

Папушой А.А., Букамо А.Д.

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Научный руководитель: канд. мед. наук, доц. Борисова Т.С.

Кафедра гигиены детей и подростков

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Состояние здоровья современных школьников занимает одну из важных позиций в современном мире. Нерациональное питание в сочетании с интенсивной учебной нагрузкой и низкой физической активностью могут вызывать заболевания сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, костно-мышечной системы и многие другие. Также может наблюдаться снижение неспецифической резистентности организма ребенка, что приводит к повышенной восприимчивости и возникновению различных инфекционных заболеваний. Кроме этого, из-за дефицита витаминов может ухудшаться память, концентрация внимания, быстро развиваться усталость, что приводит к снижению работоспособности и негативно отражается на успешности обучения ребенка.

Цель: оценить состояние фактического питания детей в возрастном диапазоне от 11 до 17 лет на примере учащихся учреждения образования «Школа №111 г. Минска».

Материалы и методы. Результаты анкетирования 66 учащихся в возрасте 11-17 лет. В работе использованы аналитический, анкетно-опросный и статистический методы исследования. Гигиеническая оценка фактического питания осуществлялась по критериям: количество приемов пищи в день, интервалы между приемами пищи, удовлетворенность школьным питанием, вкусовые и кулинарные предпочтения школьников, частота употребления на протяжении недели отдельных групп продуктов питания.

Результаты и их обсуждение. Согласно результатам анкетирования 92,4% учащихся питается 3-4 раза в день, 77,3% с интервалами между приемами пищи 3-4 часа. Большинство учащихся питается в школьной столовой, 60,6% ежедневно. При этом частично удовлетворены школьным питанием 66,7% учащихся и 21,2% – школьное питание не нравится. Ежедневно приобретают продукцию школьного буфета 10,6% учащихся, 16,7% не прибегает к услугам школьного буфета, остальные – периодически. Продукцией школьного буфета, пользующейся наибольшим спросом у детей, является сок и пицца.

Изучение характера внешкольного питания учащихся показало, что 42,4% из них посещает рестораны быстрого питания, в основном не чаще 1 раза в месяц. Тем не менее, употребление ими в пищу чипсов, сухариков и других видов подобной продукции имеет место у 27,3% из них, правда, не чаще 1 раза в неделю; сладких газированных напитков и кондитерских изделий 1-2 раза в неделю – 24,2% и 59,1% соответственно. Ежедневно употребляют в пищу овощи и фрукты 54,5% и мясные блюда – 51,5% учащихся. Крупяные изделия (каши, гарниры) 3-4 раза в неделю потребляет 48,5% опрошенных, макаронные изделия 1-2 раза в неделю – 50%. Около 40% учащихся употребляет в пищу отварные блюда 3-4 раза в неделю, но также достаточно распространены в питании детей и жареные блюда, имеющие место 1-2 раза в неделю в рационе питания у 47% учащихся. Некоторые, особенно старшекласники, увлекаются популярными среди молодежи диетами.

Дефекты питания сказываются на состоянии здоровья учащихся: каждый ¼ имеют заболеваний желудочно-кишечного тракта, 39,4% периодически беспокоят боли в животе, 5% нуждается в диетическом питании,

Выводы. Гигиеническая оценка фактического питания учащихся 11-17 лет показала, что у большинства из них характер его организации можно считать удовлетворительным. Тем не мене, в целях профилактики осложнений имеющих и возникновения новых случаев нарушений состояния здоровья детей и подростков необходимы меры по улучшению качества и популяризации среди учащихся школьного питания, сокращение и сведение к минимуму потребления в домашнем питания фаст-фуда, кондитерских изделий, сладких газированных напитков и жареной пищи, осуществление информационной работы по основам организации рационального питания детей и подростков.