

М. А. Орехво, М. М. Васильева
**ОЦЕНКА СТАТУСА ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ
КЛАССОВ НА ПРИМЕРЕ Г. МИНСКА**

Научный руководитель ассист. А. В. Кривда
Кафедра гигиены детей и подростков,
Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Резюме. *Здоровье детей и подростков имеет важнейшее значение для каждого общества. Забота о здоровье подрастающего поколения относится к числу национальных приоритетов в Республике Беларусь.*

Ключевые слова: *здоровье, школьники, питание, витаминно-минеральная недостаточность.*

Resume. *Child and adolescent health is essential for every society. Concern about the health of the younger generation is one of the national priorities of the Republic of Belarus.*

Keywords: *health, schoolchildren, food, vitamins and minerals deficiency.*

Актуальность. Одним из основных факторов, влияющих на формирование здоровья человека, является питание [3]. Особое значение организация рационального питания приобретает в детском возрасте, когда происходит закладка фундамента здоровья взрослого [2].

Даже незначительный дисбаланс фактического питания в детском возрасте может сопровождаться формированием функциональных отклонений, преморбидных и патологических состояний [1].

Цель: обосновать пути коррекции рационов питания учащихся начальных классов на основе анализа их предшествующего фактического питания и статуса питания.

Задачи:

1. Изучить организованное фактическое питание учащихся начальных классов.
2. Оценить состояние здоровья младших школьников в связи с характером питания.
3. Обосновать пути оптимизации питания детей школьного возраста.

Материал и методы. Изучено состояние здоровья учащихся начальных классов в связи с характером питания анкетно-опросным и соматоскопическим методами. Всего обследовано 123 школьника в возрасте 9-11 лет. Среди обследованных детей было 78 девочек (63,4%) и 45 мальчиков (36,6%). Статистическая обработка данных проводилась с использованием пакета статистических программ MS Excel.

Организованное питание изучалось с использованием данных анализа меню-раскладок. Неорганизованное, семейное питание, изучалось методом 24-часового интервьюирования.

Расчет нутриентного состава среднесуточного рациона питания проводился с помощью сборника рецептур для предприятий общественного питания и таблиц химического состава пищевых продуктов.

Оценка физического развития оценивалась по индексу Кетле.

Результаты и их обсуждение. Фактическое организованное питание младших школьников являлось удовлетворительным по содержанию основных питательных веществ. Поступление белка составило 86 г/сутки, при рекомендуемом среднесуточном количестве 72-102 г для данной возрастной категории. Поступление жиров и углеводов несколько превышало физиологические нормы – 100,8 г/сутки и 388 г/сутки соответственно, что составило 105% и 103,6% соответственно от верхней границы нормы.

Содержание в рационах питания детей кальция составило 377,3 мг/сутки, при рекомендуемом 1100-1200 мг/сутки, фосфора – 912,4 мг/сутки (при рекомендуемом потреблении 1100-1200 мг/сутки). Фактическое соотношение Ca:P=1: 2,5, при рекомендуемой норме для данной возрастной группы Ca:P=1: 1; полученное соотношение Ca: Mg = 1: 0,8, при рекомендуемой норме Ca: Mg= 1: 0,25. Менее выраженный дефицит отмечался по цинку: 8,12 мг/сутки (при рекомендуемом потреблении 10-15 мг/сутки).

Поступление с пищей витамина А составило 410 мкг ретинолового эквивалента в сутки или 58,5% от нижней границы физиологической нормы. Количественное содержание в рационе питания детей витамина В₂ удовлетворяло потребности лишь на 67,8%. Среднесуточное содержание витамина РР в рационах питания составило 81,8% от нижней границы физиологической нормы. Содержание витамина С в рационе также являлось дефицитным для данной возрастной группы и обеспечивало потребности детей на 63,5%.

У более трети школьников (32%) были выявлены микросимптомы витаминно-минеральной недостаточности, среди которых наиболее частыми являлись распространенный кариес (48,9%), шелушение кожи (43,9%), анемия, бледность (41,5%), диарея, тошнота, рвота, не связанные с отравлением (39%), боли в икроножных мышцах (36,6%), темные пятна на зубной эмали и ломкость ногтей (по 24%).

В результате оценки ИМТ было выявлено, что среди учащихся младших классов дети, имеющие избыток массы тела составляют - 51, 2%. Массу тела в пределах нормы имеет 36,6% школьников. Удельный вес детей, имеющих дефицит массы тела, наблюдается у 12,2% детей. 30,8% девочек имеют избыточную массу тела, а 11,5% имеет дефицит массы тела. И только 57,7% девочек имеет массу тела в пределах нормы. Среди мальчиков 46,7% имеет избыточную массу тела. У 40% мальчиков масса тела в норме.

Только 19,5% из младших школьников абсолютно здоровы, 70,7% относятся ко 2-й группе здоровья и 9,8% - к 3-й группе здоровья.

Заключение.

1. Питание младших школьников является качественно неполноценным и не удовлетворяет потребности растущего организма по целому ряду витаминов и минеральных веществ.

2. Нерациональное питание приводит к нарушениям в состоянии здоровья учащихся, проявляющимся:

«Студенты и молодые учёные Белорусского государственного медицинского университета – медицинской науке и здравоохранению Республики Беларусь»

- дисгармоничностью физического развития - среди обследованных детей более трети имеют избыток массы тела, который чаще встречается у мальчиков – 46,7%.

- микросимптомами витаминно-минеральной недостаточности, выявленными у 32% обследованных детей. Чаще всего у обследованных школьников регистрировались следующие симптомы: распространенный кариес (48,9%); шелушение кожи (43,9%); анемия, бледность (41,5%); диарея, тошнота, рвота, не связанные с отравлением (39%). Выявленные нарушения в состоянии здоровья свидетельствуют о наличии признаков гиповитаминоза витаминов А, С, В2, РР и дефицита минеральных веществ, прежде всего кальция, цинка и фосфора.

Информация о внедрении результатов работы. По результатам настоящего исследования опубликовано 3 статьи в сборниках материалов, 1 тезисы докладов. Получен 1 акт внедрения в учебный процесс кафедры гигиены детей и подростков Белорусского государственного медицинского университета в виде представления оригинальных иллюстраций автора и дополнительной информации для лекций и практических занятий для студентов медико-профилактического и педиатрического факультетов в 2014/2015 учебном году.

M. A. Orechvo, M. M. Vasilueva
NUTRITIONAL STATUS EVALUATION
OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS OF MINSK

Tutor assistant A. V. Krivda
Department of Hygiene of children and adolescents,
Belarusian State Medical University, Minsk

Литература

1. Баранов, А. А. Медицинские и социальные аспекты адаптации современных подростков к условиям воспитания, обучения и трудовой деятельности / А. А. Баранов, В. Р. Кучма, Л. М. Сухарева. — М.: ГОЭТАР-Медиа, 2008. — 352 с.
2. Куинджи, Н. Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников: метод. пособие / Н. Н. Куинджи. — М.: Аспект Пресс, 2000. — 139 с.
3. Плоскирева, А. А. Роль обогащенных продуктов в формировании здоровья / А. А. Плоскирева, С. В. Николаева // Педиатрия. – 2011. – № 6. – С. 59-63.