

АНАЛИЗ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ПРОЖИВАЮЩИХ НА ТЕРРИТОРИИ ОЙМЯКОНСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИИ)

ANALYSIS OF THE NUTRITION OF SCHOOL-AGE CHILDREN LIVING IN THE OIMYAKONSKY DISTRICT OF THE SAKHA REPUBLIC (YAKUTIA)

**S. Evseeva
A. Egorova
M. Savvina
F. Vinokurova**

Summary. The article presents the results of a study of diets of students living in the village of Tomtor, Oymyakonsky District, the Republic of Sakha (Yakutia). The results obtained revealed not only a discrepancy between the nutritional characteristics of schoolchildren rational, but also health risk factors caused by eating behavior.

Keywords: food, schoolchildren, Republic of Sakha (Yakutia).

Евсеева Сардана Анатольевна

К.м.н., с.н.с., Якутский научный центр комплексных
медицинских проблем, г. Якутск
Sarda79@mail.ru

Егорова Айталина Григорьевна

К.м.н., г.н.с., Якутский научный центр комплексных
медицинских проблем, г. Якутск
aitalina@mail.ru

Саввина Майя Семеновна

К.м.н., с.н.с., Якутский научный центр комплексных
медицинских проблем, г. Якутск
maya_savvina@mail.ru

Винокурова Фекла Васильевна

Н.с., Якутский научный центр комплексных
медицинских проблем, г. Якутск
pfv@mail.ru

Аннотация. В статье представлены результаты исследования рационов питания учащихся, проживающих в с. Томтор, Оймяконского района Республики Саха (Якутия). Полученные результаты выявили не только несоответствие особенностей питания школьников рационального, но и факторы риска здоровья, обусловленные пищевым поведением.

Ключевые слова: питание, школьники, Республика Саха (Якутия).

Введение

На формирование пищевого поведения детей большое влияние оказывают пищевые привычки родителей, первый этап формирования пищевых привычек закладывается в семье. Нарушение в питании детей во многих семьях усугубляется недостатками в организации питания в школах. Несбалансированное питание школьников является в настоящее время актуальной проблемой. Исследование проводилось анкетно-опросным методом, согласно специально разработанным анкетам, содержащих подробные вопросы по оценке пищевого поведения, привычек и характере питания.

В литературных данных наиболее остро поднимается проблема питания школьников, связанная с увеличением числа страдающих сахарным диабетом второго типа, избыточной массой тела, ожирением [1,2]. Происходит рост числа заболеваний пищеварительной системы (до 24,5%) в динамике обучения с 1-го по 4-й классы [3]. Имеет место распространённость алиментарных дефицитов [4]. Многочисленные данные показывают взаимосвязь характера и состава питания с распростра-

нённости алиментарно-зависимых заболеваний [5]. Нарушения питания могут встречаться в любом периоде онтогенеза, но наибольшее значение приобретают в критические периоды развития ребенка. [6]. Школьный возраст является тем периодом, когда происходит основное развитие ребенка и формируется образ жизни, поэтому школьную среду можно использовать для формирования у детей правильных навыков и стереотипов питания [7].

Более фундаментальную основу формирования будущей модели пищевого поведения ребенка закладывают родители, ряд исследований по мониторингу саногенной культуры, показывает слабую информированности взрослого населения в отношении принципов здорового питания и необходимость проведения среди родителей просветительской работы, разработке региональных программ по пропаганде здорового образа жизни [8].

Цель исследования

Анализ организации питания детей школьного возраста Оймяконского района, с.Томтор РС(Я). С целью

Таблица 1. Частота употребления отдельных блюд и продуктов питания школьниками на завтрак (в домашних условиях)

Наименование блюда/ продукта	Количество школьников	
	Абс.	%
Каша	19	32,2
Чай	45	76,3
Молоко, молочно-кислый продукт	14	23,7
Яйцо	10	16,9
Хлеб, булка	45	76,2
Овощи	4	6,7
Фрукты	5	8,5
Мясо, рыба, гарнир	5	8,5
Бутерброд с колбасой	3	5

Таблица 2. Распределение опрошенных школьников в зависимости от количества приемов пищи в день (вместе с школьным питанием)

Количество приемов пищи в день	Всего детей в (%)
3	(6,7%)
4	(45,7%)
5	(37,2%)
6	(5%)
6 и более	(5%)

оценки питания детей, был проведен анкетный опрос у 59 детей школьного возраста с 6-го по 9 класс.

