

# ОЦЕНКА СТРУКТУРЫ, РЕГУЛЯРНОСТИ И ПОЛНОЦЕННОСТИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ РЕСПУБЛИКИ КАЛМЫКИЯ

\* Исследование выполнено при финансовой поддержке гранта РГНФ № 15-16-08004 на тему: "Гигиеническая оценка фактического питания школьников и пути его оптимизации: региональные аспекты".

## EVALUATION OF THE STRUCTURE, REGULAR AND NUTRITION STUDENTS OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF REPUBLIC OF KALMYKIA

*K. Nastinova  
G. Nastinova*

### Annotation

The paper addressed the issue of catering students of educational institutions. Educational institution (DU) is interested in providing health-activities, as there is a close relationship the health of students and the educational process, which may be insufficiently effective because of limitations related to the health of students. As a consequence, before the educational institution sharply raises the need to find a compromise between the binding decision of educational tasks related primarily to the achievement of the required level of education, and the need to preserve the health of the participants in this education.

In accordance with the results of the study, offered evidence-based preventive measures, taking into account the specifics of the structure of supply students of educational institutions of the region, the role of family and school in the formation of healthy eating habits and inter-agency cooperation in the organization and carrying out preventive measures.

**Keywords:** students, educational institutions, health preservation, nutrition, Republic of Kalmykia.

*Настинова Керен Ивановна*

*К.пед.н., ФГБОУ ВО*

*"Калмыцкий государственный университет", г. Элиста*

*Настинова Галина Эрднеевна*

*Д.геогр.н, ФГБОУ ВО*

*"Калмыцкий государственный университет", г. Элиста*

### Аннотация

В работе рассмотрен вопрос организации питания учащихся образовательных учреждений. Образовательное учреждение (ОУ) заинтересовано в обеспечении здоровьесберегающей деятельности, так как существует тесная взаимосвязь здоровья учащихся и учебного процесса, который может быть недостаточно эффективным из-за ограничений, связанных со здоровьем учеников. Как следствие, перед образовательным учреждением остро встает необходимость поиска компромисса между обязательностью решения образовательных задач, связанных, прежде всего, с достижением требуемого уровня образованности, и необходимостью сохранения при этом здоровья участников образования.

В соответствии с результатами проведенного исследования, предложены научно-обоснованные меры профилактики с учетом специфики структуры питания учащихся общеобразовательных учреждений региона, роли семьи и школы в формировании привычек здорового питания и межведомственного взаимодействия в организации и проведении профилактических мероприятий.

### Ключевые слова:

Учащиеся, образовательное учреждение, здоровьесбережение, питание, Республика Калмыкия.

**О**храна здоровья по определению ВОЗ – это совокупность совместных мер, предпринимаемых на уровне общества и направленных на усиление общественного контроля за факторами, влияющими на здоровье населения. Эксперты ВОЗ считают, система образования идеально может обеспечить формирование здоровья учащихся и транслировать опыт укрепления здоровья на общество. Создание программ охраны здоровья и санитарного просвещения на базе школы – реальный и действенный механизм профилактики пробелов в системе медицинского обслуживания населения [1].

В России здоровьесберегающая функция образовательного учреждения закреплена законодательно и активно поддерживается государством. В соответствии с законом Российской Федерации "Об образовании" образовательное учреждение должно создавать условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся. В результате пристального внимания государства внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательную сферу стало одним из приоритетных направлений национальных проектов "Здоровье" и "Образование".

Успешная работа образовательного учреждения в области сохранения и укрепления здоровья школьников невозможна без постоянного совершенствования всех сфер его деятельности, прежде всего обеспечения полноценного питания учащихся. Поэтому выявление структуры, регулярности и полноценности питания учащихся образовательных учреждений Республики Калмыкия явилось основной целью нашего исследования.

**Методы исследования.** Основной контингент исследуемых составляли учащиеся (n=2500) образовательных учреждений г. Элисты и районных центров Республики Калмыкия (РК). Программа исследования предусматривала изучение организации структуры, регулярности и полноценности питания учащихся образовательных учреждений Республики Калмыкия.

**Источники информации:** Федеральной службы статистики – демографические ежегодники России; официальные данные Территориального органа Росстата по Республике Калмыкия, собственные материалы. В работе применялись гигиенические, социологические и статистические методы исследования.

