

Недостаточный уровень двигательной активности характеризовался преобладанием статического компонента в досуге (просмотр телевизора, игра на компьютере, чтение книг и т. д.), отсутствие занятий физической культурой и спортом дома и в спортивных секциях, и отмечался у 75,5 % опрошенных детей. Двигательный уровень считается оптимальным у 24,5 % детей с преобладанием активного отдыха в досуге, посещением спортивных секций и творческих кружков. Физическая активность ограничивается только занятиями в школе у 65,8 % опрошенных, дополнительно физические упражнения самостоятельно дома выполняют 15,1 %, в спортивной секции занимаются 17,0% опрошенных детей.

Выводы

В результате проведенного исследования установлены значительные нарушения в режиме дня школьников: поздний отход ко сну, недостаточный и нерегулярный отдых на свежем воздухе. Большинство детей в свободное время предпочитают смотреть телевизор и играть на компьютере, нежели заниматься в творческих кружках или спортивных секциях. Недостаточный уровень двигательной активности характерен для большинства опрошенных детей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кирилкина, Л. А. Факторы риска, влияющие на состояние здоровья детей» / Л. А. Кирилкина, Ж. Г. Чарыева, Е. Н. Кутепов // Гигиена и санитария. — 1999. — № 6. — С. 46–47.
2. Кучма, В. Р. Дети в мегаполисе: некоторые гигиенические проблемы / В. Р. Кучма. — М.: НЦЗД РАМН, 2002. — 280 с.
3. Платонова, А. Г. Внутришкольная среда как фактор воздействия на организм ребенка / А. Г. Платонова, С. В. Маркелова // Гигиена: прошлое, настоящее, будущее. сб. науч. тр. Федерального центра гигиены им. Ф. Ф. Эрисмана. — М., 2001. — Вып. 1. — С. 487–488.
4. Физиология роста и развития детей и подростков: теоретические и клинические вопросы / Под ред. А. А. Баранова, Л. А. Щеплягиной. — М., 2000. — 584 с.
5. Фомин, Н. А. Физиологические основы двигательной активности / Н. А. Фомин, Ю. Н. Вавилов. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 224 с.

УДК 613.955:613.2

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ХАРАКТЕРА ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Дорофеева С. М., Тирещенко Л. А., Лукьянова Ю. С.

Учреждение образования

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

Введение

Обеспечение физиологической потребности в энергии для детей имеет большее значение, чем для взрослых, что обусловлено процессом роста, развития организма, формирования структуры органов и тканей на фоне относительно ограниченных энергетических резервов организма ребенка. Как известно, гигиенические просчеты в питании являются одним из ведущих факторов риска развития у детей отклонений в состоянии здоровья, что может привести в дальнейшем к формированию патологии. Анализ научной литературы, посвященной изучению характера питания населения нашей страны в последние годы, свидетельствует, что питание детей в семье определяется в основном ее материальным положением и уровнем гигиенической культуры родителей [1, 3, 5]. Нарушение питания в период получения основного общего образования может привести к расстройствам жизнедеятельности организма, в том числе к возникновению и прогрессированию различных заболеваний желудочно-кишечного тракта, органов кровообращения и кроветворения, изменениям со стороны эндокринной, иммунной, костно-мышечной систем, различных отделов нервной системы, кожи и подкожной клетчатки, органов зрения [3, 4, 5]. В случае, если организм ребенка не получает необходимого набора питательных веществ, активизируется механизм, который повышает уровень активно-

сти ряда гормонов, в частности, кортизола, приводящего нервную систему в состояние возбуждения, которое препятствует нормальному усвоению учебного материала [2, 4].

Профилактика алиментарно-обусловленных заболеваний ребенка возможна лишь при регулярном мониторинге питания с дальнейшим анализом полученных результатов и разработкой практических мероприятий. В связи с этим оценка пищевого статуса является необходимым звеном в системе мероприятий по охране здоровья детей [3, 4].

Цель исследования

Изучение и гигиеническая оценка фактического питания детей школьного возраста.