Материалы и методы

В результате анализа полученных данных было установлено, что большинство всегда завтракают дома более половины детей — 51 детей (86,4%). В то же время не завтракают дома 8 детей (13,5%) из-за отсутствия аппетита в утреннее время, а также отсутствие привычки завтракать.

Как показывают данные анкетного опроса, лишь 19 (32,2%) детей употребляют на завтрак кашу и 5 (8,47%) детей — мясо, либо рыбу с гарниром. В остальных случаях школьники ограничиваются просто хлебом с чаем (или иным напитком). Реже всего школьники употребляют на завтрак овощи и фрукты (табл. 1).

На анкетном опросе количество приемов пищи варьировало от 3 до 6 раз в день и более, однако, подавляющее большинство школьников (45,7% — 27 детей) принимали пищу 4 раза в день. Разумеется, подобный режим питания не соответствует гигиеническим нормативам. При этом 5 раз в день питалось лишь 22 (37,2%) школьников из числа опрошенных (табл. 2).

Также в основном проанализированы пищевые предпочтения и семейные традиции питания. В результате было выявлено, что дома школьники любят есть преимущественно мясо (96,6%), макаронные изделия (52,5%), выпечку (47,4%). Интересно отметить, что дети в своих ответах практически не упоминали блюда из рыбы, из овощей предпочитают картофель, молочных продуктов, злаков, и т.д. При анализе полученных данных было выявлено, что в группе достоверно преобладали школьники, покупающие газированные напитки и сладости несколько раз в месяц. Разумеется, выявленный факт следует рассматривать как крайне неблагоприятный — частое употребление продуктов данной группы на фоне редких приемов пищи может привести в будущем к развитию патологии желудочно-кишечного тракта у детей. При анализе названных блюд стало очевидным, что они сводятся к той же комбинации мяса с макаронами (либо приготовленного разными способами мяса), а также различной выпечке. Иными словами, школьники дома предпочитают употреблять пищу, не соответствующую рекомендациям по питанию детей школьного возраста, в том числе и в связи с семейными традициями. Не соответствовало гигиеническим рекомендациям и количество приемов пищи в день (вместе с школьным питанием), о чем свидетельствуют результаты опроса, представленные на таблице 3.

Таблица 3. В основном в течении дня дети употребляют в пищу продукты

Пищевые продукты	Доля школьников в абс. и в%		
	Каждый день	2–3 раза в неделю	редко
Мясные продукты	94,9%	5%	1,6%
Колбасные продукты	5%	45,7%	49%
Мучные продукты	37,2%	59,3%	3,3%
Рыбные продукты	1,6%	8,4%	89,8%
Кондитерские изделия	45,7%	50,8%	3,3%
Фрукты	18,6%	72,8%	8,4%
Овощи	11,8%	33,8%	54,2%
Молочные продукты	35,5%	38,9%	25,4%
Газированные напитки	25,4%	42,3%	32,2%
Яйцо	11,8%	30,5%	57,6%

Таблица 4. Распределение опрошенных школьников в соответствии с употребляемым количеством продуктов

Молоко ежедневно			Молоко в неделю			Яйцо ежедневно			Яйцо в неделю		
1 стак.	2 стак.	3стак.и более	1стак	2стак	3стак и более	1шт	2шт.	3шт.и более	1шт.	2шт.	3шт.и более
30,5%	3,3%	1,6%	28,8%	5%	5%	10%	1,6%	-	5%	18,6%	18,6%

Таблица 5. Распределение опрошенных школьников в соответствии с употребляемым количеством продуктов в день

Сахар			Предпочитают в пищу		
1–2чл	3–4чл.	4чл и более	Соленую, острую	Не соленую	Сладкое, более 5–8 конфет
35,5%	38,9%	40,6%	64,4%	35,5%	59,3%