Гигиенической оценке были подвергнуты данные по организации школьного питания и медицинскому обслуживанию школьников. В работе использованы методы оценки, рекомендованные Федеральной службой Роспотребнадзора. Исследования проводились с соблюдением принципов добровольности, прав и свобод личности, гарантированных статьями 21 и 22 Конституции РФ. Фактическое питание учащихся изучалось методом анализа структуры питания, частоты потребления пищи и отдельных компонентов (витаминов и минеральных элементов) [2, 3]. Вопросник включал 67 видов продуктов и блюд. Дополнительно уточнялись данные о режиме питания и пищевом поведении.

**Результаты и их обсуждение.** В последние годы (2000–2015 гг.) основные показатели, характеризующие здоровье детей в Республике Калмыкия, имеют неблагоприятную динамику. По объективным показателям, среди учащихся ОУ наблюдается – болеющие 3–4 раза в год, 2 раза в год и 1 раз в год в примерно в одинаковом количестве (Рис. 1).

При этом первичная заболеваемость среди детей и подростков в РК выше, чем по ЮФО. Это болезни крови и кроветворных органов и отдельных нарушений с вовлечением иммунного механизма, анемия (рис. 2).

Большую долю представляют болезни крови и кроветворных органов и отдельных нарушений с вовлечением иммунного механизма; болезни эндокринной системы, расстройства питания, нарушения обмена веществ; анемия, что свидетельствует об их обусловленности особенностями питания детей.

Число заболеваний (на 100 000 населения), зарегистрированных у больных с диагнозом, установленным впервые:

1. заболеваемость злокачественными новообразованиями
2. болезни крови и кроветворных органов и отдельных нарушений с вовлечением иммунного механизма;
3. болезни эндокринной системы, расстройства питания, нарушения обмена веществ;
4. анемия;
5. психические расстройства.

Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального сбалансированного питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, способности к обучению, профилактике заболеваний, устойчивости к

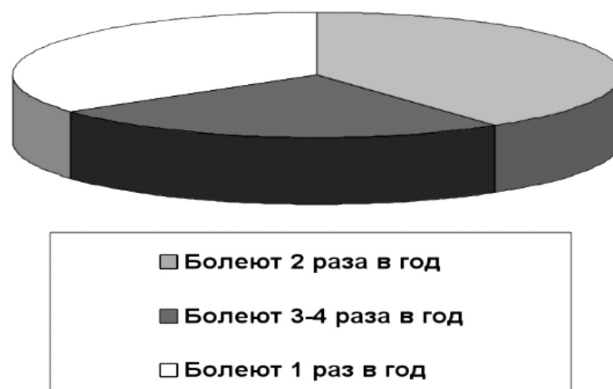


Рис. 1. Частота заболеваемости детей в РК.

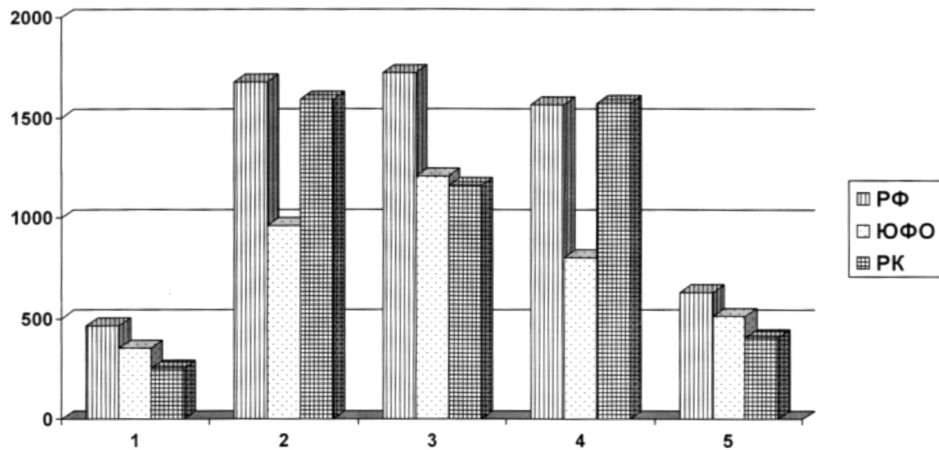


Рис. 2. Заболеваемость детского населения РК по основным классам болезней в сравнении с РФ и ЮФО в 2014 г.

Таблица 1.

Регулярность питания школьников.

