

Фаст-фуд в питании детей и подростков как один из индикаторов здоровьеразрушающего поведения

Левкевич Полина Олеговна, Кот Полина Владимировна

Белорусский государственный медицинский университет, Минск

Научный(-е) руководитель(-и) – Волох Елена Владимировна, Белорусский государственный медицинский университет, Минск

Введение

Одним из ведущих факторов формирования здоровья детей и подростков является питание. Ответственность за выбор рациона питания ребенка лежит на родителях, которые нередко выбирают то, что вкусно, пренебрегая здоровой пищей. Пищевые привычки формируются в детстве, и ребенок, употребляющий нездоровую пищу, в том числе и фаст-фуд, подвергается дополнительному риску возникновения неинфекционных заболеваний.

Цель исследования

Определение распространенности фаст-фуда в рационе питания детей и подростков с выделением наиболее употребляемых фаст-блюдов.

Материалы и методы

В данном исследовании использовался метод санитарного описания с дополнительным использованием средств, имеющих функции фотосъемки. Данные были получены при непосредственном посещении объектов фаст-фуда (в частности ресторанов сети «МакДональдс») с целью определения приверженности детского населения к употреблению продукции ресторанов быстрого питания, их возрастного состава и наиболее часто употребляемых детьми и подростками фаст-блюдов.

Результаты

В рамках исследования было проведено 15 выходов на объекты быстрого питания, которые осуществлялись в различное время суток и дни недели. При каждом посещении на объекте находилось от 4 до 17 детей и подростков, употребляющих фаст-фуд, примерный возраст которых варьировался от 1,5 до 18 лет. В ходе наблюдения выявлены следующие наиболее употребляемые детьми и подростками фаст-блюды: картофель-фри, гамбургеры и чизбургеры, напиток «Кока-кола», мороженое, сок. В основном, эти блюда употреблялись в виде пищевого комплекса «ХэппиМил», включающего также игрушку, что является маркетинговой программой увеличения потребления фаст-фуда детьми. При

анализе употребляемых детьми и подростками блюд на данных объектах быстрого питания можно отметить такие неблагоприятные для здоровья ребенка факторы, как жарка во фритюре (дополнительный источник канцерогенных веществ), повышенная калорийность рациона (за счет преобладающего количества жиров и углеводов), высокое содержание соли, специй, пищевых добавок, трансизомеров жирных кислот. Кроме того, данные блюда содержат недостаточное количество витаминов, минералов и клетчатки, вследствие чего при регулярном употреблении таких блюд нарушается оптимальное функционирование всех систем организма ребенка, а в дальнейшем – процессов роста и развития.

Выводы

Фаст-фуд пользуется большой популярностью среди детей и подростков, формируя нерациональные пищевые привычки у подрастающего поколения. Анализ состава блюд быстрого питания и особенностей их кулинарной обработки указывают на риск возникновения неинфекционных заболеваний не только у современного ребенка, но и в будущем у взрослого человека.