С помощью следующего блока вопросов анкеты мы пытались выяснить пищевые паттерны детей (табл. 4). В результате было выявлено, что школьники в недостаточном количестве употребляют молоко и молочные продукты — в подавляющем большинстве случаев (35,5%) дети выпивали лишь 1 стакан в сутки, а в остальных случаях — по 1 стакану лишь 2 или 3 раза в неделю. В то же время, употребление конфет, шоколадов школьниками было явно избыточным — среди ответов наиболее часто отмечались варианты 5–8 штук сладостей, что значительно превышает рекомендуемое количество. Из данных, представленных на таблице, следует, что из опрошенных школьников (30,5%) употребляли лишь 1 яйцо 2–3 раза в неделю, а (57,6%) употребляют яйцо редко. В целом не было зарегистрировано ни одного случая употребления более 4 яиц в неделю. Что касается употребления школьниками соли, то оно было явно избыточным — большинство школьников (64,4%) указали, что любят соленую пищу. Тогда как не любят соленую пищу, значимое меньшинство школьников

(35,5%). Этот факт усугубляется тем, что, как показали данные опроса, многие школьники часто употребляют в пищу сладости, газированные напитки и чрезмерное количество соли. В итоге, полученные данные выглядят неблагоприятно — избыточное употребление соли уже в детском возрасте может в дальнейшем повлечь за собой развитие такого заболевания как гипертоническая болезнь.

Из данных таблицы следует, что ежедневно большинство школьников употребляет хлеб и хлебобулочные изделия, напитки газированные, сахар и кондитерские изделия, что указывает на преимущественно углеводную направленность их рациона.

Заключение

При анализе данных всех таблиц обращает на себя внимание, что молочные продукты, каши и крупяные изделия употребляет ежедневно менее половины опро-

шенных школьников, рыбу — лишь в единичных случаях. Также следует отметить, что ежедневное употребление овощей и фруктов было характерно лишь для небольшой доли опрошенных. Таким образом, проведенный анкетный опрос школьников позволил установить, что частота приемов пищи у большинства из них меньше рекомендуемой, причем преимущественно за счет отсутствия завтрака дома.

Ситуация усугубляется тем фактом, что большинство опрошенных детей школьного возраста не осознавали возможны негативные последствия для их здоровья такого паттерна питания. Также проведенный опрос позволил установить, что большинство школьников употребляют недостаточно молока и молочных продуктов, яиц при избыточном употреблении сахара, соли и газированных напитков.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баттакова Ж. Е., Токмурзиева Г. Ж., Слажнева Т. И., Абдрахманова Ш. З., Акимбаева А. А. Изучение низкой физической активности детей младшего школьного возраста, как фактора формирования повышенной массы тела (результаты пилотного исследования) // Электронный журнал «Международный научно-исследовательский журнал» / <http://research-journal.org/> (дата обращения: 20.04.2017)
2. Распространенность избыточной массы тела и ожирения среди детей в Казахстане выпуск № 2–3 (3), октябрь 2014 г. / Электронный журнал// Бюллетень. Человеческий капитал. Выпуск № 2–3 (3), 2014 <http://www.nac.gov.kz> (дата обращения: 19.09.2017)
3. Порецкова Г. Ю. Результаты диспансеризации школьников как основа для разработки индивидуальных профилактических программ в рамках медицинского обеспечения образовательного процесса // Электронный журнал «Социальные аспекты здоровья населения» / <http://vestnik.mednet.ru/content/view/635/30/lang,ru/> (дата обращения: 19.09.2017)
4. Басманова Е. Д., Перовщикова Н. К. Распространенность алиментарных дефицитов у детей школьного возраста // Медицина в Кузбассе. 2006. — № 3. — С. 26–28.
5. Дроздова Т. М. Физиология питания. Учебник / Т. М. Дроздова П. Е. Влощинский, В. М. Позняковский. — Новосибирск.-Сибирское университетское изво. — 2007. — 352 с.
6. Щеплягина Л. А. Закономерности формирования роста и развития здорового ребенка // Российский педиатрический журнал. — 2003.-№ 6.-С.4–9
7. Бондаренко Е. А., Белик С. Н., Жукова Т. В., Харатургиева И. М. Правильная организация питания в школе как основа сохранения здоровья молодежи // Молодой ученый. — 2016. — № 18.1. — С. 43–46.
8. Ахметова С. В. Информированность городского населения центрального казахстана о принципах здорового питания // Медицина и Экология. — 2008. — № 4(49).-С.45–49.

© Евсеева Сардана Анатольевна (Sarda79@mail.ru), Егорова Айталига Григорьевна (aitalina@mail.ru),
Саввина Майя Семеновна (maya_savvina@mail.ru), Винокурова Фекла Васильевна (pfv@mail.ru).
Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»



Г. Якутск