

Результаты. Установлено, что не менее 3 раз в день питаются 84,8% школьников. Завтракают дома 91,2% опрошенных детей, не завтракают — 8,8%. Питаются в школьной столовой 55,6% детей, остальные 44,6% опрошенных школьников игнорируют этот приём пищи. В промежутке между обедом и ужином перекусывает большинство респондентов. В качестве перекуса 43,7% школьников потребляют пирожки, печенье и сладости, а 56,3% учащихся — фрукты. Почти половина младших школьников (45,4%) отметили, что употребляет пищу непосредственно перед сном, причём мальчики это делали значительно чаще, чем девочки (58,9% против 41,1%; $\chi^2 = 5,780$; $p = 0,017$). Установлены пищевые предпочтения школьников. Так, регулярно (ежедневно) употребляют зерновой и черный хлеб 78,4% школьников, а белые сорта хлеба из пшеничной муки — 85,3%. Мясо присутствует в рационе питания 84,4% школьников, тогда как рыбу и рыбные продукты регулярно употребляют только 12,8% учащихся. Молочные продукты в ежедневном рационе — у 68,9% школьников. Ежедневно употребляют в пищу овощи 33,6% детей, фрукты — 40,8%. Кондитерские изделия ежедневно употребляют 70,3% школьников. Сладкие газированные напитки присутствуют в рационе питания 37,5% детей. Продукты быстрого приготовления употребляют 13,4% школьников.

Закключение. Установлены вероятные риски здоровью младших школьников вследствие нерационального питания и нецелесообразного пищевого поведения: нарушений режима питания; недостаточного потребления молочных продуктов, рыбы, овощей и фруктов, сладких газированных напитков.

* * *

* * *

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Цукарева Е.А.

Смоленский государственный медицинский университет
Минздрава России, Смоленск, Россия

Ключевые слова: гигиеническая оценка; младшие школьники; питание

Актуальность. Питание является одним из ведущих факторов, определяющих процессы физического развития и функционирования детей. Выражено влияние алиментарного фактора в чувствительные периоды развития детей, одним из которых является младший школьный возраст. Поэтому анализ пищевого поведения и характера питания младших школьников является актуальной гигиенической задачей. **Цель:** определить с гигиенических позиций особенности пищевого поведения и характер питания младших школьников.

Материалы и методы. Обследованы 540 младших школьников. Пищевое поведение и характер питания школьников определяли путём анкетирования по стандартизированной анкете.