Материалы и методы исследования

Для изучения особенностей домашнего питания детей школьного возраста было проведено анкетирование семей, проживающих в городе Бобруйске Могилевской области Республики Беларусь. Всего было опрошено 176 детей в возрасте 10–12 лет (43,4 % от числа опрошенных составили мальчики и 56,6 % девочки).

Сбалансированность и режим питания оценивался с учетом недельного суточного рациона в школе и дома, набора продуктов, комплексов витаминов и микроэлементов, количества потребления полноценных белков (мясные, рыбные, молочные продукты), кальция (молоко и молочные продукты), пектина и клетчатки (фрукты, овощи). Анализ данных, полученных в результате изучения характера питания, проводился с учетом рекомендуемых норм питания и позволил выделить следующие группы риска по характеру питания.

Результаты и обсуждение

В ходе нашего исследования мы изучали частоту употребления в течение недели основных продуктов питания в суточном рационе детей школьного возраста. Анализ недельного меню школьников в семьях свидетельствует, что, как правило, углеводы представлены в рационе такими продуктами как макароны, картошка, кондитерские изделия. Макароны и кондитерские изделия ежедневно употребляют 47 % детей, 2–3 раза в неделю — 35,1 % детей, 1 раз в неделю — 11 % и реже — 6,9 % детей. Блюда, приготовленные из круп, каждый день едят 15,2 % детей, 2–3 раза в неделю — 54,7 % детей, 1 раз в неделю — 7,5 % и реже — 22,6 % опрошенных детей. Молоко и молочные продукты включены ежедневно у 37,8 %, 2–3 раза в неделю у 24,5 %, 1 раз в неделю у 13,2 % и реже у 24,5 % опрошенных детей. Гораздо реже в рацион питания детей дома включается творог: ежедневно — 9,4 %, 2–3 раза в неделю — 41,5 %, 1 раз в неделю и реже — 26,4 и 22,7 % соответственно. Ежедневно мясные продукты употребляет 28,4 % школьников, 2–3 раза в неделю — 29,2 %. У остальных детей блюда, приготовленные из мясных продуктов, в рационе характера питания бывают только 1 раз в неделю и реже (17,9 и 24,5 % соответственно). В недельном рационе питания детей салаты, приготовленные из свежих овощей, встречаются ежедневно у 37,7% опрошенных детей, 2–3 раза в неделю у 24,5 %, 1 раз в неделю у 3,8 % и реже у 34,0 % опрошенных детей. Ежедневное употребление фруктов отмечалось только у 45,3 % опрошенных детей, 2–3 раза в неделю — у 11,3 %, 1 раз в неделю и реже — у 5,7 и 37,7 % опрошенных детей соответственно.

Продукты, содержащие полноценные белки (молоко и молочные продукты, творог, мясные блюда, рыба) ежедневно употребляют от 3,8 до 37,8 % опрошенных детей, что свидетельствует о возможном дефиците поступления в организм необходимых незаменимых аминокислот. Для профилактики нарушений формирования костно-мышечной системы необходимо достаточное регулярное поступление легкоусвояемого кальция и фосфора. Поэтому мы проанализировали частоту употребления продуктов, содержащих эти элементы (молоко и молочные продукты, творог, рыба) и выявили, что их также в недостаточном количестве поступает в организм, а именно от 3,8 до 37,8 %. Продукты, содержащие витамины (свежие овощи и фрукты) ежедневно употребляют менее 45,3 % детей.

Особенности образа жизни, преобладание сублимированных продуктов в рационе питания городских детей, негативное влияние психотравмирующих и средовых факто-

ров диктует необходимость регулярного применения витаминов и комплексных препаратов, содержащих витамины и микроэлементы. В ходе нашего исследования было проведено изучение частоты приема этих препаратов детьми школьного возраста. Получают витамины и комплексные препараты 2–4 раза в год 38,2 % детей. Только в период болезни витамины принимают 18,5 % городских детей, 16,5 % детей не принимают витаминные препараты вообще.

