

А. С. Шалькевич, С. А. Ярмакович
ОЦЕНКА ФАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ В
ВЫХОДНЫЕ ДНИ В АСПЕКТЕ ЕГО КОЛИЧЕСТВЕННОЙ
АДЕКВАТНОСТИ

Научный руководитель ассист. Т. Н. Пышная
Кафедра гигиены детей и подростков,
Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Резюме. Проведена оценка количественной адекватности фактического рациона домашнего питания дошкольников в выходные дни. Выявлен недостаточный уровень поступления энергии с потребляемым рационом; нарушение распределения калорийности по отдельным приемам пищи в сторону снижения во время обеда и полдника, увеличения во время завтрака и ужина; нарушение сбалансированности мегакалории по основным питательным веществам.

Ключевые слова: фактическое питание, дошкольники, количественная адекватность, физическое развитие.

Resume. The quantitative adequacy of actual home food ration of preschool children on weekend was estimated. The low energy consumption was fixed. Regarding energy value distribution the next statement was established: energy value distribution is lower at dinner and nooning and tend to increase at breakfast and supper. The disbalance in the megacalorie was fixed.

Keywords: actual nutrition, preschool children, quantity adequacy, physical development.

Актуальность. Питание имеет особое значение для формирования, сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения, закладывая его основу на всю последующую жизнь. Поэтому для растущего организма фактическое питание должно быть достаточным для обеспечения физиологических потребностей организма. Количественно адекватное питание является одним из условий правильно организованного рациона детей. Оно способствует обеспечению оптимального развития органов и систем, нормального физического развития ребенка, профилактике алиментарно обусловленных заболеваний, повышению адаптационных резервов организма.

Цель: провести оценку энергетической адекватности рациона питания дошкольников в домашних условиях в выходные дни.

Задачи:

1. Провести анализ количественной адекватности потребляемого рациона домашнего питания в выходные дни.
2. Оценить распределение энергоценности по отдельным приемам пищи.
3. Провести оценку физического развития дошкольников по значению индекса массы тела (ИМТ).

Материал и методы. Объектом исследования стали дошкольники 4-6 лет г. Минска (129 человек). Фактическое домашнее питание в выходные дни изучено и оценено при помощи метода анкетирования родителей (проанализировано 119 анкет). Химический состав готовых блюд рассчитывался на основании данных

сборника рецептур блюд для детей раннего и дошкольного возраста [4], при учете таблиц химического состава, значений энергетических коэффициентов продуктов, а также процента потери витаминов и других питательных веществ в ходе кулинарной и термической обработки сырья [7]. Физическое развитие дошкольников исследовалось методом антропометрии с последующей оценкой по методу индексов [1, 3]. Обработка результатов осуществлялась стандартными методами статистического анализа с помощью пакета программ Microsoft Excel, результаты признавались достоверными при $p < 0,05$.

Результаты и их обсуждение. Анализ количественной обеспеченности домашнего рациона питания в выходные дни позволил установить величину среднесуточной энергоценности потребляемого рациона, которая составила $1319,11 \pm 61,07$ ккал, что является недостаточным относительно рекомендуемых физиологических величин [6] и составляет 87,94% и 65,96% от нижней и верхней границ нормы соответственно.

Одним из критериев адекватного энергообеспечения является поступление энергии с макронутриентами. Полученные результаты выявили нарушение сбалансированности мегакалорий по основным питательным веществам. Рацион питания дошкольников в домашних условиях имеет преимущественно белковую и липидную направленность. За счет потребляемых белков обеспечивается 15,33 % (при рекомендованном значении 12–15 %) суточного энергопотребления, за счет жиров – 35,03 % (при должных 30–32 %), восполнение энергии за счет углеводов происходило на 49,64 % (при норме 54–58%) [6]. Недостаток углеводов может приводить к нерациональному использованию белков в энергетических целях и вследствие этого к скрытой белковой недостаточности, что обусловит еще более выраженную разбалансированность мегакалорий по макронутриентам [2].

