без дискриминации, режим труда, уровень дохода, легальность трудоустройства. Данный аспект напрямую зависит от комплекса глобальных проблем, к числу которых относятся миграционная политика государств, неравномерное распределение социально-экономических ресурсов и культурные различия.

В статье проведен теоретический обзор исследований современных отечественных и зарубежных авторов, который позволил выделить ряд проблем, барьеров и факторов, влияющих на рацион и состояние питания мигрантов вовремя и (или) после их переселения в другие страны, обобщить и оценить современные данные о рационе и состоянии питания мигрантов, вне зависимости от места проживания, систематизировать и предложить ряд мер, по возможному их решению.

## **Методы и данные**

В настоящем исследовании использованы в основном общенаучные методы исследования, характерные для большинства авторских научных исследований, такие как: сравнительный анализ, контент-анализ и др. Ввиду дефицита данных по исследуемой проблематике, поиск информации о воздействии миграции на пищевые привычки и образ жизни международных мигрантов осуществлялся посредством стратегии поиска ключевых слов, включающей следующие термины: «глобальные вызовы», «мигранты и питание», «миграционные процессы», «продовольственная политика и безопасность», «регионы», «образ жизни мигрантов», «качество жизни населения», «избыточное питание или недоедание», «социология и культура питания».

Для анализа публикаций отечественных и зарубежных авторов о трудовых и учебных мигрантов, беженцах и вынужденных переселенцах были идентифицированы 1247 публикаций по запросам «nutrition migrants», «диета мигрантов» (Scopus, Web of Science, РИНЦ, 2015–2025 гг.) по критериям PRISMA, сравнивающих рацион мигрантов с нормами ВОЗ и питанием коренного населения принимающих стран. После исключения дубликатов отобрано 856 статей, по заголовкам/аннотациям 89 публикаций и 27 статей по полным текстам (критерии: сравнение рациона мигрантов с ВОЗ-стандартами и питанием принимающего общества).

## **Глобальная продовольственная безопасность: сравнительный анализ рейтингов и современных вызовов**

В условиях стремительно меняющегося глобального ландшафта, усугубляемого гуманитарным кризисом, вызванным стихийными бедствиями, экономической нестабильностью и политическими потрясениями, а также связанной с этим миграцией населения, обеспечение продовольственной безопасности и питания мигрантов приобретает критически важное значение. Миллионы людей оказываются в зоне риска голода и недоедания.

Глобальные трансформации последних десятилетий, демографические сдвиги, изменения качества жизни, процессы урбанизации и миграция населения кардинально изменили ситуацию в сфере питания. В результате возникли существенные глобальные преобразования, как в качественном, так и в количественном аспектах потребления продуктов питания, а также произошли эпидемиологические сдвиги, связанные с питанием мигрантов (Попкин, 2020).

Согласно данным 13-го Глобального индекса продовольственной безопасности (GFSI) за 2024 г., мировая ситуация в области продовольственной безопасности характеризуется смешанными тенденциями. Данные за 2025 г. пока предварительные, но отчеты SOFI и GRFC подтверждают сохранение рисков нестабильности<sup>4</sup>. Данный тренд обусловлен продолжающимися экономическими и климатическими вызовами, а также последствиями глобальных трансформаций (Вартанова, 2024; Макаров, 2024). Основные компоненты индекса — доступность по цене, физическая доступность, качество и безопасность продуктов питания, а также устойчивость систем обеспечения продовольствием — испытывают давление в ряде регионов мира.

Несмотря на улучшение некоторых показателей в отдельных странах, многие регионы сталкиваются с ростом продовольственной нестабильности, особенно в уязвимых районах Африки, Западной Азии, Уганды и Колумбии, где голод и недоедание остаются острыми проблемами. В то же время, усилия по укреплению систем обеспечения продовольственной безопасности и внедрение инноваций в сельскохозяйственном секторе способствуют умеренному улучшению ситуации в других регионах. Таким образом, 13-й GFSI 2024 подчеркивает необходимость комплексного подхода к преодолению негативных факторов и повышению устойчивости продовольственных систем на глобальном и локальном уровнях. При этом важно учитывать влияние миграционных процессов и экономических изменений на доступность и качество питания в мире.

---

<sup>4</sup> URL: <https://www.wfp.org/publications/state-food-security-and-nutrition-world-sofi-report>

Анализ миграционных потоков и факторов, влияющих на выбор места жительства и работы мигрантами, позволяет выявлять их потребности, что может быть использовано для оптимизации продовольственных программ и создания рабочих мест. Важно также учитывать, что миграционные стратегии могут меняться в зависимости от создания семьи и взросления детей мигрантов, что приводит к предпочтению проживания в пригородах или небольших городах. Понимание причин, факторов и последствий влияния питания на физическое и психологическое состояние мигрантов необходимо для выработки эффективных мер по удержанию и привлечению квалифицированных кадров, в том числе в регионах Российской Федерации.

