

Шинкарева Н. В., Шпаковский И. И., Полищук К. Е.

**ПИЩЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ ПОДРОСТКОВ Г. БОБРУЙСКА.
НА ЧТО ПОДРОСТОК ТРАТИТ ДЕНЬГИ, ВЫДЕЛЯЕМЫЕ
РОДИТЕЛЯМИ НА ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**

Бобруйский зональный центр гигиены и эпидемиологии, Республика Беларусь

Питание – один из факторов среды обитания, оказывающий непосредственное влияние на формирование здоровья детей и подростков, обеспечивающий нормальное течение процессов роста, физического и нервно-психического развития ребенка.

Недостаточное поступление питательных веществ в детском и юношеском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует проявлению обменных нарушений и хронической патологии. По статистике болезни органов пищеварения у школьников г. Бобруйска занимают четвертое место. Поэтому важным факто-

ром сохранения здоровья учащихся является организация правильного питания. В связи с этим в 2016г было проведено социологическое исследование методом анкетного опроса на тему: «Пищевые ориентиры современной молодежи. На что подросток тратит деньги, выделяемые родителями на школьное питание». В опросе были задействованы учащиеся 6-11 классов учреждений общего среднего образования г. Бобруйска. Величина выборки составила 2360 человек.

Анализ данных по режиму питания показал, что большинство школьников с 6 по 11 класс принимают пищу 3-4 раза в день. Прослеживается закономерность, чем старше ученик, тем правильнее его режим питания: от 58,5% в 6-м классе и уже 76,1% в 11-м классе.

Выявлено, что каждый пятый шестиклассник питается всего лишь 2 раза в день (!), что, несомненно, плохо для растущего организма. Однако, уже к 11-му классу происходит осознание и эта цифра от 20,1% снижается до 11,8%.

Большой процент школьников (88,6-92,6%) не отказываются от ежедневного горячего домашнего питания. Отрицательным является то, что 42-60% опрошенных ребят довольно часто принимают пищу перед экраном телевизора или компьютера. Известно, что усвояемость пищи хуже, когда человек отвлекается на просмотр телевизора, ко всему есть опасность переедания.

Завтракают перед школой больше половины: от 73% в 6 классе до 59,9% в 11 классе. Это свидетельствует о том, что с возрастом отказ учащихся от завтрака становится более распространенным явлением, связанный с возможным ослаблением контроля со стороны родителей. Это признак, свидетельствующий о формировании у молодежи неправильного стереотипа пищевого поведения.

Диетологи считают, что завтрак должен быть полноценным и горячим. Что же включает в настоящее время завтрак школьника г. Бобруйска? Несомненным лидером у всех опрошенных 76,4% являются горячие напитки (чай, какао и т. п.) и бутерброды - 53,3%. У 36% учащихся 6-7 классов в приоритете мучные изделия (булочки, пряники, печенье и т. д.). Такое питание для еще не сформировавшегося, растущего организма, конечно же, нельзя назвать полноценным, рациональным и полезным. Только 28% учащихся 8-11 классов предпочитают на завтрак кашу. Также в перечень продуктов на завтрак включены молочные продукты и йогурты по 14%, фрукты 15,3%, яйца 16%. Совсем немногие, около 1% употребляют салат, отварное мясо и картофель.

На вопрос «Берете ли Вы еду из дома, чтобы перекусить в школе?», каждый третий учащийся (31,4-34,7%) 6, 7 и 9 класса отметил вариант «иногда», каждый пятый (20,6-23,2%) - «никогда ничего не берет с собой». В ответах учащихся 8, 10 и 11 класса вариант «никогда ничего не беру с собой» преобладал над остальными ответами. Опять прослеживается тенденция, что, чем старше становятся ребята, тем беспечнее они относятся к первому приему пищи: не завтракают, не берут ничего с собой в школу, чтобы перекусить. Так где же они получают свой первый прием пищи? Более половины опрошенных (62,7-79,3%) ответили, что всегда могут купить еду в школьном буфете или сбегать в ближайший магазин, киоск.

