

Большюсова А. А.

СОВРЕМЕННЫЕ ПИЩЕВЫЕ ВЫЗОВЫ СРЕДИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Научный руководитель канд. мед. наук, доц. Горбич О. А.

Кафедра гигиены детей и подростков

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Здоровое питание – одно из важнейших составляющих в жизни каждого человека и, в значительной степени, ребёнка. Неадекватные рацион и практики питания, включающие частое потребление напитков с высоким содержанием сахара и высококалорийных закусок, особенно в сочетании с недостаточной физической активностью, способствуют распространению случаев избыточного веса и ожирения среди детского населения. По данным экспертов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в разных странах за трехлетний период наблюдений доля детей с избыточным весом достигала 43, доля мальчиков доходила до 21%, девочек – до 19%. У более чем 80% школьников показатели физической активности находятся ниже рекомендуемого уровня (не менее 1 часа в сутки), среди девочек доля составила 85%, а среди мальчиков – 78%. Совместное влияние нерационального питания и высокая распространенность гипокинезии среди детского населения школьного возраста вызывает озабоченность и требует поиска эффективных путей решения данной проблемы.

Цель: изучить статус питания детей школьного возраста в совокупности с их двигательной активностью и выявить пищевые предикторы, влияющие на здоровье.

Материалы и методы. В настоящее проспективное исследование по типу «случай-контроль» было включено 68 школьников, медиана возраста которых составила 11 лет (6–17 лет), доля девочек составила 65%. Материалом для исследования послужили результаты онлайн-опросника на платформе Google. Полученные данные были обработаны в программе Microsoft Excel 2016.

Результаты и их обсуждение. Согласно полученным результатам медиана роста испытуемых составила 149,5 см (122–181 см). Индекс массы тела по медиане участников входит в диапазон допустимых значений параметра и соответствует значению 19 (17–28).

В рамках анкетирования испытуемым было предложено 15 вопросов, направленных на установление пищевых привычек, выбор продуктов питания, кратность приемов пищи, включение в ежедневный рацион фаст-фуда и сладостей, включая сладкие газированные напитки. Отдельная часть опросника затрагивала характеристику состояния здоровья (наличие установленного нарушения на период исследования) и двигательную активность школьников. Были получены следующие результаты: большая часть детей питается 2-3 раза в день (53%), при этом 63% выбирают школьную столовую (40% совершают в ней два приема пищи), почти вдвое меньше количество детей (32%) избегают питания в школьной столовой. Анализ пищевого рациона детей и подростков позволил установить следующие закономерности: у 47±6,05% школьников в питании преобладали углеводы и белки, наличие продуктов с содержанием белков, жиров и углеводов отмечено лишь у 29%, что связано с использованием в своем рационе полуфабрикатов и фаст-фуда у 52±6,06% участников, 26±5,32% школьников употребляет сладости каждый день в неограниченных количествах. У 79% респондентов выявлены симптомы минеральной и/или витаминной недостаточности, а у 64% наличие заболеваний со стороны различных органов и систем (28% нарушений составили заболевания ЖКТ). Предпочтение пассивному отдыху отдают лишь 22±5,02%.

Выводы. Нарушения в организации и приеме пищи установлены у 71±5,5% учащихся. У большей части детей зарегистрированы заболевания со стороны различных органов и систем, 28% из которых пришлось на ЖКТ. Гипокинезия отмечена у 22±5,02% школьников.