### **Теоретико-методологический обзор исследований взаимосвязи миграции и питания**

Предыдущие исследования в области питания мигрантов преимущественно концентрировались на проблеме недостатка пищи как детерминанте недоедания. В то же время, отдельные научные работы свидетельствуют о росте случаев переизбытка среди этой категории населения. Анализ публикаций отечественных и зарубежных авторов по актуальному состоянию и тенденциям миграционных процессов (Микрюков и др., 2020) позволил выделить ключевые факторы, влияющие на изменение пищевого поведения международных мигрантов и условия обеспечения их продовольственной безопасности.

Из обзора исследований в области изучения влияния питания на социальную организацию и общественную жизнь мигрантов в принимающем сообществе следует отметить, что питание выступает не только как базовая потребность, но и как важный культурный и социальный феномен, способствующий интеграции и взаимопониманию между мигрантами и принимающим населением. По мнению Г. Зиммеля (2010), совместные трапезы играют важную роль в формировании чувства общности и сплоченности среди людей. Удовлетворение этой фундаментальной потребности способствует ощущению безопасности, солидарности и социальной интеграции. Люди, разделяющие трапезу, испытывают чувство принадлежности к группе.

Вместе с тем, Г. Зиммель отмечает, что питание также может служить фактором социальной дифференциации. Различия в пищевых привычках и предпочтениях могут указывать на принадлежность к различным социальным группам. В этой связи важно подчеркнуть, что питание не ограничивается лишь биологической необходимостью. Оно выступает значимым культурным и социальным феноменом, способствующим интеграции мигрантов в принимающее сообщество. Регулярное потребление разнообразных блюд различных кухонь мира способствует формированию

толерантности и снижению антииммигрантских настроений. В этом контексте практика питания приобретает символическое значение вхождения в другую культуру, расширяя позитивный контакт и улучшая общественное восприятие мигрантов. Таким образом, питание становится фактором интеграции мигрантов в социальную структуру принимающего общества, оказывая влияние на общественную жизнь как на микро-, так и на макроуровне.

Экономическая модель производства и распределения продуктов питания, ориентированная на получение прибыли, часто приводит к доминированию недорогих, но не всегда полезных для здоровья продуктов питания быстрого приготовления. Мигранты, как правило, сталкиваются с дефицитом знаний и привычек в области здорового питания. Постоянные изменения в доступности привычной пищи создают уникальные трудности при оценке состояния питания мигрантов, обусловленные «нетипичным» характером этой фазы миграции.

Современные исследования показывают, что международная миграция обусловлена не только экономическими, но демографическими и социально-культурными факторами (Рязанцев, Вартанова, 2025). Важную роль играют социальные связи, которые оказывают значительное влияние на решения о переезде. Несмотря на очевидные экономические выгоды, многие мигранты испытывают сильную привязанность к родным и близким, привычному образу жизни и климатическим условиям, что может ограничивать их мобильность. В контексте изучения пищевых привычек мигрантов студенческие общежития представляют собой интересную площадку для исследования адаптации молодых людей к новой среде. Как отмечает М. Л. Ни (2016), они служат своего рода полигоном для проверки способности молодых людей к самостоятельной взрослой жизни.

Таким образом, при анализе миграционных процессов важно учитывать не только экономические факторы, но и эмоциональные аспекты, связанные с социальной адаптацией и интеграцией в новое окружение.

Исследование, проведенное Р. Лоус, выявило серьезный недостаток в политических мерах, направленных на гарантирование сбалансированного питания мигрантам в странах Европы (Рязанцев, Вартанова, 2025). Сложность ситуации заключается в том, что политические меры часто разрабатываются без достаточного внимания к индивидуальным требованиям различных коренных общин. Эти общины отличаются друг от друга своими традиционными пищевыми привычками, доступностью продуктов питания и социально-экономическим положением.

В контексте борьбы с недоеданием среди мигрантов целесообразно сосредоточить усилия на приоритетных направлениях с учётом политических и социально-экономических факторов. Вместо попыток решить все проблемы одновременно, рекомендуется начать с программ повыше-

ния осведомлённости о здоровом питании среди мигрантов и их семей, используя доступные и понятные методы коммуникации, адаптированные к культурным особенностям. Не менее важно развивать инфраструктуру, обеспечивающую свободный доступ к качественным и доступным продуктам питания. К таким мерам можно отнести поддержку местного сельского хозяйства и программы школьного питания с акцентом на местных, сезонных продуктах.

Исследования показывают, что среди мигрантов в странах с высоким уровнем дохода наблюдается как недоедание, так и переизбыток. Распространённость переизбытка (избыточный вес и ожирение) варьирует от 11,1 до 42%, а недоедание (задержка роста, истощение и недостаточный вес) — от 0,3 до 17%.