Важной характеристикой количественной адекватности рациона питания выступает рациональное распределение поступающей с пищей энергии по приемам в течение дня. Традиционно при 4-разовом питании распределение калорийности суточного рациона по отдельным приемам пищи следующее: на завтрак – 20-25 % от общей калорийности суточного рациона, обед – 30-35 %, полдник – 25 %, ужин – 20-25 %. В рамках исследования были установлены отклонения от рекомендуемого распределения суточной энергоценности в сторону его снижения во время обеда (28%) и полдника (16%), и увеличения во время завтрака (26%) и ужина (30%). Такое нарушение баланса в распределении среднесуточной энергетической ценности рациона по отдельным его приемам, особенно важен факт значительного вклада ужина в формирование суточного энергопотребления, может приводить к напряжению работы желудочно-кишечного тракта, затруднению функционирования жизнеобеспечивающих систем [1].

Нарушения количественной адекватности фактического питания не позволяют обеспечить рациональное расходование потребляемой энергии, что подтверждено

результатами оценки состояния морфофункционального статуса организма, в качестве которого был применен расчет индекса массы тела [1,3]. Выявлено, что физическое развитие практически у 43% обследованных детей характеризуется нормальной массой тела, соответствующей возрасту и росту. Несмотря на это дисгармоничный уровень развития регистрируется более чем у половины дошкольников. У 27% дошкольников выявлен избыток массы тела. Практически 30% из обследованных детей имеют дисгармоничный уровень физического развития, обусловленный дефицитом массы тела.

Выводы:

1. Проведенная оценка количественной адекватности фактического рациона домашнего питания дошкольников в выходные дни выявила его недостаточность (87,94 % и 65,96 % от нижней и верхней границ нормы соответственно). Нарушена сбалансированность мегакалории по макронутриентам. Питание имеет несколько избыточную белковую и липидную направленность.

2. Установлены нарушения распределения энергетической ценности по приемам пищи: снижена энергетическая ценность обеда и полдника, повышена – завтрака и ужина.

3. Выявленные отклонения в количественной адекватности потребляемого рациона отразились на морфофункциональных показателях дошкольников (лишь 43% детей имеют гармоничное физическое развитие).

4. Результаты исследования указывают на необходимость проведения коррекции количественной составляющей фактического питания дошкольников в домашних условиях и определяют необходимость организации гигиенического обучения родителей по вопросам рационального питания.

A. S. Shalkevich, S. A. Yarmakovich

THE ESTIMATION OF QUANTITY ADEQUACY OF PRESCHOOL CHILDREN AVERAGE DAILY FOOD RATION ON WEEKEND

Tutor Assistant T. N. Pyshnaya

*Department of Hygiene of children and adolescents,
Belarusian State Medical University, Minsk*

Литература

1. Борисова, Т. С. Гигиеническая оценка состояния здоровья детей и подростков :метод. рекомендации / Т. С. Борисова, Ж. П. Лабодаева. – Минск : БГМУ, 2007. – 39 с.
2. Гридина, С. Б. Физиолого–биохимические основы разработки детского и функционального питания: Учебное пособие. – Кемерово: Кемеровский технологический институт пищевой промышленности, 2004. –148с
3. Инструкция по применению «Центильные характеристики антропометрических и лабораторных показателей у детей в современный период», регистрационный № 180-1208, утвержденные Первым заместителем министра здравоохранения Республики Беларусь 10апреля 2009г. – Минск, – 94 с.

4. Сборник рецептур блюд для детей раннего и дошкольного возраста / Т. Д. Андрианова, В. А. Демиденко, Р. Р. Косенок, Г. П. Новосад. Мн: НИО, 2003. – 631с.: ил.

5. Требования для учреждений дошкольного образования: санитарные нормы и правила, утв. пост. М-ва здравоохранения Республики Беларусь от 25 января 2013 № 8.

6. Требования к питанию населения: нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Республики Беларусь: санитарные нормы и правила, утв. пост. М-ва здравоохранения Республики Беларусь от 20 ноября 2012 № 180.

7. Химический состав российских пищевых продуктов: справочник / под ред. И. М. Скурихина и В. А. Тутельяна. – М. :ДеЛипринт, 2002. – 236 с.