

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ОСОБЕННОСТЕЙ ПИТАНИЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

Цыдик Э.Ю., Синкевич Е.В.

Гродненский государственный медицинский университет, Беларусь

Актуальность. Обеспеченность эссенциальными элементами питания, в частности витаминами и минеральными веществами, чрезвычайно важна для роста и развития ребенка.

Цель. Провести оценку характера питания школьников старших классов и дать рекомендации по коррекции рациона.

Методы исследования. Гигиеническая оценка фактического питания проводилась среди учащихся 9-11 классов в виде опроса с помощью разработанной валеолого-гигиенической анкеты. В анкетировании приняло участие 64 человека.

Результаты и их обсуждение. Стоит отметить, что в начале и в конце анкеты было дано два схожих вопроса, сутью которых было узнать, считают ли респонденты своё питание рациональным. На первый такой вопрос 55% респондентов ответили положительно, на второй – лишь 35% дали утвердительный ответ. То есть, если в начале опроса учащийся считал свое питание рациональным, то после ответа на несколько простых вопросов его мнение поменялось. В ходе проведения исследования выяснилось, что 19% респондентов питаются только 1-2 раза в день, 27% - как получается, при этом, 23% участников опроса имеют недостаточный индекс массы тела (ИМТ). Среди респондентов 23% не завтракают вообще, а 22% - делают это нерегулярно. Ужин является самым обильным приемом пищи для 36% школьников. В то же время, 69% - 1-2 раза в месяц, при этом, лишь 20% респондентов не пьют сладкие газированные напитки.

Выводы. Образ жизни человека является основным среди других факторов, влияющих на сохранение и укрепление здоровья, и составляет 50% от них. Рациональное питание является непременным условием хорошего здоровья, гармоничного развития и высокой работоспособности. Результаты, полученные в ходе работы, свидетельствуют о недостаточном уровне знаний участников опроса по вопросам рационального питания как элемента здорового образа жизни и требуют проведения разъяснительной работы среди данной группы респондентов.

Литература.

1. Цыганова А.В. ФАСТ-ФУДЫ – ВРЕДНАЯ ЕДА // Старт в науке. – 2016. – № 4.