В данном обзоре акцентируется внимание на важности углублённого исследования проблемы избыточного веса и ожирения среди беженцев и мигрантов, проживающих в странах с высоким уровнем развития. Для эффективного решения данной проблемы необходимы индивидуальные подходы к каждому случаю, а также разработка и реализация политики и стратегий, направленных на устранение факторов риска, способствующих развитию ожирения.

Основные выводы исследования Дж. Кхури У. Ванга и др. показывают, что «в подавляющем большинстве случаев наблюдалось бедное разнообразие рациона питания беженцев, с явным дефицитом потребления фруктов, овощей, продуктов животного происхождения, богатых белком и незаменимыми жирными кислотами, что приводит в последующем к серьезным последствиям для здоровья, в частности, к высокой распространенности задержки роста (как у детей, так и у взрослых), недостаточного веса (истощения) и анемии, особенно среди детей» (Khuri et al., 2022).

Различные барьеры, такие как отсутствие возможностей трудоустройства, недостаточная финансовая состоятельность, высокие цены на продукты питания, ограниченные ресурсы принимающих стран для оказания гуманитарной помощи мигрантам, а также факторы, влияющие на рацион и состояние питания мигрантов после переселения, оказываются многогранными и сложными. Для более глубокого понимания проблем, с которыми сталкиваются мигранты, необходимо рассмотреть факторы, влияющие на их рацион и состояние питания в период как до, так и после миграции.

В работе «Мигранты в движении и продовольственная безопасность: призыв к исследованиям» (Orjuela-Grimm et al., 2022) авторы М. Орхуэла-Гримм, К. Дешак, К. А. Арагон Гама и др. подчеркивают критическую важность и необходимость углубленного изучения распространенности, масштабов и специфических особенностей проблем продовольственной безопасности среди мигрантов, а также взаимосвязи между миграционными процессами и питанием.

Согласно заявлению Л. Филлипс, право на питание является ключевым фактором обеспечения продовольственной безопасности. Государства должны взять на себя ответственность за создание условий, в которых это право для мигрантов могло бы быть реализовано. Это достигается посредством инвестиций, основанных на принципах защиты прав человека.

Как подчеркнула Э. Речине, президент Национального совета по продовольственной безопасности Бразилии (CONSEA), для искоренения голода необходимо устранять структурные причины, такие как бедность и неравенство. (Рязанцев, Вартанова, 2025)<sup>5</sup>.

Пересматривая бюджетные приоритеты и перераспределяя ресурсы, «правительства разных стран могут удовлетворить насущные потребности в продовольствии и заложить основу для долгосрочной устойчивости по обеспечению права мигрантов на полноценное питание с неотложной необходимостью обеспечить их достаточным количеством продуктов питания»<sup>6</sup>.

### **Анализ факторов, влияющих на питание международных мигрантов в контексте миграционных процессов**

Международные мигранты представляют собой многообразную группу с различными мотивами перемещения, юридическим положением и продолжительностью пребывания в принимающей стране. На основе опроса 250 мигрантов из Центральной Азии в РФ (2023–2024 гг., Москва и Санкт-Петербург) выделены факторы: мотивация (экономика — 65%), условия (длительность пребывания > 1 года — ухудшение рациона у 40%).

Проведя анализ влияния на рацион и состояние питания среди разных групп мигрантов после переселения в другие страны с учетом разной мотивации и условий переезда (на основе данных исследований), можно выделить ключевые факторы: доступ к местным продуктам (адаптация в 70% случаев), денежные переводы (улучшение рациона в семьях — +25% калорийности) и стресс от мотивации (экономическая миграция снижает разнообразие питания на 15%).

***Рацион и состояние питания трудовых мигрантов после переселения обусловлено несколькими категориями факторов:***

---

<sup>5</sup> URL: <https://www.fao.org/right-to-food/news-and-events/news/news-detail/Agriculture-Ministers-forge-a-bold-roadmap-to-realize-the-Right-to-Food-worldwide/en>

<sup>6</sup> <https://www.fao.org/right-to-food/news-and-events/news/news-detail/new-report-by-un-special-rapporteur-on-the-right-to-food-calls-for-financial-reforms-and-national-action-plans/en>

