

## РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ - ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Хиневич В. Р., Пиватова С. С.

Научный руководитель: к.м.н., доцент Сухарева И.А.

ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского»,  
Медицинская академия имени С.И. Георгиевского, кафедра общественного здоровья и  
здравоохранения, г. Симферополь

**Ключевые слова:** школьники, рациональное питание, пищевые предпочтения.

**Резюме:** В статье рассмотрены особенности питания детей школьного возраста Республики Крым. Определено, что правильное отношение к рациональному питанию среди школьников, является фактором формирования здорового образа жизни и зависит от степени информированности и мотивации молодых людей.

**Resume:** In article features of a balanced diet of children in school age of the Republic of Crimea are considered. It has been determined that the right attitude to a balanced diet among schoolchildren is a factor in the formation of a healthy lifestyle and depends on the degree of awareness and motivation of young people.

**Актуальность.** В настоящее время отмечается быстрый рост функциональных отклонений здоровья среди детей и подростков. Данные широкомасштабных эпидемиологических исследований подтверждают существенные недостатки в организации питания, уровня осведомленности детей и родителей в вопросах здорового питания. Одним из важнейших приоритетов деятельности государства является охрана здоровья детского населения. Среди факторов окружающей среды, которые влияют на рост, развитие детей и формирования их здоровья, ведущим является питание [1,4]. Несбалансированное питание является одним из ведущих факторов риска развития у детей отклонений в состоянии здоровья, что может в дальнейшем привести к формированию определенной соматической патологии. Рациональное питание является фактором профилактики многих заболеваний, оно способствует поддержке организма в оптимальном физиологическом состоянии, повышению иммунитета и сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды [2,3]. В связи с этим актуальным представляется оценка состояния питания школьников и его влияние на показатели здоровья детского организма.

**Цель:** изучить особенности питания детей школьного возраста Республики Крым.

**Задачи:**

1. Выявить особенности питания в школьном возрасте;
2. Определить пути оптимизации рационального питания школьников

**Материалы и методы.** В исследовании приняло участие 300 детей (150 девочек и 150 мальчиков), в возрасте от 11 до 17 лет. Участники были разделены на две группы:

*Профилактическая медицина*

учащиеся средней школы (6,7,8 классы) и старшеклассники (9,10,11 классы). Оценка питания проводилась с учетом частоты употребления рыбы и морепродуктов, молока и молочных продуктов, фруктов, кондитерских изделий, снековой группы (чипсы, сухарики, семечки), газированных напитков («Фанта», «Кока-кола» и др.). Методом анкетирования был изучен режим и рацион питания. Для статистической обработки использовались методы вариационной статистики с использованием программы «Medstat» и «Microsoft Excel 2007».

