

Халилов А. М.
**ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ПОЛНОЦЕННОСТИ РАЦИОНОВ
ОРГАНИЗОВАННОГО ПИТАНИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ВО ВРЕМЕННОМ
АСПЕКТЕ**

*Научный руководитель: канд. мед. наук, доц. Борисова Т. С.
Кафедра гигиены детей и подростков
Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

Актуальность. Полноценность питания, организованного на базе учреждений образования, играет важную роль в жизнедеятельности подростков, т. к. большую часть активного времени суток они проводят в учебном заведении. Энергетическая недостаточность, наряду с нарушением поступления как основных нутриентов, так и ряда минеральных компонентов рациона, существенно сказывается на функциональном состоянии растущего организма. Неадекватность фактического питания возрастным потребностям организма не только снижает эффективность выполнения физических нормативов, но может приводить к отклонениям в состоянии здоровья учащихся, что особенно следует учитывать при занятии активными видами спорта. Всё это указывает на необходимость осуществления динамического наблюдения и гигиенической оценки фактического питания юных спортсменов с целью своевременной коррекции его нарушений.

Цель: осуществить гигиеническую оценку статуса питания юных спортсменов в динамике 2016 и 2017 годов с анализом тенденции и обоснованием путей его коррекции.

Материалы и методы. Рационы фактического организованного питания за 2 недели 2016 и 2017 годов. Использованы методы: теоритический для оценки фактического питания, анкетно-опросный для изучения статуса питания, атомно-эмиссионной спектрометрии для исследования минеральной обеспеченности рационов и статистический для анализа результатов исследования с оценкой достоверности различий по Т-критерию Вилкоксона.

Результаты и их обсуждения. Анализ фактического питания учащихся в динамике двух лет позволил выявить некоторую (на 12,8%) тенденцию к росту ($T_{кр}=0$, $p=10$ при $p < 0,01$) энергоценности среднесуточного рациона, однако по-прежнему сохраняющуюся его количественную недостаточность ($1740,1 \pm 43,88$ ккал или $83,7\% \pm 2,11$ от рекомендуемой нормы потребления) с нарушением баланса основных нутриентов. Соотношение поступающих белков, жиров и углеводов составило 1:1:5,5, при норме для учащихся 16-17 лет – 1:1:4, что указывает на значительное преобладание углеводного компонента питания. При этом отмечается статистически значимое нарастание ИМТ ($T_{кр}=0$, $p=10$ при $p < 0,01$) в пределах нормируемых границ и отсутствие его дефицита в 2017 г., по сравнению с 2016 годом наблюдения. Исследование минерального состава показало снижение обеспеченности рациона питания К ($T_{кр}=1$, $p=10$ при $p < 0,01$) и Са ($T_{кр}=5$, $p=10$ при $p < 0,01$) и нарастание содержания Fe ($T_{кр}=2$, $p=10$ при $p < 0,01$), без существенных отличий в динамике по другим минеральным компонентам питания. Расчетные показатели подтвердились результатами спектрометрии и сменой характера проявлений признаков минеральной недостаточности.

Выводы. Сохраняющаяся в динамике двух лет наблюдения количественная и качественная недостаточность среднесуточных рационов питания юных спортсменов лежит в основе формирования их неполноценного статуса питания, что указывает на необходимость проведения его адресной коррекции за счет повышения калорийности блюд при контроле баланса основных нутриентов и включении К и Са содержащих продуктов, либо подбора соответствующих минеральных комплексов.