

***В.А. Богнат, Д.Д. Зайко***  
**РЕЖИМ ПИТАНИЯ И ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ПОДРОСТКОВ**  
***Научный руководитель: ст. преп. Н.В. Самохина***  
***Кафедра гигиены детей и подростков***  
***Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск***

***V.A. Bognat, D.D. Zaiko***  
**DIET AND PHYSICAL DEVELOPMENT OF ADOLESCENTS**  
***Tutor: N.V. Samokhina***  
***Department of Hygiene of Children and Adolescents***  
***Belarusian State Medical University, Minsk***

**Резюме.** В работе представлены данные о режиме питания подростков в части кратности приемов пищи, наличия завтрака, интервала между последним приемом пищи и временем отхода ко сну. Определены различия режима питания участников исследования женского и мужского пола. Описано физическое развитие подростков с учетом половых различий.

**Ключевые слова:** подростки, питание, физическое развитие, здоровье.

**Resume.** The article presents data on the diet of adolescents in terms of the multiplicity of meals, the availability of breakfast, the interval between the last meal and the bedtime. The differences in dietary patterns between female and male study participants are divided. The physical development of adolescents is described taking into account sexual differences..

**Keywords:** adolescents, nutrition, physical development, health.

**Актуальность.** Правильное питание является одним из главных аспектов сохранения здоровья человека. Наиболее остро этот вопрос стоит в подростковом возрасте, характеризующимся интенсивными процессами роста и развития, гормональными изменениями, учебными перегрузками, формированием активной позиции в социуме [3]. В связи с чем, рациональное питание подростков является одним из важнейших условий, обеспечивающих их гармоничный рост, своевременное созревание морфологических структур и функций различных органов и тканей, оптимальные параметры психомоторного и интеллектуального развития, устойчивость организма к действию неблагоприятных внешних факторов [1].

Одним из индикаторов рациональности организации питания подростков является физическое развитие, характеризующее состояние организма в целом. Физическое развитие современных подростков характеризуется двумя противоположными тенденциями: увеличением числа лиц подросткового возраста с дисгармоничным физическим развитием с одной стороны – из-за избытка массы тела и ожирения, с другой – из-за ее недостатка [2]. В связи с чем необходима разработка и реализация мероприятий среди подростков, направленных на рационализацию их питания.

**Цель:** оценить режим питания и физическое развитие подростков.

**Задачи:**

1. Исследовать кратность приемов пищи подростков.
2. Определить наличие завтрака среди участников исследования.

3. Описать длительность между последним приемом пищи и временем отхода ко сну лиц подросткового возраста.

4. Проанализировать режим питания подростков с учетом половых различий.

5. Оценить физическое развитие участником исследования.

**Материалы и методы.** В исследовании приняли участие 143 учащихся учреждений общего среднего образования и реализующих программу среднего специального образования в возрасте от 15 до 17 лет. Использовался анкетно-опросный метод: разработана анкета для изучения режима питания подростков. Для оценки физического развития использовался индекс массы тела. Статистическая обработка данных осуществлена с помощью программы Microsoft Excel.

**Результаты и их обсуждение.** Для обеспечения функционирования организма подростка на оптимальном уровне питание должно быть дробным, регулярным и равномерным, кратность приемов пищи должна составлять 3 – 4 раза в день [5]. По результатам исследования установлено, что большинство подростков (42%) имеют 2-3 приёма пищи в день, 18,2% – 1-2 приема, лишь 28,7% опрошенных питаются 3-4 раза в день, что соответствует физиологическим нормам. При оценке кратности питания с учетом половых различий выявлено, что ежедневно большинство девушек имеют 1-2 и 2-3 приема пищи – 34,8% и 41,3% соответственно, большинство юношей – 2-3 (42,3%) и 3-4 (34,0%) приема пищи.