Согласно опроса, в среднем в неделю подросткам родители выделяют от 10 000 до 20 000 бел. руб. Эту сумму получает каждый второй школьник (40,1-62,6%). Хотя, необходимо отметить тот факт, что существует около 2,4% школьников, которым родители не выделяют денег на школьное питание вообще.

Из анализа видно, что более половины опрошенных учащихся предпочитают посещать школьный буфет во время перемены (от 66,7 до 74,7%), совершая предсказуемые покупки - горячие напитки, вроде чая, какао и выпечку. Причем эти места одинаково распределились между всеми учащимися с 6 по 11 класс. Третье место по популярности среди учеников 6, 8, 9 и 10 класса занял «сок», а среди учеников 7 и 11 класса преобладал вариант «горячие бутерброды». Также у ребят пользуются большим спросом различные сладости и пирожные, хотя эта тенденция снижается к 10 и 11 классу. И надо отметить, что чем старше ребята, тем чаще они употребляют в своем рационе фрукты и салаты. Младшие же ребята предпочтение отдают выпечке и сладостям.

Школьникам предлагалось внести свои пожелания по поводу изменений в системе школьного питания. Здесь ответы учащихся разделились, хотя по некоторым пунктам они проявили единомыслие. А именно, все учащиеся с 6 по 11 класс предложили: разнообразить меню и ассортимент выпечки, добавить в продажу больше фруктов. Учащиеся 7, 8, 9 и 11 классов предлагали добавить 2-го продавца (т. к. один не успевает) и поставить автомат с горячими напитками, учащиеся 9, 10 классов - увеличить перемену на время обеда. Учащиеся 10, 11 классов - за создание уюта и современного дизайна в школьной столовой.

Около 6% от всех опрошенных учащихся не посещают школьный буфет по причине или плотного завтрака дома (от 29,4 до 72,1%), «запланированного похода в магазин, киоск» (около 4 %) или с целью сэкономить (от 8,4 до 64,2 %).

На что же тратят школьники деньги, выделяемые родителями им на питание? Из анализа видно, что школьники тратят деньги в большинстве на свои личные нужды. Возможно, это происходит из-за того, что других денег (имеются в виду карманные деньги) им не выделяют вообще, возможно, что подросткам хочется больше тратить деньги на «приятные мелочи», причем в ущерб своему же здоровому питанию.

Примерно каждый третий учащийся предпочитает тратить на «развлечения с друзьями» или «на покупку подарков родным, близким и друзьям». Около 12% тратится на «компьютерные игры», хотя эта цифра снижается к 10-11 классу (3,8-7,3%). Возможно, это обусловлено тем, что старшеклассники готовятся к поступлению и больше заняты учебной, различного вида факультативами, а также больше предпочитают встречаться со сверстниками, интересоваться противоположным полом и, как следствие меньше времени проводят за компьютером. Что еще входит в перечень трат современных школьников: 6 класс – «сладости» (3,9%); 7 класс – «канцелярские принадлежности» (5,6%); 8, 9, 10 класс – «коплю» (3,7%); 11 класс – «проезд на маршрутном такси» (1,9%).

Вывод. Рациональное питание обучающихся – одно из условий создания здоровьесберегающей среды в общеобразовательном учреждении. Школа представляет собой жизненно-важную среду, используя которую можно оказывать влияние на процесс правильного питания и формировать у школьников верные навыки и стереотипы в данном вопросе. В школе существуют эффективные возможности для проведения работы по охране здоровья и здоровому питанию. Школьный возраст является тем периодом, когда происходит основное развитие ребенка и формируется образ жизни, включая тип питания.

Данные социологического опроса указывают на тот факт, что школьники нуждаются в компетентной информации и коррекции стереотипов в питании. Поэтому в 2016 г. УЗ «Бобруйский зональный центр гигиены и эпидемиологии» инициировал по согласованию с управлением образования, спорта и туризма Бобруйского горисполкома информационно-просветительский профилактический проект для участников образовательного процесса «Слагаемые здоровья» сроком на семь лет, в рамках которого в том числе для учащихся предусмотрены мероприятия по привитию навыков здорового питания.