

Нерациональное питание как фактор риска нарушения осанки у детей младшего школьного возраста

Самохина Н.В.¹, Кушнерук А.В.², Борисова Т.С.³,
¹старший преподаватель, ²старший преподаватель

³заведующий кафедрой, к.м.н., доцент

Учреждение образования «Белорусский государственный медицинский университет»

Кафедра гигиены детей и подростков

Минск, Республика Беларусь

E-mail:gdp@bsmu.by

Одним из наиболее распространенных нарушений состояния здоровья современных школьников является нарушение осанки, которое формируется при воздействии значительного количества факторов риска, как внутренних, так и внешних [1]. Среди внешних факторов – важная роль принадлежит нерациональному питанию и, прежде всего, недостаточному обеспечению растущего организма белками, витаминами и минеральными веществами, в частности – кальцием и витамином Д [2].

С целью оценки распространенности дефектов питания детей младшего школьного возраста, способствующих формированию нарушения осанки, проведено анкетирование родителей (законных представителей) 599 учащихся 6-11 лет учреждений общего среднего образования г.Минска.

Для роста и развития организма детей необходимо регулярное питание с интервалами между основными приемами пищи 3,5-4 часа [3]. Установлено, что систематически соблюдают режим питания 78,9% обследованных детей, не всегда регулярно – 19,9%, питаются нерегулярно – 1,2% учащихся.

Для оптимального развития и функционирования костно-мышечной системы необходимо достаточное потребление кальция, а соответственно, молока и молочных продуктов, как основного его источника в питании детей. Качественное формирование мышечной ткани требует также достаточного поступления полноценного белка и, соответственно, мяса и мясных продуктов, как его источника. Данные о частоте потребления обозначенных продуктов рациона питания детей 6-11 лет представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Распределение младших школьников в зависимости от частоты потребления мяса и мясных продуктов, молока и молочных продуктов

Частота потребления	Мясо и мясные продукты (% выборки)	Молоко и молочные продукты (% выборки)
Ежедневно	75,2	50,3
Несколько раз в неделю	23,3	43,0
Несколько раз в месяц	1,0	3,7
Не употребляет	0,5	3,0

Как демонстрируют представленные данные, у значительного количества младших школьников отмечаются дефекты потребления полноценных продуктов питания: у 25% по мясной продукции и 50% по молочной продукции.

Питание современных школьников характеризуется также недостаточным поступлением витаминов и минеральных веществ, что негативно влияет на развитие организма, в том числе опорно-двигательного аппарата. Восполнение дефицита микронутриентов в рационе питания дополнительным приемом витаминно-минеральных комплексов систематическом режиме имеет место у 35,2% детей 6-11 лет и периодически – у 50%. При этом 14,8% учащихся не принимают витаминно-минеральные комплексы вовсе.

Таким образом, установлено, что нерегулярное питание имеет место у 1/5 обследованных учащихся, недостаточное потребление мяса и мясных продуктов – у 1/5 детей, молока и молочных продуктов – у 1/2 обследованных школьников; отсутствие в рационе питания витаминно-минеральных комплексов или их нерегулярное употребление у 2/3 детей. Полученные результаты указывают на актуальность реализации профилактических мер по коррекции питания детей младшего школьного возраста.

Литература

1. Закономерности развития у школьников болезней костно-мышечной системы в условиях комплексного воздействия факторов среды обитания и образа жизни / С.Л. Валина, И.Е. Штина, О.А. Маклакова, О.Ю. Устинова, Д.А. Эйсфельд // Анализ риска здоровью. – 2021. – №3. – С.54-66.
2. Самохина Н.В., Кушнерук А.В. Роль образа жизни подростков в формировании нарушений опорно-двигательного аппарата // Донозоология и здоровый образ жизни. – 2021. – № 1-2 (28-29). – С. 125-127.
3. Борисова Т.С. Основы гигиены детей и подростков: учеб. пособие / Т.С. Борисова, Н.В. Бобок, М.М. Солтан и др. – Минск: Новое знание, 2018. – 390 с.



**УПРАВЛЕНИЕ ДЕЛАМИ ПРЕЗИДЕНТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТРАЛЬНАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ МЕДИЦИНСКАЯ АКАДЕМИЯ»**

**ТЕЗИСЫ ДОКЛАДОВ
ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ**

Москва

16 апреля 2024 г.

**Москва
2024**

