

АНАЛИЗ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ 10-11 КЛАССОВ ГИМНАЗИИ г. ДЗЕРЖИНСКА

Лой В. С.¹, Пушкина Н. В.²

¹Гимназия г. Дзержинска, Дзержинск, Беларусь

*²Белорусский государственный университет, Минск, Беларусь
nadyarushkina@gmail.com*

Введение. Правильное питание – залог здоровья человека, фундамент его счастья. Нарушение в питании детей, его несбалансированность и несвоевременность могут привести к задержке физического и психического развития, серьезным обменным нарушениям. Вред неправильного питания проявляется постепенно. Поэтому нередко многие люди относятся к вопросу питания с недостаточным вниманием и серьезностью. Современная школа требует от ребенка огромного напряжения физических и психологических сил, а также высокой умственной активности. Если же прибавить ко всему то количество информации, которое ребенок получает из телевизора, компьютера и Интернета, получается довольно грустная картина. А теперь задумаемся над тем, где же ребенку брать силы на преодоление всех этих трудностей? Правильно, только в своем рационе [1]. Школьный возраст – это тот период, когда происходит основное развитие ребенка и формируется образ жизни, включая тип питания. Именно правильное питание оказывает значительное воздействие на здоровье и развитие ребенка. Дети чаще всего питаются из рук вон плохо, зачастую предпочитая традиционным супам и котлетам разные продукты с высоким уровнем углеводов. Статистика медицинских осмотров свидетельствует о том, что 80-85% студентов отмечают нарушения в состоянии здоровья. Лидирующие позиции занимают заболевания опорно-двигательного аппарата, заболевания зрения, нарушения пищеварения и заболевания желудочно-кишечного тракта. Соблюдение основ рационального питания способствует сопротивляемости организма развитию заболеваний, предпосылками к которым является нарушение обменных процессов, нерегулярность питания, низкое качество продуктов питания, энергетический дисбаланс. Сохранение здоровья предполагает поддержание его достигнутого уровня, а укрепление – увеличение его резервных возможностей [2].

Цель исследования: изучение особенностей питания школьников старших классов.

Материалы и методы. На базе 10-х классов ГУО «Гимназия г. Дзержинска» было проведено анкетирование, в котором участвовали 40 человек (65,8% – представители женского пола; 34,2% – мужского). Респондентам было предложено ответить на 16 вопросов, связанных с их рационом питания. Основной возрастной диапазон опрашиваемых учащихся 15-16 лет. Анкетирование и статистическую обработку полученных данных проводили на платформе Google Forms.

Результаты исследований. В результате исследований установлено, что большая часть учащихся имеют трехразовое питание. 26,3% респондентов имеют 5-разовое питание, 5,3% – могут не есть в течение всего дня, а 2,6% школьников питаются 1 раз в день. Можно также отметить, что подавляющее большинство учащихся не принимают витамины или БАДы.

Большая половина опрашиваемых школьников употребляют кофе/кофеин не более 2 раз в день. 26,3% учащихся пьют кофе более чем 2 раза в день на постоянной основе. Оставшиеся ученики не имеют в своем рационе кофе/кофеина. Подавляющее большинство опрошенных учащихся не придерживаются никакой системы питания. Лишь 10% респондентов придерживаются дробного питания, 1 человек – вегетарианец. Показано, что более 60% респондентов употребляют мясо и мясные продукты каждый день, 31% – едят данные продукты примерно 3 раза в неделю, и лишь у 2 мясо отсутствует в рационе питания. Большинство опрашиваемых (44,7%) потребляют свежие овощи/фрукты примерно 3 раза в неделю. 36,8% учеников стараются кушать свежие фрукты/овощами каждый день, 15,8% – едят овощи/фрукты меньше 3 раз в неделю, и лишь 2,7% их вообще не употребляют. Показано, что подавляющее большинство школьников 10-11 классов (68,4%) употребляют морепродукты меньше 3 раз в неделю. Чуть больше 21% опрошенных учащихся вообще не едят рыбу и морепродукты, тем самым лишают себя незаменимых жирных кислот и других нутриентов. И 10% респондентов едят рыбу примерно 3 раза в неделю.

