

ПРИВЕРЖЕННОСТЬ ПРАВИЛЬНОМУ ПИТАНИЮ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Тягушева Е.Н.

Научные руководители: к.п.н., доцент

Н.Н. Чернова, ст. преп. Л.И. Китаева

Медицинский институт
Мордовского государственного университета
им. Н.П. Огарёва, Саранск

Ключевые слова: дети, питание, режим

Актуальность. Чтобы расти, учиться и развиваться, очень важно правильно питаться. Знать, что полезно, а что совершенно не нужно, необходимо с малых лет. Это очень важно для дальнейшей жизни. Истоки хронических неинфекционных заболеваний начинаются в детском возрасте. Учитывая это, мы выяснили, что знают ученики 4-го класса о полезных и вредных продуктах питания, а также осведомлённость 10-летних школьников к каким заболеваниям может привести неправильное питание.

Цель: дать оценку питания учеников 4-го класса муниципального общеобразовательного учреждения «Лицей».

Материалы и методы. Проведено анкетирование 114 учащихся 4-х классов муниципального общеобразовательного учреждения «Лицей» по вопросам правильного питания.

Результаты. Правильным продуктом питания большая часть учеников (75%) назвала 1-е блюдо, 35,7% — кашу и творог, из них больше девочек. Всего 3,6% считают, что сосиски — тоже правильная еда, однако, что радует, колбасу никто не назвал правильным продуктом питания. На завтрак выбор отдадут каше (40%), из них в 2 раза больше мальчиков, 28,6% едят бутерброды, а каждый пятый — творог или яичницу. На обед 75% школьников как мальчики, так и девочки едят суп, а 25% — макароны. На ужин в качестве блюда выбора предпочитают сделанные из картофеля (46,4%), отрадно, что 35,7% школьников едят салат из овощей, 25% едят что-то другое. Из напитков большинство школьников 4-го класса предпочитают чай (75%) из них большинство девочек, и 50% соки — без разницы в поле. Говоря о сладких газированных напитках, только 10 учеников отметили, что употребляют их в качестве любимого напитка. На вопрос о бесполезных продуктах все 100% детей ответили, что это чипсы. Неожиданным оказался тот факт, что 25% школьников едят, когда захотят. Радует то, что половина детей едят 3 раза в день, 14% — 4 раза. Оказалось, что школьники знают о том, что неправильное питание может привести к таким заболеваниям, как ожирение (75%), сахарный диабет (53,6%), бронхиальная астма (3,6%), гипертоническая болезнь (10,7%). О проблеме атеросклероза известно не всем: 67,8% — не знают о данном заболевании.

Заключение. Основное количество школьников 4-го класса знают, какие продукты питания являются полезными, а какие приносят вред организму. Половина учеников кушают 3 раза в день, а 25% — когда захотят, что нельзя отнести к правильному питанию. Школьники знают о том, что неправильное питание может привести к ожирению и сахарному диабету, однако знания про атеросклероз необходимо расширять.