

БАЛЫКОВА О. П., КИТАЕВА Л. И., ЛИТЮШКИНА И. И.,

ЧЕРНОВА Н. Н., ЯМАШКИНА Е. И.

ОЦЕНКА ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ СЕЛЬСКИХ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация. Дети испытывают повышенные потребности в энергии, нуждаются в продуктах, являющихся источниками макро- и микронутриентов. Несбалансированный, недостаточный рацион по пищевым веществам может стать причиной возникновения алиментарных заболеваний. В статье рассмотрены актуальные вопросы здорового питания школьников, проживающих в Ардатовском районе Республики Мордовия.

Ключевые слова: сельские школьники, питание, рацион питания, продукты.

BALYKOVA O. P., KITAEVA L. I., LITYUSHKINA I. I.,

CHERNOVA N. N., YAMASHKINA E. I.

ASSESSMENT OF NUTRITIONAL BEHAVIOR OF RURAL SCHOOLCHILDREN

Abstract. Children experience increased energy needs and need foods that are sources of macro- and micronutrients. An unbalanced, insufficient diet of nutrients can cause nutritional diseases. The article discusses current issues of healthy nutrition for schoolchildren living in the Ardatovsky district of the Republic of Mordovia.

Keywords: rural schoolchildren, nutrition, diet, products.

Введение. Питание является основным источником жизнедеятельности организма, обеспечивающим его здоровье и работоспособность. По той причине, что питание на 50% определяет уровень здоровья человека (от доли факторов, определяющих образ жизни) и при нарушении питания на 30–50 % увеличивает риск возникновения хронических неинфекционных заболеваний [4], проблема здорового питания на современном этапе выступает одной из самых актуальных проблем. В настоящее время здоровое питание принято определять как питание, «ежедневный рацион которого основывается на принципах, установленных Федеральным законом, отвечает требованиям безопасности и создает условия для физического и интеллектуального развития, жизнедеятельности человека и будущих поколений» [8], «обеспечивающее рост, оптимальное развитие, полноценную жизнедеятельность, способствует укреплению здоровья и профилактике неинфекционных заболеваний (НИЗ)» [5], таких как: сахарный диабет, болезни сердечно-сосудистой системы, инсульт и рак.

Здоровое питание школьников обеспечивает их нормальный рост и развитие, способствует эффективному обучению, нормальному половому созреванию и создает условия для адаптации к окружающей среде [3; 7].

Значительные изменения в структуре и качестве питания за счет уменьшения потребления продуктов животного происхождения (молока, мяса, рыбы), овощей, фруктов и увеличения потребления продуктов, являющихся источником быстрых углеводов (мучные, кондитерские изделия, сахар, газированные напитки), и продукции быстрого питания (фаст-фуд, снеки) могут отразиться на здоровье школьников [2; 9].

Материалы и методы исследования. Нами был проведен анкетный опрос учеников 5–8 классов сельских школ Ардатовского района Республики Мордовия. Опрос проводился с помощью электронной анкеты, созданной в Google Форме. В исследовании приняли участие 50 школьников (25 мальчиков и 25 девочек). При анализе полученных результатов использовался статистический пакет Google Формы.

Результаты исследования и их обсуждение. Режим питания школьников должен предусматривать не менее 5 приемов пищи с рекомендуемым интервалом в 3–4 часа. В ходе анкетирования выявлено, что рекомендованное пятиразовое питание наблюдается лишь у 30% школьников. Около 50% учащихся предпочитают питаться 3–4 раза в день (46,7%). К сожалению, имеются школьники, которые принимают пищу только 1–2 (10%) или 2–3 раза в день (13,3%). Также полученные данные свидетельствуют о том, что из опрошенных только 33,3% школьников придерживаются 3–4 часового интервала между основными приемами пищи (рис. 1).