В результате проведенного опроса установлено, что 34% учащихся едят злаки каждый день, 50 и 13,2% – примерно 3 раза в неделю и меньше 3 раз в неделю, соответственно, лишь 1 человек не употребляет злаки вообще. Половина опрашиваемых едят картофель примерно 3 раза в неделю, 36,8% из них употребляют картофель меньше 3 раз в неделю, 5,3% едят картошку каждый день и примерно такой же процент людей ее вообще не едят. Большинство учащихся 10-11 классов употребляют сахар на постоянной основе (76,3%), 21,1% едят сахар в малых количествах, остальные 2,6% исключают его из своей пищи. Анализ полученных анкетных данных показал, что 42,1% респондентов примерно 3 раза в неделю едят сладости. Из общего количества опрашиваемых 28,9% употребляют что-то из сладкого каждый день, 23,7% – меньше 3 раз в неделю, у остального процента людей сладости исключены из рациона питания.

Большинство учащихся в день выпивают 1,5-2 литра воды. Из них 21,1% употребляют лишь 1 стакан воды в день, остальные вообще не пьют. Результаты проведенного опроса показывают, что 36,8% школьников в конце рабочего дня чаще всего чувствуют себя бодрыми, 34,2% – чаще чувствуют себя уставшими. Из них 26,3% каждый день чувствуют себя вечером вялыми, и лишь 2,7% опрошенных в конце дня чувствуют себя хорошо. Большая часть опрошенных завтракают. У половины из них питание утром состоит из чая и бутербродов. В число часто употребляемых продуктов на завтрак среди школьников вошли каша, омлет, творог и школьный завтрак. Если говорить про обед, то лишь 7,9% опрошенных от общего количества не едят в это время суток. Чаще всего на обед школьники едят суп и/или второе, некоторые питаются овощами или фастфудом. Показано, что 13,2% человек из учащихся пропускают вечерний прием пищи. Около половины респондентов вечером чаще всего едят картошку с мясом. Возможны также разные вариации ужина среди школьников, например, макароны с сосисками, бутерброды, рыба или курица с овощами и т. д.

Выводы. В результате проведенных исследований показано, что большинство респондентов достаточно регулярно питаются: имеют полноценный завтрак, обед и ужин. Однако большинство школьников имеют не сбалансированный по белкам, жирам и углеводам рацион питания. Преобладающее количество килокалорий получают за счет сладостей (быстрых углеводов). Большая часть учащихся употребляют в пищу достаточное количество мяса, мясных продуктов и картофеля, при этом наблюдается дефицит свежих овощей и фруктов, рыбы и морепродуктов, а также круп и зерновых. Менее половины учащихся принимают витамины и БАДы. Большинству школьников 10-11 классов следует снизить потребление сахара и кофе, но при этом увеличить количество употребляемой чистой воды.

Литература

1. Анциферова, О. А. Гигиенические принципы рационального питания / О. А. Анциферова, Ю. Р. Теддер, Г. Н. Дёгтева // под общей редакцией засл. деятеля науки РФ, проф. Ю.Р. Теддер. – Архангельск, Изд. Центр СГМУ, 2015. – 52 с.
2. Ванина, Е. Польза и вред кофеина / Е. Ванина, А. П. Борисов // Современные научные исследования и инновации. 2020. [Электронный ресурс].

NUTRITION ANALYSIS OF SCHOOLCHILDREN IN GRADES 10-11 GYMNASIUMS OF DZERZHINSK

Loy V. S.¹, Pushkina N. V.²

¹Gymnasium of Dzerzhinsk, Dzerzhinsk, Belarus

²Belarusian State University, Minsk, Belarus

nadyapushkina@gmail.com

As a result of the research, it was shown that the majority of schoolchildren in grades 10-11 eat fairly regularly: they have a full breakfast, lunch and dinner. However, many of them have a diet that is unbalanced in proteins, fats and carbohydrates. The predominant amount of kilocalories is obtained from sweets, which are fast carbohydrates. Most students eat a sufficient amount of meat and meat products and potatoes, while there is a shortage of fresh vegetables and fruits, fish and seafood, as well as cereals and grains. Less than half of students take vitamins and dietary supplements. Most schoolchildren in grades 10-11 should reduce their consumption of sugar and coffee, but at the same time increase the amount of clean water they drink.

Министерство здравоохранения Республики Беларусь
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«ГРОДНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**«СОВРЕМЕННЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ МОЛОДЫХ
УЧЁНЫХ В МЕДИЦИНЕ - 2023»**

*Сборник материалов
X Республиканской научно-практической конференции
с международным участием*

30 ноября 2023 г.

Гродно
ГрГМУ
2023