

ладание крупяных, макаронных, хлебобулочных изделий в рационе под-ростков. Данная ситуация отражает общую тенденцию питания учащихся школ Беларуси [5].

Анализ частотного опросника показал, что средняя кратность потребления в пищу отдельных значимых групп продуктов школьниками г. Гомеля недостаточно высока: мяса и мясопродуктов — $2,66 \pm 0,9$ раза в неделю, рыбы и морепродуктов — $1,45 \pm 1,3$ раза в неделю. Указанные продукты питания полностью отсутствуют в рационе школьников в 3,0 и 19,0 % соответственно. Ежедневное присутствие в рационе молока и молочных продуктов, фруктов и ягод выявлено только у половины опрошенных. Результаты анкетирования свидетельствуют о том, что уровень кратности потребления пищевых продуктов формируется под воздействием нерационального пищевого поведения учащихся. Оказалось, что 83,0 % школьников предпочитают снековую группу продуктов (чипсы, сухарики и др.), 90,0 % — газированные напитки. Различия в показателях частоты потребления продуктов у мальчиков и девочек больше всего выражены в отношении фруктов и ягод, которые девочки потребляют в 1,3 раза чаще, чем мальчики ($p < 0,05$), а также в отношении мяса и мясопродуктов, которые, наоборот, мальчики получают чаще в 1,2 раза ($p < 0,05$). Наблюдаемый низкий уровень содержания белков, включая белки животного происхождения, витаминов, минеральных веществ в потребленных продуктах ведет к калорийной недостаточности и, как следствие, к снижению физической и умственной работоспособности школьников. Вместе с тем преобладание в рационе легкоусвояемых углеводов и увеличение потребления жира способствуют развитию избыточной массы тела у школьников, которая выявлена нами у 34,0 % школьников, причем у девочек в 1,6 раза чаще, чем у мальчиков. Лишний вес является, в свою очередь, существенным фактором риска развития в будущем сердечно-сосудистых заболеваний, рака, остеопороза, артрита.

Выводы

Таким образом, результаты нашего исследования показали недостаточное поступление биологически ценных пищевых веществ и энергии с пищей. Пониженная кратность приемов биологически значимых продуктов питания свидетельствует о пониженном пищевом статусе современных школьников г. Гомеля. В связи с этим должны предъявляться особые требования к питанию, организуемому в общеобразовательных школах, которое должно носить профилактический характер.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Онищенко, Г. Г.* О санитарно-эпидемиологическом состоянии общеобразовательных учреждений и организации питания школьников / Г. Г. Онищенко // Вопросы питания. — 2008. — № 2. — С. 4–10.
2. Гигиеническая оценка и модель оптимизации питания детского населения Тверской области / В. А. Синода [и др.] // Здоровье населения и среда обитания. — 2006. — № 9(126). — С. 28–31.
3. *Корчин, В. И.* Обеспеченность витаминами и микроэлементами организма детей ханты, проживающих в северном регионе / В. И. Корчин // Успехи современного естествознания. — 2006. — № 1. — С. 88–89.
4. *Конь, И. Я.* Педиатрическая диетология: основные направления и достижения / И. Я. Конь // Русский медицинский журнал. — 2013. — № 25. — С. 4–12.
5. *Лавриненко, Г. В.* Санитарно-гигиенический контроль за организацией питания в учреждениях для детей и подростков: метод. рекомендации / Г. В. Лавриненко, Е. О. Гузик. — Минск: БГМУ, 2005. — 24 с.

УДК 613.21:616-053.5(476.2)

РЕЖИМ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ Г. ГОМЕЛЯ

Козловский Ал. Ал., Козловский Д. А.

Научный руководитель: к.м.н., доцент В. А. Мельник

Государственное учреждение образования

«Гимназия № 58 имени Ф. П. Гааза»,

Учреждение образования

**«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь**

Введение

Одним из критериев состояния здоровья детей и подростков является физическое развитие. На его показатели существенно влияет целый ряд эндогенных и экзогенных факторов, в том числе нарушение основ рационального питания [1, 2]. Недостаточность питания приводит к снижению массы тела у детей и подростков, их физической и умственной работоспособности, повышению заболеваемости [3].

Цель

Оценить режим питания городских школьников.

Материалы и методы исследования

С помощью анкетирования изучено фактическое питание 100 учащихся 12-14 лет гимназии № 58 г. Гомеля имени Ф. П. Гааза (36 (36,0 %) мальчиков и 64 (64,0 %) девочки).

Результаты исследования

Полноценное питание должно быть рациональным, сбалансированным и должно соответствовать физиологическим потребностям. Хорошее питание обеспечивает нормальный рост и развитие детей и способствует профилактике заболеваний, повышая устойчивость к патологическим процессам различного происхождения [4, 5]. Режим питания играет важную роль в поддержании нормальной жизнедеятельности организма. В идеале прием пищи должен происходить 4 раза в день в одно и то же время, потребляемые продукты должны быть правильно распределены в течение дня по калорийности и объему. В таком случае нагрузка на желудочно-кишечный тракт равномерна, пища полностью переваривается и хорошо усваивается.

