

Лыбзикова Н. Д., Арбузова А. А.

ПРОБЛЕМА ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Научный руководитель ст. преп. Терехова-Якубовская Т. А.

Кафедра общей гигиены

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. В детском возрасте в организме человека происходят важнейшие биохимические и физиологические процессы. Поэтому рациональное, сбалансированное и правильное питание является основополагающей частью развития здорового ребенка. Вопрос качественного питания детей школьного возраста является одним из приоритетных и актуальных в большинстве развитых и развивающихся государств мира. Многочисленные исследования как отечественных, так и зарубежных учёных подтвердили, что несбалансированный рацион непосредственно влияет на ухудшение состояния здоровья, снижение умственных и физических способностей, а также более тяжелое протекание заболеваний. Данная проблема требует к себе повышенного внимания также и потому, что пищевые привычки формируются именно в детстве и сопровождают человека всю его жизнь.

Цель: изучение особенностей питания детей младшего школьного возраста и выявление основных аспектов неправильного питания среди опрошенных.

Материалы и методы. Анализ особенностей питания проводился среди учащихся первых классов с применением анкетно-опросного метода. В анкетировании приняли участие 200 учеников средней школы №19 г. Могилева. Проведенное анкетирование являлось анонимным. Данные вносились респондентами в специально составленные анкеты. Обработка полученных данных проводилась с помощью компьютерной программы MS Excel.

Результаты и их обсуждение. В ходе работы было выявлено, что у 48% опрошенных детей наблюдается ухудшение состояния здоровья. Наиболее распространёнными оказались проблемы в развитии опорно-двигательного аппарата (30% опрошенных), а также болезни органов желудочно-кишечного тракта (18% опрошенных). Это связано со многими факторами: стрессовой ситуацией, связанной с переходом на новую ступень образования – школу, высокими учебными нагрузками, неблагоприятными условиями окружающей среды и, безусловно, неправильным и несбалансированным питанием.

Выводы. Основными причинами нарушения со стороны различных систем органов являются: несоблюдение режима питания, несбалансированный рацион, невосполнение энергетических потребностей или же потребление большого количества готовых к употреблению или быстрого приготовления продуктов, не содержащих достаточного количества необходимых для активно развивающегося организма ребёнка нутриентов, витаминов, макро- и микроэлементов. Для того, чтобы состояние здоровья детей улучшалось, требуется проведение системы мероприятий по повышению качества питания в школьных столовых, а также профилактическая работа с родителями.