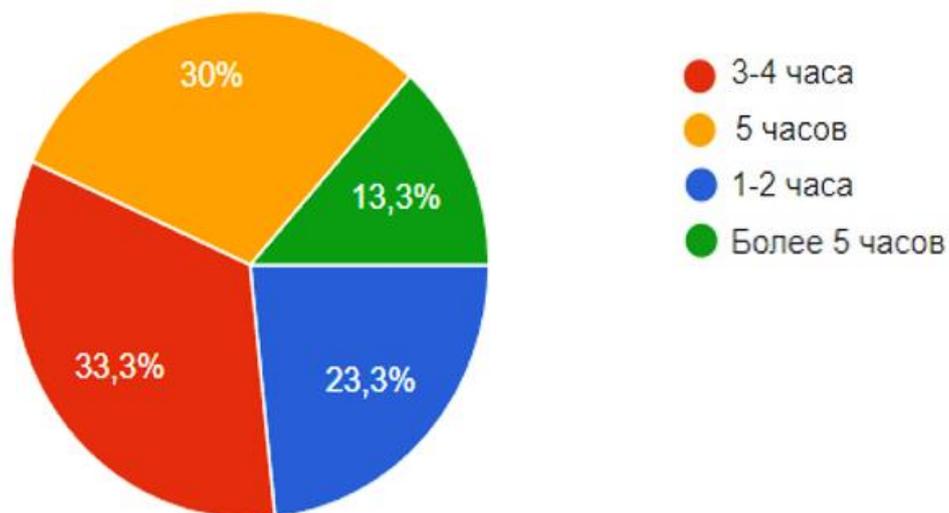


Рис. 1. Интервалы между приемами пищи.

Важным моментом является и культура питания. Выявлено, что большинство опрошенных школьников (60%) принимают пищу в специально организованных местах, таких как кухня, столовая. Оставшаяся же часть питается в местах, неотведенных для употребления пищи (своя комната, гостиная). Но несмотря на то, что большинство принимают пищу в специально организованном для этого месте, 56,7% детей в это время отвлекаются на

посторонние вещи, такие как просмотр телевизора, видеохостингов, чтение книг и другие факторы. Лишь 10% из опрошенных не отвлекаются во время приема пищи.

Большая часть детей (56,7%) регулярно завтракают дома перед уходом в школу, 30% завтракают не всегда и 13,3% не завтракают совсем. Из тех, кто завтрак старается не пропускать, завтракают чаще всего кашей, являющейся источником «медленных» углеводов (53,3%), 20% опрошенных предпочитают завтракать бутербродами, 6,7% – яичницей или омлетом. Имеется небольшой процент школьников, которые завтракают блинами, макаронами с сосисками, творогом и даже лапшой быстрого приготовления.

В ходе проведения опроса было установлено, что подавляющее большинство учащихся (80%) регулярно обедают в школе, но часть учеников (20%) посещают столовую не всегда. Радует, что нет тех, кто не обедает в школе совсем.

Рацион школьников должен включать все основные группы продуктов: овощи, фрукты, зерновые продукты, мясо и мясопродукты, рыбу и рыбопродукты, молоко и молочные продукты, яйца, пищевые жиры растительного и животного происхождения [6]. Особое место в питании детей занимают продукты, источники белков, особенно полноценных.

Следует помнить, что в рационе должны быть как белки животного (мясо, рыба, яйца, молочные продукты), так и растительного (орехи, зерновые и бобовые продукты) происхождения [1]. В результате проведенного исследования выявлено, что многие школьники достаточно регулярно употребляют данные продукты. Так, например, молоко и молочные продукты ежедневно присутствуют в рационе у 43,3% опрошенных, мясные блюда ежедневно употребляют 33,3% школьников. При этом 30% респондентов питаются мясом или мясными продуктами и 33,3% – молоком и молочнокислыми продуктами лишь 3–4 раза в неделю. К сожалению, имеются школьники, которые включают эти продукты в свой рацион не более 1 раза в 2–3 недели.

Рыба и рыбные продукты являются источниками полиненасыщенных жирных кислот (омега-3), йода (морская рыба), фосфора и других минеральных веществ. Около половины респондентов (46,7%) употребляют рыбу и рыбные продукты 1 раз в 2–3 недели. У 6,7% школьников рыба присутствует в рационе ежедневно.

Фрукты и овощи – это важный компонент в рационе питания, потому что их дефицит является фактором риска возникновения недостаточности витаминов, минералов и биологически активных веществ. Ежедневно употребляют фрукты и овощи 40% школьников. Незначительный процент респондентов включают овощи и фрукты в свой рацион 1 раз в 2–3 недели. Кратность употребления данной группы продуктов большей частью школьников не соответствуют рекомендуемым физиологическим нормам и составляет 1–2 и 3–4 раза в неделю.

Среди молодых людей в 21 веке все больше набирают свою популярность «фаст-фуды». Однако, в результате исследования было выявлено, что больше половины сельских школьников Ардатовского района употребляет продукты из разряда «фаст-фудов» не так часто – 1 раз в 2–3 недели, а 30% – не включают их в свой рацион совсем. Факт ежедневного употребления данной продукции не подтвердил ни один из опрошенных.

В структуре питания школьников должно быть не менее 2 перекусов между основными приемами пищи. Но перекусывать нужно «здоровой» едой – фруктами, молоком или кисломолочными напитками, творогом и др. Перекусы между основными приемами пищи присутствуют у 86,7% опрошенных, соответственно, не предпочитают этого делать 13,3% школьников. Наиболее часто в дополнительные приемы пищи употребляют фрукты, кондитерские изделия, а также различные снековые продукты (по 23,3%).