Наряду с качественной и количественной характеристикой пищевого рациона важнейшее значение для здоровья ребенка имеет гигиенически рациональный режим питания. Какой бы идеальной ни была пища по калорийности, содержанию белков, аминокислот, витаминов и ферментов ее потребление может нанести существенный вред здоровью, если прием пищи совершается бессистемно. Изучение организации семейного питания, проведенное нами, показало, что получают горячее питание только 1-2 раза в сутки 15,1% опрошенных детей. В сутки питаются 3–4 раза 83,0 % детей, более 4 раз — 17,0 % детей. Каждый день перед уходом в школу завтракают 84,9 % детей, 15,1 % опрошенных детей завтракают дома не каждый день. Дополнительно завтракают в школе каждый день 35,8 % и не завтракают вообще — 64,2 % опрошенных детей. Обедают в школе каждый день 69,8 % учащихся. Небольшое количество опрошенных школьников никогда не покупают горячий обед в школе — 30,2 %. Каждый день ужинают дома 97,8 % детей, ужин бывает не каждый день у 1,4 % детей. Никогда не ужинают дома 0,8% опрошенных детей.

Результаты сравнения состояния здоровья детей в зависимости от рациона питания свидетельствуют, что нарушения в физическом развитии (микросоматическое, дисгармоническое и резко дисгармоничное физическое развитие), патология со стороны ЛОР-органов и костно-мышечной системы достоверно чаще ($p < 0,05$) регистрировались у детей с недостатком в рационе домашнего питания продуктов, содержащих полноценные белки. Недостаток в рационе домашнего питания детей продуктов, содержащих легкоусвояемый кальций, достоверно чаще сопровождался нарушением физического развития и патологией со стороны костно-мышечной системы ($p < 0,05$).

Изучение состояния здоровья в группе детей с нарушениями режима питания позволило установить, что в этой группе отмечается патология со стороны сердечно-сосудистой системы у 12,5 % детей, эндокринная патология у 3,6 %, заболевания желудочно-кишечного тракта у 14,5 %. Достоверно реже выше перечисленная патология регистрировалась в группе детей без нарушений в режиме питания: сердечно-сосудистая патология – 6,5 %, эндокринная патология — 0,41 %, заболевания желудочно-кишечного тракта — 5,3 % ($p < 0,05$).

Выводы

Гигиеническая оценка питания детей школьного возраста в семье позволила установить значительные нарушения в структуре потребления пищевых продуктов. В рационе питания большинства детей не хватает наиболее ценных в биологическом отношении пищевых продуктов, таких, как мясные и молочные продукты, рыба, фрукты и овощи. Это свидетельствует о недостаточном поступлении в организм с пищей полноценных белков и снижении обеспечения организма детей витаминами и микроэлементами. Суточный режим питания не соблюдается большинством школьников. Значительные нарушения в рационе и режиме питания детей школьного возраста в большинстве случаев, приводит к развитию различных заболеваний, а также нарушает развитие организма ребенка.

ЛИТЕРАТУРА

1. Доценко, В. А. Эколого-гигиеническая концепция питания человека / В. А. Доценко // Гигиена и санитария. — 1990. — № 7. — С. 12–18.
2. Калмыков, П. Е. Современные представления о роли составных частей пищи / П. Е. Калмыков, М. Н. Логаткин. — Л.: Медицина, 1974. — С. 239.
3. Козловский, В. С. К оценке адекватности питания детей школьного возраста: дис. ... канд. мед. наук / В. С. Козловский. — Л., 1984.
4. Критерии адекватного питания: сб. науч. трудов ЛПМИ / под ред. проф. М. Н. Логаткина. — Л., 1984. — 88 с.
5. Тутельян, В. А. Биологически активные добавки к пище как неотъемлемый элемент оптимального питания / В. А. Тутельян // Вест. Санкт-Петерб. мед. академии им. И. И. Мечникова. — СПб., 2001. — С. 5–9.