

Насинова Галина Эрднеева, профессор

Масленцева Татьяна Сергеевна, студент

**Оценка режима питания детей школьного возраста,
проживающих на территории Приютненского района Республики
Калмыкия**

Проблема сохранения и укрепления состояния здоровья детей школьного возраста крайне обострилась в последнее десятилетие, тем более этот вопрос актуален в связи с тем, что при этом продолжает происходить ряд структурно-функциональных изменений органов и функциональных систем организма ребенка (Коробейников, 2001).

Питание – один из важнейших факторов, определяющих развитие и состояние здоровья детей, а также адаптационные возможности организма (Дедкова, 2015).

Особую проблему представляет собой питание школьников, поскольку детский организм отличается бурным ростом, развитием, происходит активное формирование организма, а физические, умственные и психоэмоциональные нагрузки постоянно возрастают.

В доступной нам региональной литературе не обнаружено сведений связи питания и состояния здоровья детей Республики Калмыкия, что и обусловило выбор темы нашего исследования.

Целью исследования был анализ организации, режима и качества питания детей школьного возраста.

Методы исследования. Основной контингент исследования составили учащиеся муниципального общеобразовательного учреждения Воробьевская средняя общеобразовательная школа. Возраст 8-16 лет, три возрастные группы – младшая (3-4 классы), средняя (5-7 классы) и старшая (8-11 классы). Режим и рацион питания обследуемых оценивался анкетным способом. Для оценки индивидуального фактического питания школьников был применён анкетный опрос с последующим подсчетом калорийности и сбалансированности питания по методике воспроизведения 24-часового питания, разработанный и рекомендуемый Институтом питания РАМН (Мартинчик, 1996).

Результаты и их обсуждение. По объективным показателям, среди школьников наблюдаются такие кто болеет 3-4 раза в год, 2 раза в год и 1 раз в год в примерно одинаковом количестве (рис. 1).

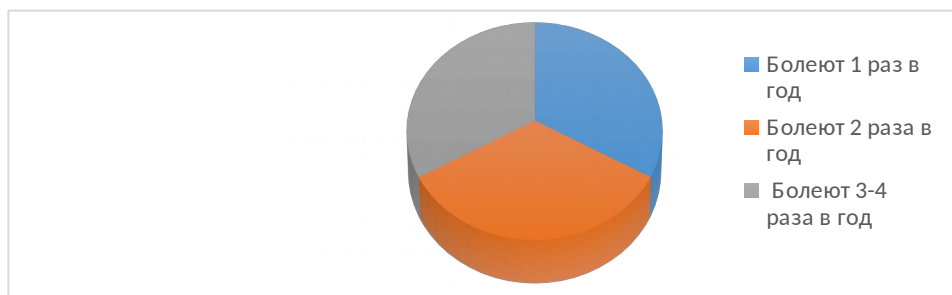


Рис. 1. Частота заболеваемости детей в Республике Калмыкия

Анализ статистических данных показал, что среди заболеваний чаще всего встречаются ОРЗ, ангины и заболевания желудочно-кишечного тракта. Выявлен рост заболеваний по классу: болезни органов пищеварения (табл.1).

Таблица 1.

Заболеваемость детей Республики Калмыкия в возрасте 0-14 лет по основным классам болезней (чел.)

	2000	2005	2010	2011	2012	2013	2014	2015
Все болезни	94048	86731	84172	86584	90100	86869	87208	86569
Из них:								
Болезни эндокринной системы, расстройства питания, нарушения обмена веществ	464	394	433	641	642	428	346	254
Болезни органов пищеварения	3343	2808	3101	2789	2992	2980	3393	3889

Для наглядности представим данную таблицу в виде диаграммы (рис. 2).

