

* * *

ПУТИ ОПТИМИЗАЦИИ ПИТАНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ШКОЛЬНИКОВ

Соловьева Ю.В.

Национальный медицинский исследовательский центр здоровья детей Минздрава России, Москва, Россия

Ключевые слова: школьники; дети; подростки; оптимизация школьного питания

Актуальность. Анализ литературы по оптимизации питания современных школьников выявил ряд проблем. При организации школьного питания отмечаются нарушения режима и частоты потребления пищи, объёма порций и выпитой воды. В некоторых образовательных организациях нет или недостаточно представлена нормативно-методическая документация по организации питания в школе. В ряде школ отсутствует информация по организации инклюзивного питания в общеобразовательных организациях.

Цель работы: анализ путей оптимизации питания детей и подростков в современных условиях.

Материалы и методы. Обследованы школьники 7–18 лет. Использованы антропометрический, аналитический, статистический методы, проведено анкетирование. Оптимальное школьное питание должно отвечать следующим требованиям: быть физиологичным, полноценным, сбалансированным по основным составляющим: белкам, жирам, углеводам, макро- и микроэлементам, кратности и объёму.

Результаты. Среди школьников отмечается повышенное потребление хлебобулочных изделий, увеличивается количество детей с избыточной массой тела. Наряду с этим следует выделить группу школьников, профессионально занимающихся спортом, которым требуется дотация школьного питания. По данным опроса потребления продуктов и блюд, дети и подростки редко употребляют мясные и рыбные продукты, молочные продукты, овощи и фрукты, отмечается повышенное потребление хлебобулочных изделий. Кроме того, часто отмечается нарушение режима питания. Коррекция питания и восполнение основных составляющих полноценного рациона возможны путём включения в рацион так называемых функциональных продуктов питания. В настоящее время оптимизировать питание школьников возможно также с помощью цифровых помощников, мотивирующих к правильному питанию и здоровому образу жизни: различных приложений, программ, часов, игр, а также гаджетов, контролирующих состояние двигательной активности, режим сна и потребление воды, счётчик калорий. Целесообразно использование специализированных продуктов питания с заранее заданными свойствами, например, оптимизация соков путём добавления сыворотки, содержащей лакто- и бифидобактерии.

Заключение. Анализ данных по питанию современных школьников с использованием современных цифровых устройств позволяет утверждать, что рацион питания современных школьников нуждается в оптимизации с помощью различных способов, включая использование игр, программ, специализированных продуктов.

* * *