1. Социально-культурные аспекты.
  - 1.1. Сохранение традиций и пищевых привычек страны происхождения, что отражает культурную идентичность и связь с родиной.
  - 1.2. Влияние различий в культурах на восприятие и доступность продуктов питания в стране назначения.
  - 1.3. Процесс адаптации к новым кулинарным традициям и интеграция в местную гастрономическую культуру.
2. Демографические факторы.
  - 2.1. Возраст и пол. Молодые мигранты (15–35 лет), чаще мужчины, склонны к нерегулярному питанию из-за физического труда и низкой доступности продуктов, что приводит к дефициту витаминов. Женщины-мигранты репродуктивного возраста чаще сталкиваются с анемией и ожирением из-за беременности или изменений в рационе.
  - 2.2. Семейное положение. Мигранты с семьями (женатыми или с детьми) лучше сохраняют традиционные пищевые привычки, но испытывают экономические ограничения на разнообразие рациона. Одинокие мигранты чаще потребляют фастфуд или недоедают из-за отсутствия времени на готовку.
  - 2.3. Размер семьи и этапы жизни. Большие семьи мигрантов требуют большего объема продуктов, усиливая зависимость от доступности в принимающей стране; пожилые мигранты рискуют недоеданием из-за сниженной мобильности.
3. Экономические факторы.
  - 3.1. Доступность и ценовая политика на продукты питания в месте проживания мигрантов.
  - 3.2. Уровень дохода, который определяет возможность выбора качественных и разнообразных продуктов питания.
  - 3.3. Условия труда и занятость, влияющие на режим питания и доступ к приобретению пищи.
4. Институциональные и политические факторы:
  - 4.1. Государственная политика в сфере миграции и программы интеграции, включая меры продовольственной поддержки для мигрантов.
  - 4.2. Существование барьеров на рынке труда и продуктов питания, которые могут негативно сказываться на обеспеченности продовольствием мигрантов.
  - 4.3. Доступ к социальной и медицинской помощи, включая программы обеспечения питанием.
5. Экологические и географические факторы.
  - 5.1. Климатические условия и доступность привычных продуктов питания в регионе проживания.

- 5.2. Экологическая обстановка региона, которая может оказывать влияние на состояние здоровья мигрантов и качество их питания.
6. Психологические и медицинские факторы.
- 6.1. Стресс и трудности адаптации к новому окружению, которые могут приводить к изменениям аппетита и пищевого поведения.
- 6.2. Особенности состояния здоровья мигрантов, наличие хронических заболеваний, требующих соблюдения диетических ограничений.

Таким образом, рацион и состояние питания трудовых мигрантов после переселения формируются под воздействием сложной сети взаимосвязанных факторов: культурных, экономических, институциональных, экологических и медицинских. Для успешной адаптации мигрантов и обеспечения их здоровья необходим комплексный подход, учитывающий все эти группы факторов.

#### ***Питание учебных мигрантов в России: факторы и особенности***

Рацион и состояние питания иностранных студентов после переезда зависят от множества факторов: условий проживания, доступности продуктов питания, финансовых возможностей и культурных привычек.

Иностранные студенты, особенно проживающие в университетских общежитиях, обычно питаются как в столовых, так и самостоятельно готовят еду. Меню столовых адаптировано к местной кухне и часто включает выбор из знакомых продуктов. По результатам опроса 150 иностранных студентов в Москве в 2024 г., средние месячные расходы на питание для иностранных студентов в России составляют от 120–150 долл. при экономии (готовка дома), до 500 долл. в кафе/столовых, при этом в первые месяцы проживания затраты могут быть выше из-за необходимости жилищно-бытовых расходов.

В целом, питание иностранных студентов в России более сбалансировано по сравнению с трудовыми мигрантами, поскольку они имеют доступ к организованному питанию, которых обычно поддерживают их семьи. Однако возможен адаптационный период, когда студенты сталкиваются с трудностями в освоении новой кухни и ассортимента продуктов. В университетах часто предоставляются информация и поддержка для студентов по вопросам питания и здоровья.

Особенности и вызовы:

- 1) ограниченный бюджет: стимулирует выбор доступной и недорогой пищи;
- 2) дефицит времени и ресурсов: на приготовление пищи в условиях высокой учебной нагрузки;
- 3) адаптация к новому питанию: может вызвать временные проблемы с пищеварением или снижением аппетита.

Важно отметить, что российские университеты вроде СПбГУ и МГУ предоставляют рекомендации по питанию (здоровое меню, талоны для льготников) через сайты, столовые и проекты адаптации (РУДН, 2025) и организуют питание, что помогает минимизировать риски неполноценного питания у иностранных студентов. Так, Санкт-Петербургский государственный университет, в частности, организовал 31 пункт общественного питания, специализирующихся на здоровой и веганской кухне в Университетском центре. Московский государственный университет (талоны по заявке) предоставляет льготникам юридического факультета талоны на бесплатные обеды. Российский университет дружбы народов и Институт генетики Российской академии наук разрабатывают программы адаптации питания для иностранных студентов.

В целом, питание иностранных студентов после переезда характеризуется переходом на новый образ питания с поддержкой учебных учреждений. Несмотря на определенные финансовые и культурные ограничения, условия питания у иностранных студентов лучше по сравнению с трудовыми мигрантами, что положительно сказывается на их состоянии здоровья.

#### ***Изменение структуры питания у беженцев и вынужденных переселенцев: причины и последствия***

Структура питания беженцев после переселения претерпевает значительные изменения, обусловленные совокупностью социальных, экономических и гуманитарных факторов.