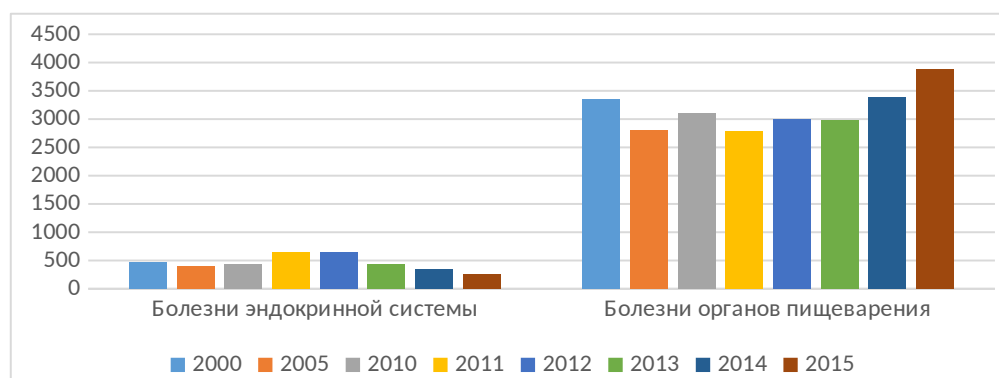


Рис. 2. Заболеваемость детей Республики Калмыкия в возрасте 0-14 лет по основным классам болезней (чел.)

Анкетирование режима питания, в котором приняли участие 34 школьника показало, что завтракают дома только половина детей – 50% (17). В то же время никогда не завтракают дома лишь 2 ребёнка (5,88%). Значительное число опрошенных не всегда завтракают дома перед посещением школы – 15 (44,1%) школьников.

Этот неблагоприятный факт усугубляется тем, что в большинстве случаев дети не получают дома горячий завтрак. По результатам анкетного опроса, лишь 41,18 % детей употребляют на завтрак кашу. В остальных случаях школьники ограничиваются бутербродом с чаем (или иным напитком). И никто не употребляет на завтрак овощи и фрукты (табл. 2).

Таблица 2

Частота употребления отдельных блюд и продуктов питания школьниками на завтрак (в домашних условиях)

Наименование блюда/продукта	Кол-во школьников	
	абс	%
Каша	14	41,18
Бутерброд с колбасой или сыром	7	20,59
Яйцо	7	20,59
Мясо, рыба, гарнир	4	11,76
Чай	27	79,41
Молоко, какао, кофе с молоком	7	20,59
Булка, хлеб	5	14,71
Овощи	0	0
Фрукты	0	0

Поскольку половина школьников не получают завтрак дома, было проанализировано школьное меню, с целью установить способен ли обед в школьной столовой по своей калорийности компенсировать отсутствие завтрака (табл. 3).

Таблица 3

Доля рациона питания в школьной столовой от дневной порции по группам школьников

Показатель	Обед в столовой	1-я группа		2-я группа		3-я группа	
		1	2	1	2	1	2
Ккалории	467	2300	20,3	2500	18,68	2700	17,3
Белки, г	15,5	79	19,6	90	17,22	95	16,3
Жиры, г	11,5	90	12,77	90	12,77	95	12,1
Углеводы, г	80	315	25,4	350	22,9	380	21,1

* 1 – дневная норма питательности и калорийности питания

2 – доля питания в столовой, %

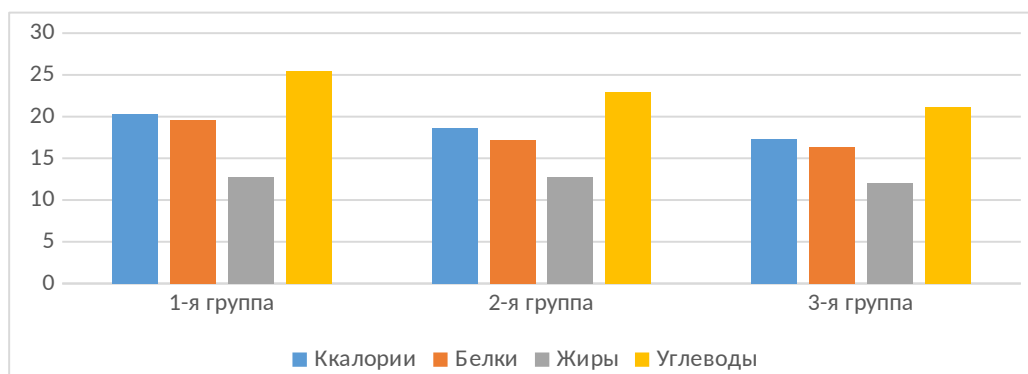


Рис. 3. Доля рациона питания в школьной столовой (%), от дневной нормы по группам школьников.