**Результаты и их обсуждения.** Как известно, режим питания должен предусматривать не менее 4 приемов пищи: завтрак, обед, полдник, ужин, причем три из них обязательно должны включать горячие блюда. Интервал между приемами пищи должен составлять 3,5–4 часа. Аналогичные результаты были получены Барановым А.А.[1]. Если интервал слишком велик — более 4 часов, у детей возможно снижение работоспособности и памяти. Режим питания систематически соблюдают лишь 29% опрошенных учащихся, 60% – не всегда, 11% – не соблюдают вообще. Аналогичные результаты были получены Гридасовой Л.Н. и Десятерик О.Н. [4]. Школьники 7-8 классов достоверно чаще соблюдали режим питания по сравнению со школьниками 10-11 классов (13,0% и 7,0% соответственно;  $p < 0,005$ ). Кратность приема пищи у 16% детей составила 7 и более раз, у 64% - 3-5 раз в день, 20% - принимают пищу не более 2х раз в день. Самый обильный по объему прием пищи у 69% учащихся приходится на обед, у 22% – на ужин, у 9% – на завтрак. Фрукты и ягоды содержат значительное количество полезных веществ (витамины, легкоусвояемые углеводы, органические кислоты) и имеют большую пищевую ценность, но, по нашим данным, недостаточно часто употребляются учащимися. В рационе 25% опрошенных фрукты имеются только 1-2 раза в неделю. А 75% детей съедают фрукты не менее 3-х раз в неделю. Достоверных различий по возрасту и по ежедневному наличию в рационе фруктов не получено ( $p > 0,05$ ). Мясо является источником животных белков, макро- и микроэлементов. 76% школьников употребляют его более трех раз в неделю, 24% учащихся 1 раз в неделю. Школьники 7-8 классов достоверно чаще включали в рацион питания мясные продукты по сравнению со школьниками 10-11 классов (13,4% и 5,8 %, соответственно;  $p < 0,05$ ). Более всего лимитированы в рационе школьников рыбные продукты, богатые полезными для здоровья омега-3 жирными кислотами, йодом и другими минералами. Рыбные блюда входят в рацион не менее 2-х раз в неделю у 20% детей, у 58% опрошенных 1-2 раза в месяц, 22%-не употребляют рыбные блюда. Молоко и молочные продукты ежедневно потребляют 35% детей, 49% – три и более раз в неделю, 16% детей не употребляют молочные продукты. Аналогичные результаты были получены Житниковой Л.М. [5]. Связи между возрастом обучающихся и частотой употребления молочных продуктов не выявлено ( $p > 0,05$ ). 82% детей отдают предпочтение сладостям каждый день, 18% - не менее 3-х раз в неделю. Одна из основных проблем, связанных с питанием детей, – частое употребление фаст-фуда, чипсов, сухариков, газированных напитков и т.д.

### *Профилактическая медицина*

Газированные напитки в рационе школьников встречаются: у 14% - более 3 раз, у 76% - 1-2 раза в неделю. 29% подростков предпочитают снековую группу продуктов 3-4 раза в неделю, 61% – не более 2-х раз, 10% - не употребляют. Снеки и газированные напитки больше предпочитают мальчики, чем девочки (55,0% и 45,0% соответственно;  $p < 0,05$ ). По результатам опроса родителей было установлено, что «нездоровые» продукты питания, такие как гастрономические изделия, полуфабрикаты, острые приправы, морепродукты, фаст-фуд, шоколад, конфеты и прочие сладости, а также газированные напитки дети начинали получать уже на втором году жизни, а к 3 годам частота их потребления увеличив.

#### **Выводы:**

1. У значительной части детей в рационе питания недостаточно полезных продуктов, богатых белками, витаминами, минеральными солями и микроэлементами. Режим питания детей школьного возраста не является оптимальным и не обеспечивает своевременное и достаточное поступление пищи в организм. Дефицит поступления витаминов в комплексе с нарушениями белкового и микроэлементного обмена может способствовать распространенности общей заболеваемости, росту числа болезней кожи и подкожной клетчатки, болезней эндокринной и мочеполовой сферы;

2. Необходимо совершенствовать организацию питания детей путем пропаганды здорового образа жизни, гигиенического воспитания и обучение школьников и их родителей по вопросам здорового питания.

#### **Литература**

1. Баранов, А. А. Оценка состояния здоровья детей. Новые подходы к профилактической и оздоровительной работе в образовательных учреждениях. М.: Омега-Л, 2006. 144-147 с.
2. Валенкевич, Л. Н. Болезни органов пищеварения: рук-во для врачей . 3-е изд. СПб: Фолиант, 2006. 656 с.
3. Горелова, Ж. Ю. О состоянии питания школьников. Вопросы детской диетологии. 3-е изд. 2003. 60-63 с.
4. Гридасова Л.Н., Десятерик О.Н. Актуальные проблемы питания школьников // Научно-медицинский вестник . 2014. №14. С. 188-197.
5. Житникова, Л. М. Нарушения пищеварения и значение ферментотерапии в общей медицинской практике. // Русский медицинский журнал. 2014. №8. С. 1722-1729.