Важным приемом пищи является завтрак, который стимулирует деятельность желудочно-кишечного тракта и обеспечивает поддержание обменных процессов в организме. Регулярно завтракают 62,2% опрошенных, не всегда – 23,8%, а 14,0% подростков не завтракают вовсе. Наличие регулярного завтрака характерно для 41,3% девушек и 8,2% юношей, нерегулярность утреннего приема пищи – для 32,6% и 72,2% для подростков женского и мужского пола соответственно.

Для нормального функционирования желудочно-кишечного тракта подростков необходимо учитывать временной интервал между последним приемом пищи и временем отхода ко сну, который должен составлять не более 1,5-2 часов. Выявлено, что у 20,6% респондентов интервал между последним приемом пищи составляет менее 1 часа, у большинства (56,7%) – 2-3 часа. Большинство опрошенных женского (47,8%) и мужского (61,1%) пола ужинают за 2-3 часа до сна, при этом длительность данного интервала менее 1 часа характерна для 13,0% и 24,2% подростков женского и мужского пола соответственно [4].

В рамках исследования проведена оценка физического развития подростков, как показателя правильности организации питания подростков. Гармоничное физическое развитие характерно для 46,9% обследуемых, дисгармоничное и резко дисгармоничное за счет дефицита массы тела – 9,1% и 19,6% соответственно, дисгармоничное и резко дисгармоничное за счет избытка массы тела – 15,4% и 9,1% соответственно. Среди подростков женского пола чаще встречаются лица с гармоничным и резко дисгармоничным за счет дефицита массы тела физическим развитием – 39,1% и 30,4% соответственно. Среди подростков мужского пола чаще встречаются лица с гармоничным и дисгармоничным за счет избытка массы тела физическим развитием – 50,5% и 15,5% соответственно.

### **Выводы:**

1. Для подростков характерна недостаточная кратность приемов пищи в течение дня.
2. Большинство опрошенных регулярно завтракают.
3. Для одной пятой участников исследования характерна недостаточная длительность интервала между последним приемом пищи и временем отхода ко сну.
4. Режим питания девушек характеризуется недостаточной кратностью приемов пищи в течение дня, регулярным завтраком, достаточным временным интервалом между ужином и сном. Для режима питания юношей свойственны недостаточная кратность питания, отсутствие регулярного завтрака, большая распространенность недостаточного интервала между последним приемом пищи и временем отхода ко сну.
5. Гармоничное физическое развитие имеют около половины обследованных подростков, при этом дисгармоничность за счет дефицита массы тела встречается чаще, чем за счет ее избытка. Участники мужского пола чаще имеют гармоничное физическое развитие, в отличие от участников женского пола, для которых более характерна дисгармоничность физического развития за счет недостатка массы тела.

### **Литература**

1. Артеменко, Е.А. Гигиеническая оценка питания подростков в условиях крупных и средних населенных пунктов / Е.А. Артеменко, А.В. Бугаева, Е.А. Ванькова, О.С. Попова // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. – 2019. – №2. – С.44-45.
2. Красноперова, Е.А. Оценка питания и физического развития подростков / Е.А. Красноперова, Е.А. Бессолова, Д.А. // MEDICUS. – 2023. – №3(51). – С.32-34.
3. Ненахов, И.Г. Аспекты нарушений питания подростков, обусловленные социальными факторами / И.Г. Ненахов, А.В. Платунин, С.А. Морозова, К.А. Радченко // Молодежный инновационный вестник. – 2019. – №1. – С.399-401.
4. Основы гигиены детей и подростков: учеб пособие / Т.С. Борисова, Н.В. Бобок, М.М.Солтан [и др.]; под ред. Т.С. Борисовой. – Минск: Новое знание, 2018. – 390 с.: ил.
5. Попова, Н.М. Правильное питание как фактор сохранения здоровья подростков / Н.М. Попова, И.В. Духтанов, А.А. Кашекова, А.А. Маликова, Л.А. Манасян // MODERN SCIENCE. – 2020. – №5-3. – С.459-462.