Поскольку обед является вторым по значимости приёмом пищи после завтрака, его калорийность должна составлять 35-40 % от суточной нормы, и варьироваться от 500 до 800 ккал. По результатам исследования наши результаты значительно не дотягивают до общепринятой нормы, что является неблагоприятным показателем для здоровья школьников.

Как известно, для нормального физического и умственного развития детей и подростков необходимо полноценное сбалансированное питание, обеспечивающее пластические процессы энергетические затраты организма с учетом его возраста. Энергетическая ценность суточного рациона питания детей и подростков должна быть на 10% выше их энергетических затрат, так как часть питательных веществ необходима для обеспечения процессов роста и развития организма.

Был проведен анализ фактического питания школьников в школах в течение недели. В результате опроса было выявлено, что среди группы младших школьников преобладают дети, получающие школьные обеды ежедневно, и отсутствуют лица, не получающие обед в школе, либо обедающие изредка. Что касается средних и старших классов, то многие школьники предпочитают не обедать в школе. Таким образом, ежедневно получают школьные обеды лишь чуть более половины учащихся (рис. 4).

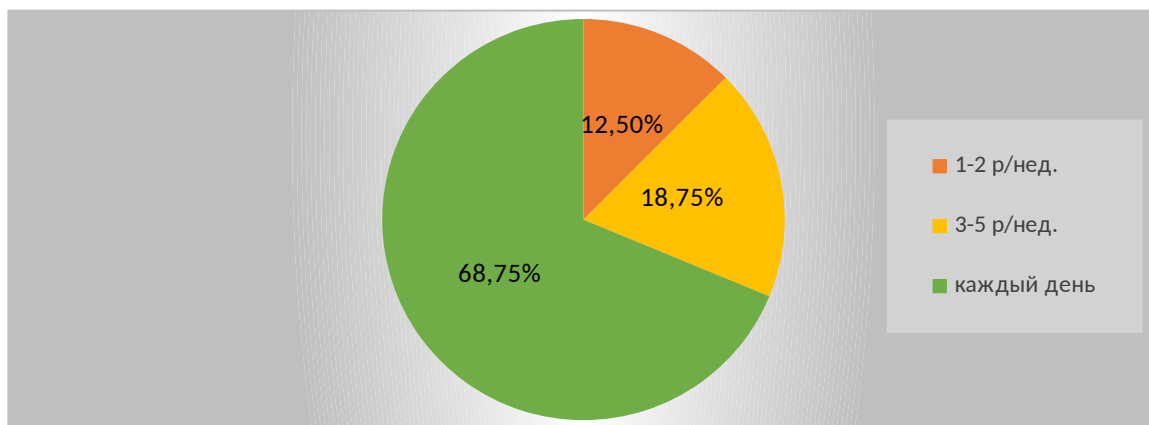


Рис. 4. Распределение школьников в соответствии с частотой получения школьных обедов

Причиной, по которой дети пропускают обед в школе, оказалось то, что зачастую они считают обеды в школьной столовой не вкусными (8 чел. – 23,53%), или же на обед часто подаются нелюбимые ими блюда (6 чел. – 17,65). В числе остальных причин называлось нежелание обедать, либо школьники предпочитали ходить на обед домой.

В связи с тем, что многие школьники в качестве причины отказа от школьных обедов указали, что они состоят из нелюбимых ими блюд, были проанализированы их пищевые предпочтения и семейные традиции питания. В результате чего было выявлено, что дома школьники отдают предпочтение мясным продуктам (21 чел. – 61,76%) и супам (18 чел. – 52,94%). Следует отметить, что дети в своих ответах очень мало упоминали блюда из рабы, овощей, злаков и т.д. Что касается традиционных блюд, то они составили подавляющее большинство – 88,24% (30) школьников. При анализе данных блюд стало очевидным, что они так же состоят из мяса, картофеля и лапши (либо мяса, приготовленного разными способами). Иными словами, школьники дома не придерживаются рекомендаций по питанию детей школьного возраста, в том числе и в связи с семейными традициями.

Не соответствовало гигиеническим показателям и количество приемов пищи в день (включая школьное питание) (рис. 5). Количество приемов пищи варьировало от 2 до 5 раз в день. При этом лишь малая часть школьников (20,59% - 7 чел.) принимали пищу 4 раза в день, что, конечно же не соответствует гигиеническим нормативам. При этом 5 раз в день питался лишь 1 из опрошенных школьников.