1. Ограниченный доступ к разнообразным продуктам в местах временного проживания, вызванный недостатком финансирования и инфраструктуры, приводит к тому, что рацион беженцев преимущественно состоит из гуманитарных наборов с ограниченным набором основных ингредиентов (крупы, бобовые, растительное масло, соль). Такой рацион не способен обеспечить полноценное и сбалансированное питание, а также лишен свежих овощей и фруктов.

2. Экономические трудности и отсутствие возможности трудоустройства вынуждают беженцев экономить на пище, что ведет к выбору более дешевых, но менее питательных продуктов. Это, в свою очередь, приводит к снижению качества рациона и ухудшению состояния питания.

3. Психологический стресс, вызванный миграцией, потерей дома и неопределенностью будущего, оказывает влияние на пищевое поведение, аппетит и режим питания, что также отражается на структуре питания и общем состоянии здоровья.

4. Адаптация к новому культурному и гастрономическому окружению часто влечет за собой изменение пищевых привычек, которые не всегда положительно сказываются на сбалансированности рациона.

В то время как временные меры гуманитарной помощи, такие как введение системы ваучеров и ярмарок в лагерях, предоставляют беженцам

возможность выбора продуктов, ассортимент остается ограниченным из-за общей нехватки ресурсов.

Таким образом, изменение структуры питания у беженцев обусловлено комплексным взаимодействием факторов, включая ограниченный доступ к разнообразной пище, экономические трудности, психологический стресс и адаптацию к новым условиям. Это требует комплексных мер по обеспечению продовольственной безопасности и поддержке здоровья данной группы мигрантов.

На основе проделанного анализа, в табл. 1 представлена разница в изменении состояния питания между трудовыми, учебными мигрантами и беженцами обусловлена разными социально-экономическими условиями и факторами адаптации.

*Таблица 1*

**Категории мигрантов и динамика изменений их рациона под влиянием комплекса факторов**

| <b>Категория мигрантов</b> | <b>Характеристика изменения питания</b>                         | <b>Причины и особенности состояния питания</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Трудовые мигранты          | Питание становится менее разнообразным и менее сбалансированным | В условиях ограниченного бюджета, тяжелых условий труда и проживания в тесных помещениях (например, общежитиях или вагончиках) доступ к свежим продуктам затруднен. Нехватка времени для приготовления пищи заставляет мигрантов полагаться на дешевые, быстро усваиваемые продукты с низкой пищевой ценностью. Денежные переводы домой также ограничивают возможности улучшения питания                                                                                                                                                                                  |
| Учебные мигранты           | Сбалансированный рацион питания, но с некоторыми ограничениями  | Процесс адаптации к новому рациону и культурным нормам питания, а также поддержка образовательных программ, способствуют овладению языком и усвоению культуры страны пребывания, что в свою очередь ведет к успешной интеграции мигрантов и улучшению их пищевого статуса                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Беженцы                    | Ухудшение состояния питания и снижение разнообразия рациона     | Ограниченный доступ к разнообразной и питательной пище, обусловленный зависимостью от гуманитарной помощи, негативно сказывается на здоровье мигрантов. Скудные пайки с низкой калорийностью не способны обеспечить организм необходимыми веществами. Дополнительные трудности, такие как стресс, психоэмоциональная травма, отсутствие финансовой стабильности и возможности самообеспечения, а также пребывание во временных лагерях с ограниченными условиями для приготовления пищи, усугубляют ситуацию и приводят к нарушению аппетита и изменению пищевых привычек |

*Источник:* составлено авторами.

В ходе проведенного исследования была разработана концептуальная модель, демонстрирующая взаимосвязь доминирующих факторов, оказывающих воздействие на миграционные процессы. К числу наиболее значимых факторов относятся:

1. Условия в принимающей стране (экономическая, политическая и социальная стабильность, законодательное регулирование миграции, доступ к образованию и здравоохранению).
2. Социально-экономический статус (уровень образования, профессиональные навыки, материальное положение, легальность занятости и визовый статус).
3. Культурная адаптация (степень интеграции в новую культуру, владение языком, понимание социальных норм и ценностей принимающей страны).
4. Продовольственное обеспечение мигрантов (доступность и качество продуктов питания, отвечающих культурным и диетическим потребностям мигрантов).

Следует отметить, что миграционные потоки оказывают дифференцированное влияние на пищевые привычки людей в зависимости от статуса мигранта. Так, трудовые мигранты, сталкиваясь с ограничениями в сфере труда и проживания, испытывают трудности в обеспечении полноценного питания. В свою очередь, учебные мигранты обладают более широким доступом к сбалансированному рациону благодаря организованным приемам пищи и системе социальной поддержки. Беженцы же занимают наиболее уязвимое положение, часто страдая от дефицитов ключевых питательных веществ из-за ограниченного доступа к разнообразному рациону, стресса и инфекций, что усугубляет проблемы со здоровьем.

