

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ПИТАНИЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

Богомолова Е.С., Олюшина Е.А., Есина И.В.,
Котова Н.В.

Приволжский исследовательский медицинский университет Минздрава России, Нижний Новгород, Россия

Ключевые слова: питание; старшекласники; образовательные организации

Актуальность. Питанию как приоритетному фактору, влияющему на здоровье, важно уделять достаточное внимание, особенно в подростковом возрасте, когда организм наиболее уязвим к различным воздействиям. Остро стоит вопрос рациональной организации питания в образовательных учреждениях интернатного типа, к числу которых относится Центр одаренных детей (ЦОД) в Нижнем Новгороде. **Цель:** провести гигиеническую оценку питания старшекласников, обучающихся в ЦОД.

Материалы и методы. Фактическое питание изучалось методами анкетирования 200 учащихся 10-х классов, анализа меню-раскладок за 21 день и накопительных ведомостей в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и МР 2.3.1.0253-21. Были проанализированы качественные и количественные составляющие питания в ЦОД, режим питания обучающихся детей.

Результаты. В ЦОД подростки получают 5-разовое питание, однако, согласно анкетным данным, такого режима питания в будние дни придерживается только 55,8% ребят (65,8% юношей и 50% девушек), в выходные дни их доля уменьшается до 49%. Около 30% подростков принимают пищу 3 раза в день. Таким образом, каждый второй подросток пропускает какие-либо приёмы пищи, что, вероятно, связано либо с нерациональной организацией его личного времени (ребёнок не успевает позавтракать, принять ланч во время перемены, пропускает полдник или ужин из-за дополнительных выездных занятий вне лицея), либо со вкусовыми привычками и предпочтениями, отличающимися от предлагаемой готовой пищи. При ответе на вопрос «Нравятся ли Вам блюда в школьной столовой?» чуть более половины (54,4%) ответили положительно. Высокая распространённость отказа от организованного горячего питания указывает на значимость воспитания здоровых пищевых привычек в семье с самого детства. При этом было установлено, что рацион питания достаточно разнообразен, отсутствуют повторяемость и запрещённые блюда. Распределение калорийности для 5-разового питания не соответствовало рекомендуемому, составив на завтрак 27,3%, ланч — 7%, обед — 28,6%, полдник — 9,9%, ужин — 27,2% при норме 25, 5, 35, 10 и 25% соответственно. Энергетическая ценность рациона превысила норму для юношей на 30%, для девушек — на 51%. В различной степени было превышено содержание макронутриентов, но их соотношение сбалансировано. Отмечено достаточное поступление микроэлементов Mg, Fe, Ca, P, витаминов С, В₁, дефицит витамина А. Большинство подростков употребляют продукты с высокой биологической ценностью только 1–2 раза в неделю, что приводит к нутритивной недостаточности. С такой же частотой большинство учащихся употребляют продукты, требующие ограничения.

Заключение. Для профилактики отклонений в здоровье, связанных с алиментарным фактором, необходима коррекция выявленных нарушений режима и рациона питания. Не меньшее значение имеет гигиеническое просвещение подростков по вопросам здорового питания.