Пол	Количество приемов пищи	Доля детей в выборке, %
Девочки	1 раз в день	2,72
	2 раза в день	0,94
	3 раза в день	29,43
	Чаще	32,54
	Когда захочет	34,38
Итого		100
Мальчики	1 раз в день	3,32
	2 раза в день	0,89
	3 раза в день	27,54
	Чаще	33,08
	Когда захочет	35,17
Итого		100
Утренний завтрак		
Девочки	Утром не завтракает	6,19
	Завтракает дома	61,27
	Завтракает в школе	32,54
Итого		100
Мальчики	Утром не завтракает	4,96
	Завтракает дома	69,09
	Завтракает в школе	25,95
Итого		100

действию инфекций и других неблагоприятных факторов во все возрастные периоды [4–6].

Наиболее значимыми для оценки общей организации

учебного процесса ОУ, его здоровьесберегающей направленности является оценка регулярности питания школьников. Данные **табл. 1** свидетельствуют, что 1/3 учащиеся независимо от пола регулярно (3 раза) питают–

ся, большая часть значительно чаще и 1/3 не придерживается режима.

Режим питания обеспечивает равномерную нагрузку в системе пищеварения в течение дня, поэтому должно быть как минимум 4 приема пищи. Нерегулярное питание создает дополнительные нагрузки на организм, и создает благоприятную почву для возникновения различного рода нарушений здоровья, не только физического, но и психического.

В результате анкетирования школьников и их родителей, цель которого состояла в анализе питания подростка, были получены сведения, которые представлены в табл. 2.

Фактическое питание около 50% учащихся в Республике Калмыкия несбалансированно в количественном и качественном отношении. Особенности структуры питания являются: преимущественно "жировой" тип питания вне зависимости от территории проживания и организации питания. Результаты говорят о том, что большинство не уделяют должного внимания к принципам сбалансированности, таким образом не обеспечивается потребность школьников в пищевых элементах.

В результате анкетирования (рис. 3 и 4) выявлено недостаточное потребление ряда витаминов и минеральных элементов. При этом наибольший дефицит их испытывают городские школьники.

Таблица 2.

Структура питания школьников.

Частота употребления	Продукты питания, %					
	Мясо, сало, рыба	Молочные продукты, сыр, яйца, масло	Овощи, кроме картофеля	Картофель	Макаронны, крупы, каши	Фрукты, соки
Каждый день	55,78	70,07	41,28	42,89	59,78	33,54
2-3 раза в неделю	34,07	25,30	47,04	50,06	36,64	40,69
1 раз в неделю	7,09	3,99	9,81	6,77	3,22	17,59
По праздникам	3,06	0,64	1,87	0,28	0,36	8,17
Итого	100	100	100	100	100	100

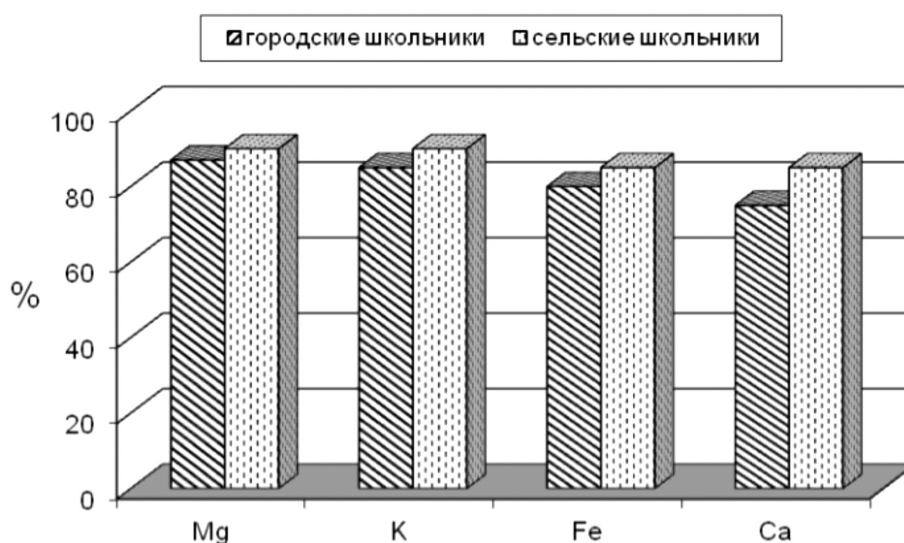


Рис. 3. Обеспеченность минеральными элементами учащихся ОУ Республики Калмыкия..

