

СТАТУС ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ И ПУТИ ЕГО КОРРЕКЦИИ

А.В. Кривда, М.А. Орехво, М.М. Рябова

Белорусский государственный медицинский университет

Здоровье нации определяется прежде всего здоровьем детей и подростков. Однако в последние годы в Республике Беларусь усиливаются отрицательные тенденции в динамике здоровья детского населения. Отмечается рост количества детей с хронической патологией и морфофункциональными отклонениями, остается высокой острая заболеваемость. Ухудшение здоровья детей обусловлено, прежде всего, нарастающим загрязнением окружающей среды, широким распространением вредных привычек, отсутствием мотивации к ведению здорового образа жизни и рядом других причин [1].

В сложившихся условиях особую актуальность приобретает усиление среди подрастающего поколения мер первичной и вторичной профилактики, ориентированных как на предупреждение возникновения заболеваний, так и на предотвращение обострений уже имеющихся. Учитывая, что детский возраст является ключевым периодом развития организма человека, в комплексе профилактических мероприятий особое место занимает организация рационального питания, которое является одним из основных факторов, определяющих гармоничный рост, оптимальное физическое и нервно-психическое развитие детей и подростков, должную устойчивость их организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды [2].

Как правило, формирование хронических заболеваний у детей начинается в младшем школьном возрасте. К моменту перехода в 5-й класс количество здоровых детей (1-я группа здоровья) снижается на 53,6%, а количество детей с хронической патологией и функциональными расстройствами (3-я группа здоровья) увеличивается на 86,6%. В различных возрастных группах от 12 до 43% детей имеют функциональные отклонения по двум и более системам. К окончанию школы не более 7% детей могут считаться здоровыми (1-я группа здоровья) [3].

Вышеперечисленное обусловило актуальность исследований по изучению организованного фактического питания и статуса питания учащихся начальных классов.

Цель работы — обоснование пути коррекции рационов питания учащихся начальных классов на основе анализа их предшествующего фактического питания и статуса питания.

Задачи: 1) изучить организованное фактическое питание учащихся начальных классов; 2) оценить состояние здоровья младших школьников в связи с характером питания; 3) обосновать пути оптимизации питания детей школьного возраста.

Материал и методы. Проведен анализ организованного фактического питания младших школьников по меню-раскладкам за 2 недели. Изучено состояние здоровья детей в связи с характером питания анкетно-опросным, соматометрическими, соматоскопическими методами. Всего обследовано 123 школьника в возрасте 10–11 лет. Среди обследованных детей было 78 девочек (63,4%) и 45 мальчиков (36,6%). Статистическая обработка полученных данных проводилась с использованием пакета статистических программ MS Excel.

Результаты и их обсуждение. В ходе изучения фактического питания учащихся было выявлено, что энергетическая ценность суточного рациона для данной возрастной группы составила 2810 ккал, при физиологической норме 2100–2700 ккал. Потребляемое количество энергии относительно превышает рекомендуемые величины для детей 10–11 лет. Фактическое организованное питание младших школьников являлось удовлетворительным по содержанию основных питательных веществ. Поступление белка составило 86 г/сут, при рекомендуемом среднесуточном количестве 72–102 г для данной возрастной категории. Поступление жиров и углеводов несколько превышало физиологические нормы — 100,8 и 388 г/сут соответственно, что составляет 105 и 103,6% от верхней границы нормы. Анализ витаминной обеспеченности суточных рационов питания школьников выявил их преимущественно недостаточное поступление, особенно выраженное по витаминам А, В₂, РР и аскорбиновой кислоте. Так, поступление с пищей витамина А составило 410 мкг ретинолового эквивалента в сут, что составляет 58,5% от нижней границы физиологической нормы для детей 10–11 лет. Количественное содержание в рационе питания детей витамина В₂ удовлетворяло потребности лишь на 67,8%. Среднесуточное содержание витамина РР в рационах питания составило 81,8% от нижней границы физиологической нормы. Содержание витамина С в рационе также являлось дефицитным для данной возрастной группы (63,5%). Фактическое потребление минеральных веществ не всегда удовлетворяло потребности растущего организма. Так, содержание в рационах питания детей кальция составило 377,3 мг/сут, при рекомендуемом 1100–1200 мг/сут, фосфора — 912,4 мг/сут (при рекомендуемом потреблении 1100–1200 мг/сут). Менее выраженный дефицит отмечался по цинку — 8,12 мг/сут (при рекомендуемом потреблении 10–15 мг/сут). Качественная неполноценность предшествующего фактического питания отразилась на состоянии здоровья обследованных детей. Только 19,5% из них абсолютно здоровы, 70,7% относятся ко 2-й группе здоровья и 9,8% — к 3-й. Физическое развитие 36,6% обследованных детей является дисгармоничным, с избытком массы тела, который чаще встречается у мальчиков. У преобладающего большинства школьников (87,3%) были выявлены симптомы витаминно-минеральной недостаточности, среди которых наиболее частыми являлись распростра-

ненный кариес (48,9%), шелушение кожи (43,9%), диарея, тошнота, рвота, не связанные с отравлением (39%), анемия, бледность (38%), боли в икроножных мышцах (36,6%), темные пятна на зубной эмали и ломкость ногтей (по 24%).

Выводы:

1. Питание младших школьников является качественно неполноценным и не удовлетворяет потребности растущего организма по целому ряду витаминов и минеральных веществ.
2. Нерациональное питание приводит к нарушениям в состоянии здоровья учащихся, проявляющимся дисгармоничностью физического развития и микросимптомами витаминно-минеральной недостаточности.
3. Наиболее оптимальным путем коррекции рационов питания младших школьников является использование продуктов, обогащенных дефицитными нутриентами.

NUTRITIONAL STATUS OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS AND THE WAYS OF ITS CORRECTION

A.V. Krivda, M.A. Orehvo, M.M. Ryabova

The sample of 123 schoolchildren aged 10–11. Nutritional status younger students is qualitatively inferior and does not meet the needs of the growing organism for a variety of vitamins (A, B₂, PP, C) and minerals (Ca, P, Zn). The disturbances in the health status of school children, manifested by the disharmony of physical development and soft signs of vitamin and mineral deficiencies. The most optimal way to correct diets younger students is the use of foods fortified with nutrients deficient.

Keywords: health, nutrition, school children.

Литература

1. О санитарно-эпидемиологической обстановке в Республике Беларусь в 2012 году: гос. доклад. — Минск, 2013. — С. 86–90.
2. Кучма, В.Р. Организация рационального питания как одно из важнейших направлений оздоровительной работы в образовательных учреждениях / В.Р. Кучма, Ж.Ю. Горелова, И.К. Рапорт // *Вопр. дет. диетологии.* — 2004. — Т. 2, № 3. — С. 33–35.
3. Гузик, Е.О. Гигиеническая оценка факторов риска неинфекционных заболеваний у школьников / Е.О. Гузик // *Здоровье и окружающая среда: сб. науч. тр. / М-во здравоохранения Респ. Беларусь, Респ. науч.-практ. центр гигиены, Бел. науч. о-во гигиенистов.* — Минск: ГУ РНМБ, 2012. — Вып. 20. — С. 162–167.