

ОСОБЕННОСТИ ФАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 2–3 ГОДА ЖИЗНИ

Волкова М.П., канд. мед. наук, доцент

Гродненский государственный медицинский университет

До последнего времени проблемы питания детей 2–3 года жизни недостаточно привлекали внимание педиатров.

Целью нашего исследования было изучение и оценка фактического питания детей 2–3 года жизни по качественному и количественному составу и кулинарной обработке пищи.

Оценка рационов питания включала в себя анкетирование родителей и анализ данных недельных дневников питания 106 детей в возрасте от 1 до 3 лет, проживающих в г. Гродно.

Среди обследованных 23 % составили дети в возрасте от 1 до 1,5 лет, 30 % — дети в возрасте от 1,5 до 2 лет и 47 % — дети от 2 до 3 лет.

В возрасте до 1,5 лет 37,1 % детей получали четырехразовое кормление и 28,6 % — пятиразовое. В возрасте от 1,5 до 2 лет 64,5 % детей принимали пищу 4 раза в день.

Фрукты присутствовали в питании (50–70 г) у 69,7 % детей ежедневно. Овощи в рационе питания присутствовали ежедневно у 82 % детей. У 89 % детей в рационе ежедневно присутствовали каши в объеме 300–400 мл, у 1,6 % — 5 раз в неделю, у 7,8 % — 4 раза в неделю, у 1,6 % — 1 раз в неделю.

У 93,8 % детей в пищевом рационе присутствует поваренная соль, а у 6,2 % — соль полностью отсутствует. Большинство детей (89 %) на 2-м году жизни получают коровье молоко, кефир и йогурт в объеме 700–800 мл/сут.

Натуральное мясо в виде котлет и фрикаделек (50–80 г) ежедневно получали 45 % детей, 55 % детей чаще получали сосиски и вареную колбасу. Рыба присутствовала в рационе питания 1–2 раза в неделю у 24 % детей 1-го года жизни и у 36 % детей 2-го года жизни.

Таким образом, 89 % детей раннего возраста получают избыточное количество коровьего молока и неадаптированных кисломолочных продуктов, 30,3 % детей получают недостаточное количество фруктов, 18 % детей — недостаточное количество овощей, у 52,5 % детей суточное потребление соли превышало возрастную норму.