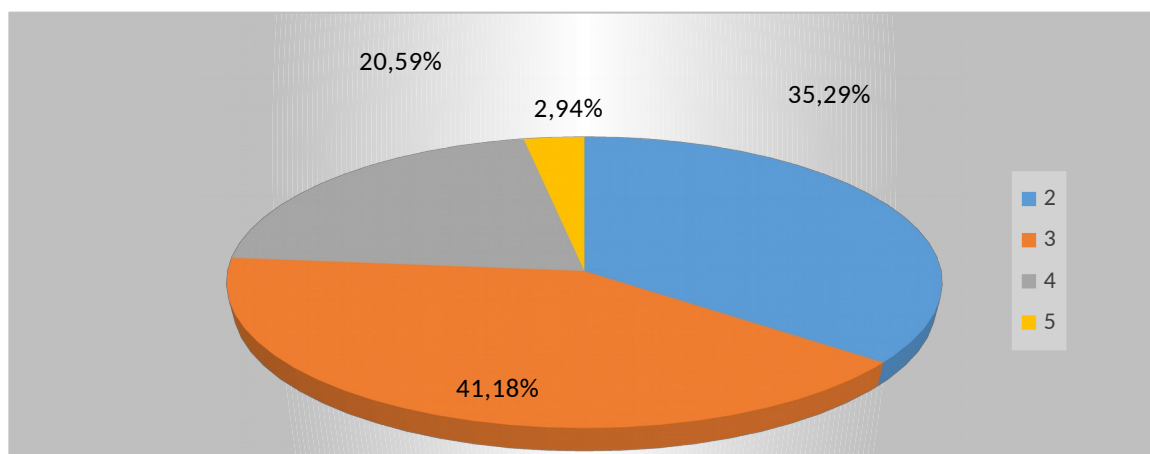


Рис. 5. Распределение опрошенных школьников в зависимости от количества приемов пищи в день (вместе со школьным питанием)

При анализе диаграммы следует обратить внимание на то, что среди школьников принимающих пищу 4 раза в день 100% составляют ученики младших классов.

В детском и подростковом возрасте имеется определенная потребность в минеральных элементах и витаминах. Минеральные вещества играют в организме значительную роль. Во всех физиологических процессах участвуют минеральные элементы, хоть их содержание в организме 4%, недостаток проявляется в проявлении раздражимости, нарушении сна, апатии. Поэтому, помимо анализа калорийности питания была оценена обеспеченность школьников минеральными элементами и витаминами, которую определяли с помощью специально разработанного опросника, результаты которого приведены в таблице 4.

Таблица 4

Обеспеченность школьников минеральными элементами и витаминами, %

Группы школьников	Минеральные элементы				Витамины				
	Mg	K	Fe	Ca	A	D	B	C	E
1-я группа	74,6	82	95,3	85,6	91,4	79,2	84,9	80,3	82,8
2-я группа	82,2	82,4	90,7	80,7	83,1	78,6	88,8	81	82,2
3-я группа	75,2	84	94,3	92,5	82,3	82,3	89,3	85,2	84,2

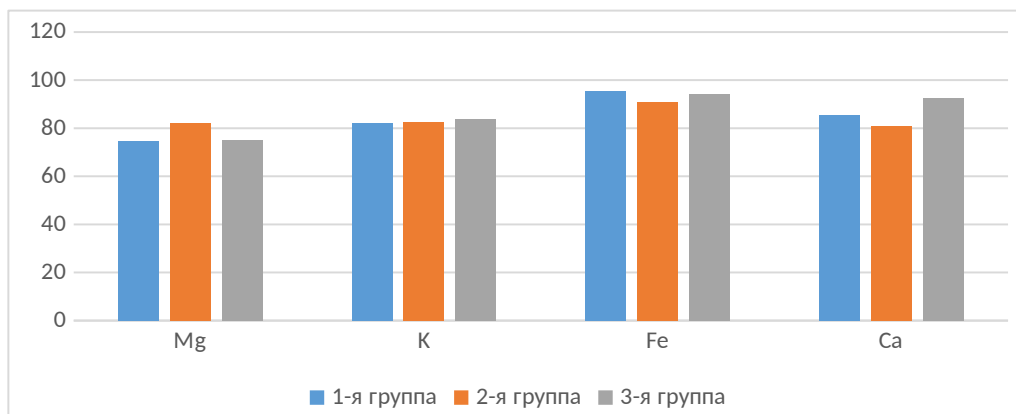


Рис. 6. Обеспеченность школьников минеральными элементами (%)

