

* * *

ХАРАКТЕРИСТИКА ВКУСОВЫХ ПРИВЫЧЕК УЧАЩИХСЯ

Гузик Е.О., Гузик Ю.Е., Коледа А.Г.

Белорусский государственный медицинский университет,
Минск, Республика Беларусь

Ключевые слова: учащиеся; рациональное питание;
вкусовые предпочтения

Актуальность. Одним из ведущих факторов, обеспечивающих оптимальный рост и развитие учащихся, оптимальную работоспособность, устойчивость к действию инфекций, токсинов и других неблагоприятных факторов является рациональное питание. **Цель:** определить особенности вкусовых привычек школьников 5–11-х классов для разработки мероприятий, направленных на совершенствование питания учащихся в учреждениях общего среднего образования (УО).

Материалы и методы. Для изучения особенностей школьного питания изучены документы, определяющие требования к его организации. С использованием специально разработанной анкеты обследовано 1983 учащихся 5–11-х классов (1095 девочек и 888 мальчиков) в возрасте 10–18 лет.

Результаты. Установлено, что в соответствии с действующим законодательством в УО бесплатное одноразовое питание предоставляется всем учащимся 1–4-х классов, а также учащимся 5–11-х классов, проживающим в сельской местности. При организации одноразового питания калорийность приёмов пищи должна составлять не менее 20–25% от суточной физиологической потребности ребёнка в энергии. Определены группы учащихся, которым предоставляется бесплатное (одно-, двух- или трёхразовое) питание за счёт средств республиканского или местных бюджетов. Проводится работа по обучению детей навыкам здорового питания. При этом необходимость постоянного совершенствования школьного питания определяется тем, что ежедневно дома в учебные дни завтракает лишь 67,6% учащихся, 13,3% никогда не завтракают, 6,7% завтракают 1–2 раза в неделю. С возрастом удельный вес детей, которые никогда не завтракают, увеличивается с 12,5% в 5-х классах до 16,7–19,7% — в 10–11-х классах ($\chi^2 = 58,5$; $p = 0,01$). Ежедневно овощи и фрукты в своём рационе имеют лишь 37,5 и 43,5% учащихся. Конфеты и шоколад, газированные и другие сладкие напитки ежедневно потребляют 26,3 и 8,1% детей. С возрастом уменьшается доля учащихся, ежедневно имеющих в рационе овощи и фрукты при увеличении к старшим классам доли детей, которые ежедневно потребляют конфеты и шоколад (в 5-м клас-

се — 24,3%; в 11-м классе — 39,5%; $\chi^2 = 61,9$; $p = 0,005$). Удельный вес учащихся, которые ежедневно потребляют газированные и другие сладкие напитки, в 5-м классе составил 11,3%, минимум — в 10-м классе — 3,6% ($\chi^2 = 52,5$; $p = 0,04$).

Заключение. Дети не всегда владеют навыками здорового питания. Для профилактики алиментарно-зависимых заболеваний среди учащихся необходима организация рационального питания в УО, а также формирование у учащихся правильных вкусовых предпочтений. Перспективным является использования в столовых УО метода подталкивания, который с помощью небольших, незаметных изменений в физической и социальной среде, позволяет трансформировать преобладающую архитектуру выбора и формировать правильные вкусовые предпочтения учащихся.

* * *