

Гигиеническая оценка питания детей и подростков в современном мире

Филипова Алина Игоревна, Вислоух Сергей Валерьевич

Белорусский государственный медицинский университет, Минск

Научный(-е) руководитель(-и) – кандидат медицинских наук, доцент Борисова Татьяна Станиславовна, Белорусский государственный медицинский университет, Минск

Введение

Одной из задач в общем комплексе мероприятий по укреплению здоровья и профилактике заболеваний у различных категорий населения является рационализация питания. При этом особое значение имеет обеспечение адекватным питанием школьников, у которых отмечаются интенсивные процессы роста и развития, но при этом недостаточно высокая сопротивляемость организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды.

Цель исследования

Исследование фактического питания и витаминного статуса школьников 5-ых, 8-ых и 10-ых классов.

Материалы и методы

Проведено анкетирование учащихся 5-ых, 8-ых и 10-ых классов учреждения образования средняя школа №148 Советского района г. Минска. В анкетах были рассмотрены вопросы регулярности приема пищи, частота употребления основных групп продуктов, к которым относятся: морепродукты, фрукты и овощи, вопросы состава рациона питания в обеденное и вечернее время, а так же регулярность использование витаминно-минеральных комплексов в семьях учащихся.

Результаты

Исследование показало, что завтракают дома: 61,5% учащихся 5-ых классов, 75,3% учащихся 8-ых классов и 91,7% учащихся 10-ых классов; обедают дома: 70% опрошенных учащихся 5-ых классов, 72,5% учащихся 8-ых классов и 85% учащихся 10-ых классов; ужинают дома: 81,8 % учащихся 5-ых классов, 72,4% учащихся 8-ых классов и 98,3% учащихся 10-ых классов. В ежедневном обеденном и вечернем рационе учащихся 5-ых классов среди продуктов питания преобладают, что немало важно, горячие блюда соответственно в обеде 88,5% девочек и 91,1% мальчиков, на ужине 95,5% девочек и 90,9% мальчиков, однако ежедневно молочные продукты употребляет немногим более 50% учащихся обоих полов. Практически аналогичная картина наблюдается и у учащихся старших классов. Результаты опроса, к сожалению, свидетельствуют и о том, что с возрастом у подростков вырастает тяга к употреблению спиртных напитков, так среди опрошенных учеников 8-ых классов не употребляют: пиво 55,1%, легкие вина 68,1%, крепкие алкогольные напитки 75,3%, среди учеников 10-ых классов не употребляют: пиво 40%, легкие вина 48,3%, крепкие алкогольные напитки 38,3%. Т.е. по всем группам алкогольной продукции наблюдается прирост употребления от 5% до 7,2%.

Выводы

В целом необходимо на всех уровнях взаимодействия с подростками, формировать в их сознании привлекательность здорового образа жизни с помощью рационального питания, занятий физкультурой и спортом, а также категоричный отказ от вредных привычек как нормы здоровой успешной жизни в будущем.