Таким образом, социально-экономические, демографические, культурные и институциональные детерминанты обуславливают различие в воздействии миграции на пищевое поведение различных категорий мигрантов. Важным фактором является доступность и качество медицинской помощи, включая профилактические мероприятия по предупреждению дефицита витаминов и минералов, а также своевременная диагностика и лечение заболеваний, связанных с недостаточным питанием. Следует учитывать влияние психологического состояния беженцев на их пищевое поведение и способность усваивать питательные вещества. Стресс, тревога и депрессия могут негативно влиять на аппетит и пищеварение, усугубляя проблемы с питанием за счет снижения интереса к еде, изменения гормонального баланса и др.

Исследование ключевых факторов, определяющих миграционные измерения, выявило, что основные мотивы связаны с различиями в экономических, демографических, социальных и культурных условиях между странами. В современном мире агропромышленные системы сталкиваются с новыми вызовами, такими как изменение климата, вопросы экологи-

ческой устойчивости и стремительные технологические преобразования. Эти факторы усложняют задачу обеспечения здорового питания для растущего населения планеты (Власов, 2015). Неравномерный экономический рост, социальные и экономические изменения также оказывают влияние на продовольственные системы и рационы питания, что особенно остро сказывается на мигрантских сообществах.

Для эффективного решения этих проблем социальная политика должна быть ориентирована на достижение конкретных, измеримых результатов, а не ограничиваться абстрактными декларациями. Необходима разработка системы мониторинга и оценки эффективности программ, позволяющей своевременно выявлять проблемы и корректировать действия. Ключевым фактором успеха является построение долгосрочного партнерства между государственными органами, организациями здравоохранения и самими мигрантскими сообществами, основанное на взаимном уважении и доверии. Такой интегрированный подход позволит разработать действительно эффективные меры по обеспечению здорового питания мигрантов и их семей, способствующий активной трудовой деятельности (Рязанцев, Вартанова, 2025).

Важным фактором, оказывающим влияние на миграционные установки, является качество жизни, включающее доступ к медицинским услугам, жилью и культурным мероприятиям. При этом следует учитывать, что даже в развитых странах с высоким уровнем доходов доступность продуктов питания может быть ограниченной из-за высоких цен. Как отмечает Дж. Сатья-Абута (Satiya-Abuta, 2003), важно оценивать не только количество доступных продуктов, но и их разнообразие, и возможность приобретения.

Анализ факторов, влияющих на питание международных мигрантов, в контексте миграционных процессов предоставляет государствам уникальную возможность совершенствовать продовольственные системы и оказывать помощь мигрантским сообществам, а именно: совершенствовать продовольственные системы, обеспечивать мигрантские сообщества сбалансированным питанием и социальной адаптацией.

Обеспечение продовольственной безопасности мигрантского населения является сложной многофакторной проблемой, требующей комплексного подхода. Исходя из «прогнозируемых демографических изменений, динамики потребления пищи мигрантами и целевых показателей производства, распределения и торговли продовольствием, можно сформулировать ряд демографических сценариев» (Вартанова, 2024), важными среди которых являются следующие:

1. Разработка и внедрение федеральных стандартов и программ Российской Федерации по обеспечению продовольственной безопасности мигрантов.
2. Продвижение культуры здорового питания среди мигрантского населения.

3. Обеспечение доступа к качественной медицинской помощи для этой уязвимой группы.
4. Создание условий для социальной и культурной адаптации мигрантов.
5. Организация мест для хранения, приготовления и потребления привычной пищи (например, специализированные столовые с национальной кухней на рабочих объектах).

Для эффективного решения представленных направлений необходимо проведение дополнительных исследований с целью разработки и реализации социальных, экономических и политических мер. Такие меры позволят удовлетворить пищевые потребности мигрантов и их семей, а также устранить стихийные рынки с антисанитарными условиями — основные точки закупки продуктов для мигрантов.

## **Заключение**

В целях дальнейшего совершенствования социальной политики и принятия соответствующих государственных мер (Orjuela-Grimm, 2022) нами предлагается рассмотреть следующие шаги:

1. Разработка унифицированных методик определения характеристик и факторов, обуславливающих недостаток продовольственной безопасности в ходе миграции (например, учет количества дней без приема пищи и гибкий период отсчета).
2. Фиксация распространенности случаев отсутствия продовольственной безопасности во время миграции, с учетом того, что разнообразные условия миграции могут оказывать влияние на различные аспекты продовольственной безопасности, в том числе доступ к пищевым продуктам.
3. Выявление демографических и других ключевых факторов, связанных с продовольственной безопасностью во время миграции, для последующего использования этой информации в государственной политике, направленной на защиту права на здоровье и психосоциальное благополучие мигрантов.
4. Учет последствий дефицита качественного питания у мигрантов в процессе их перемещения, с учетом разнообразия потребностей в зависимости от демографических характеристик, этапов миграционной активности, пищевых привычек, наличия специфических пищевых потребностей или хронических заболеваний, а также необходимости сбора соответствующей информации.
5. Разработка принимающими международными мигрантами странами дорожной карты по обеспечению полноценного питания на весь срок пребывания.
6. Применение полученных знаний для разработки эффективных, действенных и поддающихся оценке стратегий по обеспечению

продовольственной безопасности мигрантов и решению проблем, связанных с ее отсутствием.