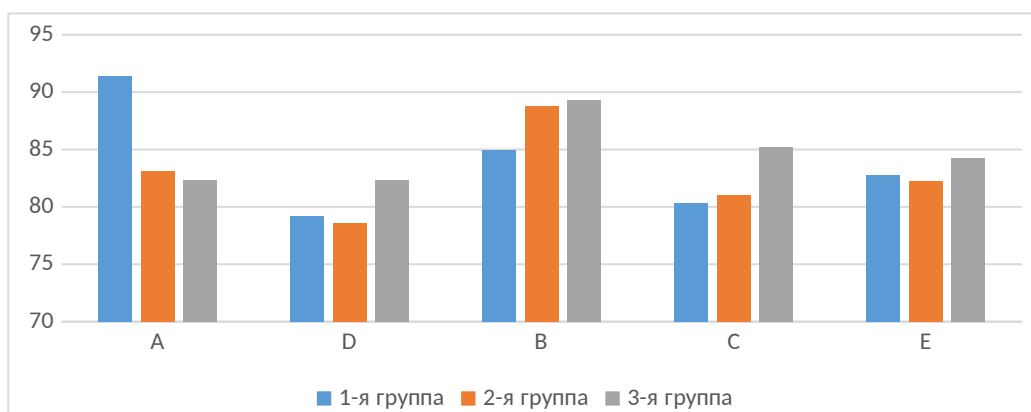


Рис. 7. Обеспеченность школьников витаминами (%)

Анализируя обеспеченность минеральными элементами учащихся Краснопартизанской школы можно сделать вывод, что среднее содержание минеральных элементов во всех трёх группах школьников примерно одинаково. Больше всего дети обеспечены железом, что способствует их нормальному росту и развитию.

Основным источником витаминов для человека является пища. Содержание витаминов в пищевом рационе может меняться и зависит от разных причин: от сорта и вида продуктов, способов и сроков их хранения, выбора блюд и привычек в питании. Важную роль играет состав пищи. Показатели обеспеченности витаминами по классам незначительно варьируют. Лучшая обеспеченность в данном случае характерна для витаминов группы В, от которых зависит выработка красных кровяных клеток, нормальное функционирование нервной и сердечно-сосудистой системы, мозговой деятельности человека.

Анализ индивидуального фактического питания выявил, что для большинства обследованных характерно недостаточное количество

основных нутриентов: белков, жиров и углеводов, в связи с чем рекомендуется увеличить потребление в пищу овощей и фруктов.

Оценка обеспеченности минеральными элементами и витаминами позволило установить их разнокачественный уровень потребления. Выявлена лучшая обеспеченность в отношении железа и витамина В.

Таким образом, по результатам исследования было выявлено, что для большинства школьников характерно не столько полноценность питания, сколько нерегулярность. Лишь малая часть школьников регулярно употребляет свежие фрукты и овощи, и никто не придерживается принципов здорового питания.

Выявленные отклонения наблюдаются на фоне нарушений пищевого поведения среди родителей. Роль семьи в формировании рациона и пищевых привычек подростков существенна и имеет значимый профилактический потенциал.

Именно поэтому, для профилактики заболеваний органов пищеварения детского населения Республики Калмыкия необходимо усилить просветительскую работу среди школьников и их родителей.

Список использованной литературы:

1. Дедкова Л. С. Анализ питания детей школьного возраста, проживающих на территории Ненецкого автономного округа // Молодой ученый. — 2015. — №23. — С. 336-341.
2. Коробейников Н. К. Физическое воспитание/учеб. пособие для ср. спец. учеб. заведений. – 1984. – 230 с.
3. Мартинчик А.Н., Батурин А.К., Зохури Н. Фактическое потребление энергии и основных пищевых веществ детьми и подростками России в середине 90–х годов // Профилактика заболеваний и укрепление здоровья. – 1998.