Организация правильного питания для школьников – залог здоровья в будущем. Но лишь 40% из опрошенных оценили питание в школе на 5 баллов. Остальных же 60% респондентов школьное питание устраивает не полностью.

Анализ собранных данных свидетельствуют о том, что о принципах рационального питания информированы 80% опрошенных. В большинстве случаев источником данной информации были учителя. К сожалению, 20% школьников с принципами рационального питания не знакомы (рис. 2).

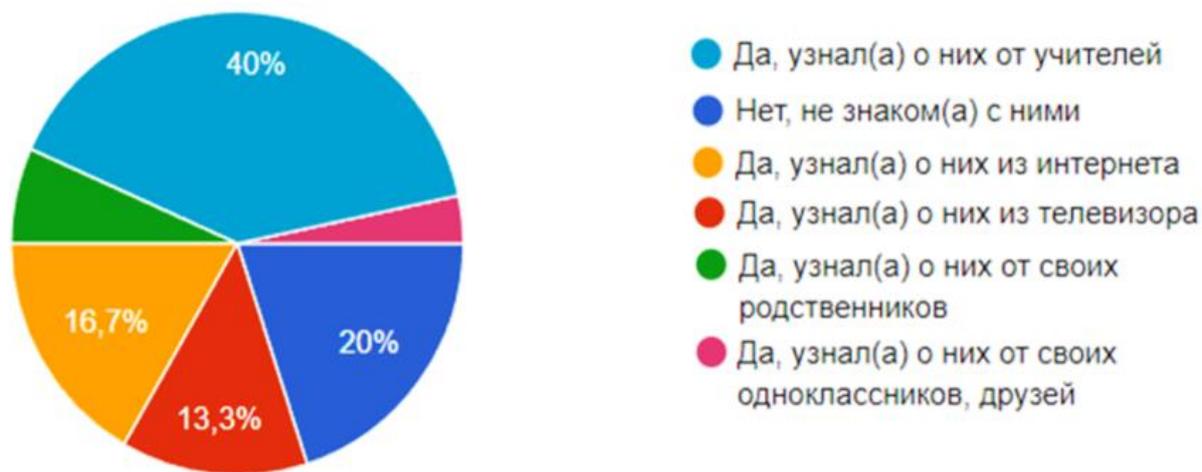


Рис. 2. Информированность и источники информации о принципах рационального питания.

Выводы. В результате проведенного исследования было установлено, что у 70% школьников отмечается нарушение режима питания. Выявлено, что рацион питания учащихся содержит недостаточное количество незаменимых пищевых веществ, поступающих за счет продуктов животного происхождения.

В связи с этим необходимо активизировать гигиеническое воспитание и обучение школьников, а также их родителей и педагогов по вопросам здорового питания.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бортновский В.Н., Козловский А.А. Гигиеническая оценка питания городских и сельских школьников, проживающих в Гомельской области // Проблемы здоровья и экологии. – 2016. – № 2 (48). – С. 82–85.
2. Исламгалиева Л.А., Воскресенская Е.К., Поварго Е.А. Оценка фактического питания сельских школьников // Вестник Башкирского государственного медицинского университета. – 2022. – № S5. – С. 281–285.
3. Козловский А.А. Гигиеническая оценка питания современных школьников, проживающих в сельской местности // Смоленский медицинский альманах. – 2016. – № 1. – С. 131–133.
4. МР 2.3.1.0253-21. 2.3.1. Гигиена питания. Рациональное питание. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. Методические рекомендации (утв. Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 22 июля 2021 г.) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/402716140/> (дата обращения: 03.02.2024).
5. Рекомендации Роспотребнадзора гражданам: здоровое питание [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.rosпотребнадзор.ru/activities/recommendations/details.php?ELEMENT_ID=11950 (дата обращения: 07.02.2024).
6. Конь И.Я., Тутельян В.А., Ширина Л.И., Шилина Н.М. Детское питание: руководство для врачей. – М.: ООО «Медицинское информационное агентство», 2009. – 952 с.
7. Мясникова О.А. Отношение студентов г. Рязани к здоровому питанию (на примере студентов факультета социологии и управления РГУ имени С.А. Есенина) // XII Рязанские социологические чтения. Динамика социокультурной среды: Материалы Национальной научно-практической конференции, Рязань, 20–21 октября 2022 года. – Рязань: ООО «Издательство Ипполитова», 2022. – С. 389–396.
8. Федеральный закон от 02.01.2000 г. № 29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов». Одобрен Советом Федерации 23 декабря 1999 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://base.garant.ru/12117866/> (дата обращения: 07.02.2024).
9. Чистякова Е.С. Рацион питания сельских школьников как фактор формирования адаптационных резервов организма // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2011. – № 16 (135). – С. 367–369.