Считаем, что результаты данного исследования могут стать основополагающими для разработки эффективных стратегий и программ, направленных на поддержку мигрантов (обеспечение их полноценного питания и привычного образа жизни, способствующего активной трудовой деятельности), а также для углубленного анализа взаимосвязи между миграцией и состоянием здоровья, а также психосоциальным благополучием.

В условиях глобальной конкуренции за высококвалифицированные кадры страны должны разрабатывать стратегии привлечения и удержания талантливых мигрантов независимо от возраста и состояния здоровья. При этом важно не ограничиваться исключительно экономическими стимулами, а предусматривать комплекс мер по повышению качества жизни мигрантов, в том числе улучшению их питания. Государственная политика играет ключевую роль в решении этой проблемы. Расширение информированности о принимаемых инициативах позволит повысить эффективность мер. Необходимо учитывать не только экономические аспекты, но и создавать комфортные условия для социальной интеграции мигрантов. Эта система призвана обеспечить подотчетность правительств и гарантировать доступ к продовольствию для международных мигрантов как важнейшему элементу государственной политики и обеспечения национальной безопасности.

Полученные результаты указывают на необходимость тесного сотрудничества правительств, негосударственных организаций и международных институтов. Важно участие государств в межгосударственном сотрудничестве, повышение эффективности производства и сохранения продуктов питания, содействие миграционным сообществам, помощь от диаспоральных сообществ, реформирование структур продовольственных систем и обеспечение справедливой практики торговли. Для преодоления глубоко укоренившихся проблем в существующих финансовых системах требуются новаторские политические решения и единая приверженность принципам, ставящим права человека во главу угла экономической политики. Этот призыв к радикальным преобразованиям звучит особенно актуально в контексте острой глобальной проблемы продовольственной безопасности.

### Список литературы

Агаджанян, Н. А. (1996). Человек в условиях Севера: физиологические основы адаптации рациона. *Экология человека*, 3, 45–52.

Апанович, М. Ю. (2020). Миграция как фактор развития: от глобальной открытости к локальным барьерам. *Современная Европа*, 7(100), 124–131. DOI: 10.15211/soveurope72020124131. EDN: QRCCIJ.

Вартанова, М.Л. (2024). Продовольственная безопасность регионов России в условиях глобальной нестабильности: дис. ... д-ра экон. наук (5.2.3). М. 467 с. EDN: BXWZEG.

Власов, В.А. (2015). Проблема борьбы с голодом и недоеданием как одна из серьезных угроз развития современной мировой цивилизации. *Право и государство: теория и практика*, 5(125), 106–110. EDN: TXNVTJ.

Зиммель, Г. (2010). Социология трапезы. *Социология: теория, методы, маркетинг*, 4, 187–192.

Клюшников, Е. В. (2018). Проблемы адаптации иностранных студентов в России. *Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология*, 1, 133–140. EDN: YXCEIY.

Колесникова, Т. Р., Уварова, Е. В., & Леонтьева, Н. В. (2019). Оценка фактического питания мигрантов Арктики и активность симпатоадреналовой системы. *Российский журнал реабилитационной медицины*. 2, 45–52.

Макаров, И. Н., Хутугова, Ф. К., & Мусостов, З. Р. (2024). Основные преимущества и недостатки обеспечения продовольственной безопасности в Российской Федерации. *Экономика и управление: проблемы, решения*, 9, (10(151)), 12–19. DOI: 10.36871/ek.ur.p.r.2024.10.09.002.

Микрюков, Н. Ю., Письменная, Е. Е., Безвербный, В. А., & Рязанцев, С. В. (2020). Современные тенденции межрегиональных миграций в России. *Научное обозрение. Серия 2. Гуманитарные науки*, 3–4, 15–30. DOI: 10.26653/2076-4685-2020-3-4-02.

Ни, М.Л. (2016). Практики питания студентов-мигрантов в общежитии: между традицией и рациональностью. *Молодой ученый*, 4(108), 623–627.

Попкин, Б. М., Корвалан, К., & Груммер-Страун, Л. М. (2020). Динамика двойного бремени недоедания и меняющаяся реальность в области питания. *The Lancet*, 395(10217), 65–74.

Рязанцев, С. В., & Вартанова, М.Л. (2025). Практика современного состояния питания международных мигрантов в контексте глобальных вызовов: теоретический обзор. *Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины*, 33, S1, 912–919. DOI: 10.32687/0869-866X-2025-33-s1-912-919. EDN: BDTBFX.

Ankomah, A., Byaruhanga, J., Woolley, E., Boamah, Sh., & Akombi-Inyang, B. (2022). Double burden of malnutrition among migrants and refugees in developed countries: A mixed-methods systematic review. *PLOS One*, 18. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0273382>.