Анализ результатов анкетирования показал, что средняя кратность приемов пищи современного школьника составляет $3,07 \pm 0,08$ раза в сутки. В общей структуре суточных рационов питания удельный вес четырехразовых приемов пищи составляет 23,0 %, трехразовых — 52,0 %. В каждом четвертом суточном рационе прием пищи осуществлялся два раза в день (25,0 %). В соответствии с анкетными данными четырехразовое питание чаще отмечается у мальчиков, по сравнению с девочками ($38,88 \pm 4,87$ и $14,00 \pm 3,47$ соответственно, $p < 0,0001$), двухразовое — наоборот, чаще у девочек ($29,69 \pm 3,72$ и $16,67 \pm 4,57$ соответственно, $p < 0,005$). Значительная группа детей с приемами пищи два-три раза в день формирует долю школьников, у которых перерывы между приемами пищи составляют 5–8 часов и более. Каждый десятый суточный рацион учащихся не содержит завтрака. Каждый третий учащийся нерегулярно завтракает перед уходом в школу.

Согласно Государственной программе по преодолению последствий катастрофы на Чернобыльской АЭС в республике обеспечен качественный уровень бесплатного питания несовершеннолетних детей, проживающих на территории радиоактивного загрязнения. Однако регулярно питаются в школе лишь 26,0% опрошенных, причем мальчики чаще, чем девочки ($38,89 \pm 4,88$ % и $18,75 \pm 3,90$ % соответственно, $p < 0,001$). Несмотря на бесплатное питание, 17,0 % школьников не питаются в школьной столовой, причем девочки достоверно чаще, чем мальчики ($23,44 \pm 4,24$ % и $5,56 \pm 2,29$ % соответственно, $p < 0,001$).

При оценке режима питания учащихся установлено, что пропуски отдельных приемов пищи в течение суток негативно сказываются на массе и длине тела школьников. Дефицит массы тела у обследованных школьников выявлен в 22,0 % случаев.

Любые нарушения режима питания способствуют возникновению и переходу в хронические формы болезней органов пищеварения. 54,0 % опрошенных указали на периоди-

чески возникающие боли в животе, 28,0 % — на диспептические проявления (тошнота, рвота, отрыжка, изжога, неустойчивый характер стула). 30 подростков указали на неоднократное стационарное лечение по поводу заболеваний пищеварительного тракта.

Выводы

Таким образом, режим питания школьников имеет отклонения от физиологически обоснованных регламентов, а значит, не обеспечивает достаточного поступления биологически ценных пищевых веществ и энергии с пищей и не может в полной мере поддерживать нормальную жизнедеятельность организма. В связи с этим необходима активная разъяснительная работа среди детей и их родителей по формированию правильного стереотипа пищевого поведения.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Тевако, Л. И.* Практическая антропология: учеб. пособие / Л. И. Тевако, О. В. Марфина. — Ростов н/Д.: Феникс, 2003. — 320 с.
2. *Тапешкина, Н. В.* Оценка фактического питания школьников различных возрастных групп / Н. В. Тапешкина // Вопросы детской диетологии. — 2009. — Т. 7, № 6. — С. 72.
3. *Аветисян, Л. Р.* Гигиенические аспекты интенсивного обучения в школах нового типа: автореф. дис... д-ра. мед. наук / Л. Р. Аветисян. — Ереван, 2003. — 40 с.
4. *Баранов, А. А.* Особенности состояния здоровья современных школьников / А. А. Баранов, Л. М. Сухарева // Вопросы совр. педиатрии. — 2006. — Т. 5, № 5. — С. 14–19.
5. *Гулькикова, О. С.* Питание детей в возрасте старше года / О. С. Гулькикова // Педиатрия. — 2009. — Т. 88, № 5. — С. 76–79.

УДК 612.017.2-053.6

НАПРЯЖЕННОСТЬ АДАПТАЦИОННЫХ МЕХАНИЗМОВ КАК ФАКТОР ДОНОЗОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА ПОДРОСТКОВ

Коленчиков И. О., Степаниденко М. А., Савочкина К. В.

Научный руководитель: ассистент Е. С. Сукач

Государственное учреждение образования

«Гимназия № 56»,

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Вегетативной нервной системе (ВНС), обеспечивающей поддержание гомеостаза и влияющей на различные формы психических и физических реакций, принадлежит важная роль в жизнедеятельности организма. Посредством биологически активных веществ ВНС оказывает воздействие на органы-мишени, приводящее к изменению характера и скорости метаболических реакций, индуцируя ответную реакцию организма на изменения внешней или внутренней среды. Значительное влияние на деятельность ВНС оказывает табакокурение. За последние 15 лет функциональные расстройства сердечно-сосудистой системы (ССС) у подростков увеличились в 3 раза. Среди факторов, способствующих высокой распространенности кардиоваскулярных изменений, не исключается роль ТК, что определяет необходимость изучения механизмов влияния курения на формирование нарушений ССС и выявление этих нарушений на доклиническом уровне.

Цель

Сравнить показатели вариабельности сердечного ритма курящего и некурящего респондента с помощью АПК «Омега-М».

Материалы и методы исследования

Обследованы 14 юношей в возрасте 15–17 лет, являющихся школьниками средней