

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ФАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ

Жданко Н.А., Заяц О.В.

Гродненский государственный медицинский университет, Беларусь

Актуальность. Питание является одним из ведущих факторов, определяющих здоровье человека, влияющих на продолжительность его жизни, профилактику заболеваний и их распространенность. Особенно важна роль рационального питания для подрастающего поколения. Рациональное питание способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности и успеваемости, физическому и умственному развитию, создает условия для адаптации подрастающего поколения к факторам окружающей среды, оказывает существенное влияние на состояние здоровья человека на протяжении всей последующей жизни.

В период обучения в школе организм школьника испытывает повышенные нагрузки, как умственные, так и физические, что связано с большим расходом энергии и с высоким потреблением пищевых веществ. В то же время, в научных исследованиях, посвященных проблемам питания школьников, показано, что рационы питания не отвечают физиологическим потребностям растущего организма в основных пищевых веществах и энергии. Нарушения питания у детской группы населения являются одной из причин высокой частоты заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Цель. Проведение гигиенической оценки питания учащихся.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось методом социологического опроса с использованием валеологической анкеты. Всего опрошено 65 респондентов.

Результаты и их обсуждение. На вопрос «Как Вы оцениваете уровень Вашего здоровья?», респонденты ответили следующим образом: 53,8% респондентов оценили свой уровень здоровья как высокий, 43,1% - как средний уровень, 3,1% - как низкий уровень. На вопрос, сколько у вас основных приемов пищи 69,2% ответили, что они принимают пищу 3 раза в день; 16,9% - 4 и более раз в день; 13,9% - 2 раза в день.

У респондентов выявлены следующие нарушения режима питания: 45,0% не завтракают, 55% завтракают.

Среди факторов, которые, по мнению респондентов, могли повлиять на ухудшение здоровья в наибольшей степени, 67,2% школьников отметили «недосыпание», 65,6% – нерегулярное питание, 60,3% – наличие психоэмоционального напряжения (стресса).

Ведущей патологией среди школьников является патология желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) – 46,6%, нервной системы (вегето-сосудистая дистония) – 18,3% и поражение органа зрения – 35,1%.

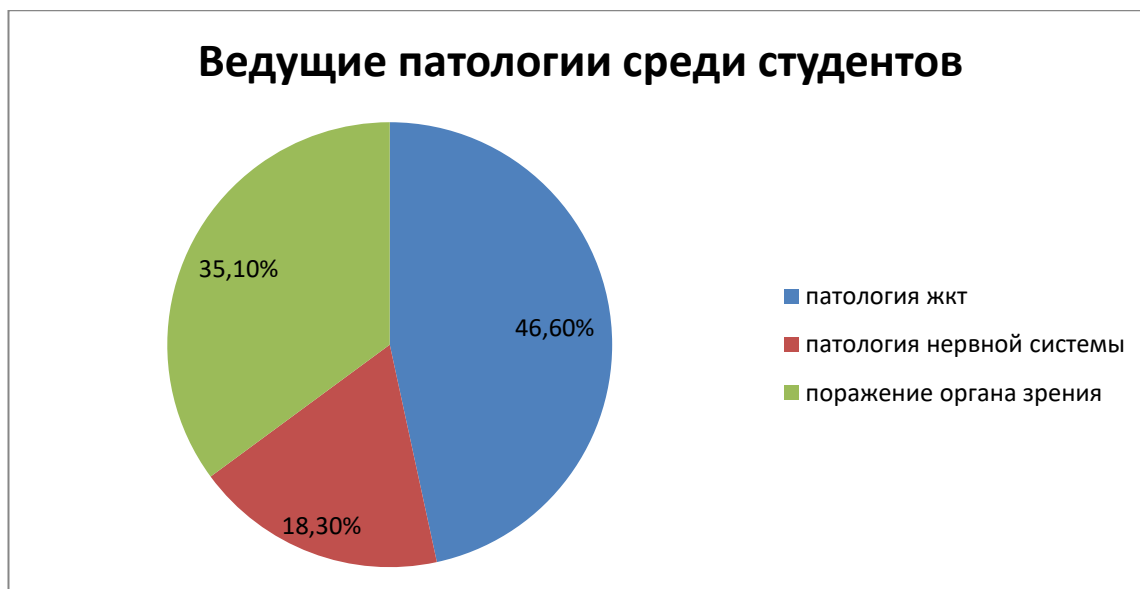


Рисунок 1. – Ведущие патологии среди школьников.

Беспокоит рост популярности употребления у школьников продуктов питания быстрого приготовления, которые содержат ароматизаторы, красители, модифицированные компоненты, в т. ч. сэндвичи, чипсы, газированные, сладкие и энергетические напитки. Так, по результатам опроса 26,6% респондентов - 2-3 раза в неделю употребляют чипсы, газированные напитки.

Выводы. При оценке фактического питания школьников, установлено, что для части школьников характерно нерациональное питание, также высокий уровень распространенности патологии ЖКТ, и высокий уровень употребления продуктов быстрого приготовления.

Литература.

1. Бакуменко, О. Е. Принципы разработки функциональных продуктов для студентов / О. Е. Бакуменко [и др.]. // Питание и здоровье. – 2020. – № 1. – С. 64–65.
2. Бакуменко, О. Е. Современные подходы к организации оптимального питания учащейся молодежи / О. Е. Бакуменко, А. Ф. Доронин. // Питание и здоровье. – 2017. – № 7. – С. 36–38.
3. Балыкова, О. П. Исследование культуры питания студентов вузов / О. П. Балыкова [и др.]. // Интеграция образования. – 2020. – № 2. – С. 56–59.
4. Бойцова, Е. С. Специализированные продукты питания в современном мире / Е. С. Бойцова. // Медицинские науки. – 2020. – № 42. – С. 51–54.
5. Васильева, М. В. Оценка рационального питания студентов как одна из важнейших составляющих здоровья / М. В. Васильева [и др.]. // Символ наук. – 2017. – № 4. – С. 134–136.