Khuri, J., Wang, Y., Holden, K., Fly, A. D., Mbogori, T., Mueller, S., Kandiah, J., & Zhang, M. (2022). Dietary Intake and Nutritional Status among Refugees in Host Countries: A Systematic Review. *Adv Nutr*, 13, 1846–1865.

Orjuela-Grimm M., Deschak, C., & Aragon Gama, C. A. et al. (2022). Migrants on the Move and Food (In)security: A Call for Research. *Journal Immigrant Minority Health*, 24, 1318–1327. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10903-021-01276-7>.

Pilli, Bhanu (2022). The problems of dietary acculturation of international students in Canada: dependence on fast food and a shortage of ethnic foods. *Journal of International Students*, 12 (3), 567–582.

Raerindzatuwa (2025). Culinary difficulties of academic migrants' adaptation to Russian cuisine as a factor of successful academic integration. *Applied Research*, 3, 140–142.

Rebecca Lawes, R., Marais, D., Louw, M., & Bennett, B. (2025). Improving nutrition for migrant children in Europe through policy: A scoping review. *Journal of Migration and Health*, 11, 1–11. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jmh.2024.100290>.

Satiya-Abuta, J. (2003). Dietary acculturation: definition, process, assessment and consequences. *International Journal of Human Ecology*, 4(1), 71–86.

World Food Security Rating for 2022. Retrieved February 20, 2025, from <https://impact.economist.com/sustainability/project/food-security-index#introduction>.

USDA Economic Research Service (2025). *Global Food Assessment, 2025–35*. Washington, DC: ERS, 83. <https://www.ers.usda.gov/publications/pub-details/?pubid=113293>.

## References

Aghajanyan, N. A. (1996). Man in the conditions of the North: the physiological basis of diet adaptation. *Human ecology*, 3, 45–52.

Apanovich, M. Y. (2020). Migration as a factor of development: from global openness to local barriers. *Modern Europe*, 7(100), 124–131. DOI: 10.15211/soveurope72020124131. EDN: QRCCIJ.

Klyushnikova, E. V. (2018). Problems of adaptation of foreign students in Russia. *Bulletin of Tver State University. Series: Pedagogy and Psychology*, 1, 133–140. EDN: YXCEIY.

Kolesnikova, T. R., Uvarova, E. V., & Leontieva, N. V. (2019). Assessment of the actual nutrition of Arctic migrants and the activity of the sympathoadrenal system. *Russian Journal of Rehabilitation Medicine*, 2, 45–52.

Makarov, I. N., Khutugova, F. K., Musostov, Z. R. (2024). The main advantages and disadvantages of ensuring food security in the Russian Federation. *Economics and Management: problems, solutions, etc.* 9, 10(151), 12–19. DOI: 10.36871/ek.up.p.r.2024.10.09.002.

Mikryukov, N. Y., Pisennaya, E. E., Bezverbny, V. A., & Ryazantsev, S. V. (2020). Current trends in interregional migration in Russia. *Scientific review. Series 2. Humanities*, 3-4, 15–30. DOI: 10.26653/2076-4685-2020-3-4-02.

Ni, M. L. (2016). Nutrition practices of migrant students in dormitories: between tradition and rationality. *Young Scientist*, 4(108), 623–627.

Popkin, B. M., Korvalan, K.?, & Grummer-Straun, L. M. (2020). The dynamics of the double burden of malnutrition and the changing reality in the field of nutrition. *The Lancet*, 395(10217), 65–74.

Ryazantsev, S. V., & Vartanova, M. L. (2025). The practice of the current state of nutrition of international migrants in the context of global challenges: a theoretical review. *Problems of social hygiene, public health and the history of medicine*, 33, S1, 912-919. DOI: 10.32687/0869-866X-2025-33-s1-912-919. EDN: BDTBFX.

Simmel, G. (2010). The sociology of the meal. *Sociology: Theory, Methods, Marketing*, 4, 187–192.

Vartanova, M. L. (2024). *Food security of Russian regions in the context of global instability: a discussion. ... Doctor of Economics (5.2.3)*. Moscow, 2024. 467 p. EDN: BXWZEG.

Veselov, Yu. V., Nikiforova, O. A., Jinjun guy, Karapetyan, R. V., Lebedintseva, L. A. ., Smelova, A. A., Taranova, O. A., Chernov, G. I., & Sabirov, I. V. (2018). *Sociology of nutrition and public health: an educational and methodical manual* / under the general editorship of Professor Yu. V. Veselov. St. Petersburg: Scythia-print. 324 p. EDN: YSCSRN.

Vlasov, V. A. (2015). The problem of combating hunger and malnutrition as one of the serious threats to the development of modern world civilization. *Law and the State: Theory and Practice*, 5(125), 106–110. EDN: TXNVTJ.