

## **Гигиеническая оценка питания детей дошкольного возраста, посещающих детский сад № 195 г. Минска**

**Комарович Марина Александровна**

*Белорусский государственный университет, МГЭИ им. А. Д. Сахарова БГУ, г. Минск*

**Научный руководитель: старший преподаватель Живицкая Елена Петровна,**

*Белорусский государственный университет, МГЭИ им. А. Д. Сахарова БГУ, г. Минск*

### **Введение**

Количественная адекватность и качественная сбалансированность питания особенно важны в дошкольном возрасте, т.к. в этот период формируется пищевой стереотип, закладываются типологические особенности метаболизма взрослого человека, поэтому правильность организации питания в это время определяет не только текущее состояние организма, но и здоровье взрослого человека, его активное долголетие.

### **Цель исследования**

Для оценки обеспеченности организма детей дошкольного возраста основными макро- и микронутриентами проанализировать рационы питания по данным меню-раскладок детского сада № 195 г. Минска и сравнить полученные результаты с рекомендуемыми нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей в возрасте от 3 до 7 лет.

**Материалы и методы.** В работе были проанализированы данные питания за 2016 год с января по декабрь месяц посредством изучения меню-раскладок и накопительных ведомостей. Кроме этого, проведен анализ структуры продуктов питания, которые входили в состав 10-дневного меню. Были вычислены средние значения и стандартные ошибки среднего по основным макро- и микронутриентам, а также соотношение полученных данных с нормативными интервалами. Проведен анализ распределения калорийности рациона по отдельным приемам пищи.

### **Результаты**

Установлено, что фактическое питание детей дошкольного возраста не сбалансировано и носит как дефицитный, так и избыточный характер, обусловленный характерной нерациональной структурой продуктовых наборов, с дефицитом потребления бобовых, кондитерских изделий, молока, мяса, овощей, птицы, рыбы, сока, сыра и яйцо, при избыточном потреблении картофеля, круп, творога в детском дошкольном учреждении. Оценка потребления питательных веществ в сравнении с рекомендациями, принятыми в Республике Беларусь и ВОЗ, свидетельствует о норме белков, жиров и углеводов.

Выявлен значительный дефицит потребления дошкольниками витамина А (на 10%), В1(на 22%), РР (на 28%), а также выявлено превышение физиологической потребности витамина В2 (на 20%) и каротина (на 40%). Потребление минеральных веществ характеризуется выраженным дисбалансом. На фоне недостаточного поступления кальция (на 14,5%) отмечается избыточное поступление магния (на 12,85%), железа (на 8%) и фосфора (на 28,5%). Содержание калия в рационе питания детей является в пределах нормы.

При оценке распределения калорийности рациона по отдельным приемам пищи выявлено что имеет место несоответствие с требованиями и принципами детской диететики, однако распределение калорийности всего рациона составило 100% за счет перехода ккал на другие приемы пищи.

### **Выводы**

Таким образом, анализ фактического питания детей выявил разбалансированность рационов питания по содержанию основных пищевых веществ.