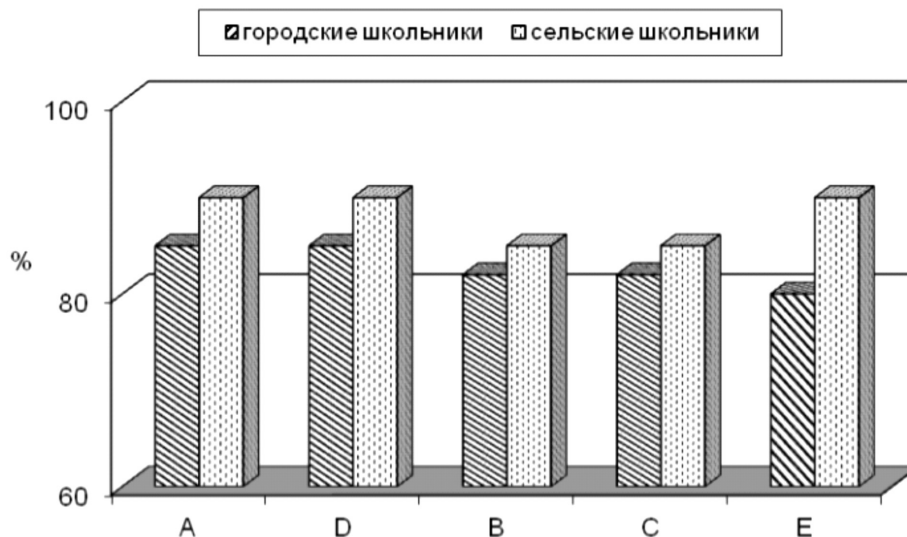


Рис. 4. Обеспеченность витаминами учащихся ОУ Республики Калмыкия.

Выяснилось, что школьники часто отдают предпочтение школьной столовой другим видам питания (буфеты, киоски). Использование преимущественно кондитерских, хлебобулочных изделий, частые пропуски детьми завтраков и обедов в школе объясняются нехваткой времени, отсутствием денег.

Результаты исследования показали, что для большинства учащихся характерно не столько неполноценность питания, сколько нерегулярность, недостаточно рациональный режим питания. В семьях школьников характер питания детей не соответствует принципам здорового питания. Мало употребляется свежих овощей, фруктов, молочных продуктов.

Выявленные отклонения наблюдаются на фоне нарушений пищевого поведения среди родителей. Роль семьи

в формировании рациона и пищевых привычек подростков существенна и имеет значимый профилактический потенциал.

Таким образом, определена проблема воспитания культуры питания учащихся ОУ РК, а также работа с родителями учеников и школ по данной проблеме.

По результатам комплексной оценки структуры, регулярности и полноценности питания учащихся образовательных учреждений Республики Калмыкия предложены научно-обоснованные меры профилактики с учетом специфики структуры питания учащихся общеобразовательных учреждений региона, роли семьи и школы в формировании привычек здорового питания и межведомственного взаимодействия в организации и проведении профилактических мероприятий.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Баранов А.А., Кучма В.Р., Тутельян В.А., Величковский Б.Т. Новые возможности профилактической медицины в решении проблем здоровья детей и подростков. Комплексная программа научных исследований "Профилактика наиболее распространенных болезней детей и подростков на 2005–2009 г.г.". – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2006. – 120 с.
2. Мартинчик А.Н., Батулин А.К., Зохири Н. Фактическое потребление энергии и основных пищевых веществ детьми и подростками России в середине 90-х годов // Профилактика заболеваний и укрепление здоровья. – 1998. №3.
3. Тутельян В.А. Микронутриенты в питании здорового и больного человека. – М.: Колос, 2002.
4. European food and nutrition policies in action //WHO Regional Publications, European Series, No. 73. – 1998. – 170 p.
5. Stewart M.L., McDonald J.L., Levy A.S. et al. Vitamin/mineral supplement use: a telephone survey of adults in the United States. Journal of Amer. Diet Association, 1985, 85: 1585–1590.
6. Underwood B.A. Vitamin A in human nutrition: public health considerations. In Sporn M.B., Roberts A.B., Goodman D.S. (eds). The retinoids: biology, chemistry, and medicine, 2nd ed, Raven Press, New York, 1994, pp 211–227.