

*Шалькевич А. С., Ярмакович С. А.*  
**АНАЛИЗ КОЛИЧЕСТВЕННОЙ АДЕКВАТНОСТИ  
ОРГАНИЗОВАННОГО И ДОМАШНЕГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ  
ДОШКОЛЬНИКОВ**

*Научный руководитель ассист. Валаханович Т. Н.*  
*Кафедра гигиены детей и подростков*  
*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

**Актуальность.** Питание является одним из ключевых факторов, определяющих здоровье. Соблюдение его количественной адекватности особенно важно в детском возрасте, в период наиболее активного роста и развития организма ребенка.

**Цель:** оценка энергетической адекватности рациона питания дошкольников в условиях организованного коллектива и дома.

**Задачи:**

- 1 Провести анализ количественной адекватности потребляемого рациона в организованном коллективе;
- 2 Оценить распределение энергоценности пищи по отдельным приемам;
- 3 Провести оценку энергетической ценности рациона домашнего питания в будние и выходные дни.

**Материал и методы.** Анализ фактического организованного питания проведен на базе трех учреждений дошкольного образования г. Минска по данным бракеражного журнала за 34 дня. Оценка фактического питания в домашних условиях проведена с использованием метода 24-часового интервьюирования родителей детей 4–6 лет (проанализировано по 65 анкет за будние и выходные дни). Результаты признавались значимыми при  $p < 0,05$ .

**Результаты и их обсуждение.** При анализе фактического организованного питания установлено, что энергетическая ценность рациона составляет  $1625,62 \pm 84,86$  ккал (81,28% от верхней нормы), при этом на завтрак приходится около 31% от общей калорийности, на обед – 37%, на полдник – 13% и ужин – 19%. В будние дни за счет дополнительного домашнего питания дети получали до  $467,37 \pm 56,54$  ккал, из них  $85,76 \pm 26,31$  ккал - завтрак и  $381,61 \pm 48,24$  ккал - ужин. В выходные дни энергоценность рациона составила  $1372,66 \pm 89,99$  ккал (68,62% от верхней нормы). Среднесуточное энергопотребление составило  $1688,10 \pm 112,67$  ккал (84,41% от верхнего рекомендованного количества).

**Выводы:**

- 1 Энергетическая ценность рациона организованного питания является достаточной и составляет около 81,28% от верхней нормы.
- 2 Нарушено распределение калорийности организованного рациона по приемам пищи: превышена - завтраков и обедов, снижена - ужинов.
- 3 Энергетическая ценность рациона домашнего питания в выходные дни снижена (около 68,62% от верхнего рекомендованного количества).
- 4 Среднесуточное энергопотребление является достаточным и составляет до 84,41% от верхней нормы.