

Яковлева М.В.¹, Шуляк В.К.¹, Павлович О.А.¹, Масанский С.Л.²

Оценка фактического питания учащихся общеобразовательных школ г. Могилева в рамках мониторинга в 2010-2013 гг.

¹УЗ «Могилевский зональный центр гигиены и эпидемиологии»,

²УО «Могилевский государственный университет продовольствия»

В рамках городского плана действий по углубленному социально-гигиеническому мониторингу здоровья школьников в 2010- 2013 гг. исследован *характер питания* учащихся общеобразовательных школ, как ключевой фактор риска *болезней органов пищеварения*.

Методы исследования

Пилотное исследование проведено на базе 6-7 и 10-11 классов на выборке в 468 школьников средних общеобразовательных школ г.Могилева по единой унифицированной методике, применяемой в Республике Беларусь.

Анализ заболеваемости проведен по данным статистических отчетов лечпрофучреждений за 2010 – 2012 гг.

Результаты исследований обрабатывались параметрическими (критерий Стьюдента, средняя ошибка) методами математической статистики с использованием пакета «Microsoft Office Excel 2007» ОС Windows XP SP3.

Результаты и их обсуждение

Количество школьников с избыточной массой тела составляет 16,7- 17,7% от общего их числа, в то же время около 9,3% школьников имеют дефицит массы тела. Имеется так же тенденция к росту заболеваемости гастритами, болезнями желчевыводящих путей у подростков (темп роста +17,4%). По заключению ученых-гигиенистов и педиатров ведущими факторами риска ожирения, заболеваемости органов пищеварения у детей и подростков являются - *нерациональное питание, нарушение режима питания, высокая стрессовая нагрузка в учебно-воспитательных учреждениях*.

Анализ результатов исследования показал, что в школе получают горячее питание практически все первоклассники (99,9±1,33%), в то время как для десятиклассников статистические данные на уровне 75±4,32%, т.е. в целом охват горячим питанием составляет 80 - 85% детей. Вызывает серьезную озабоченность то, что 74±5,21% школьников не придерживаются определенного суточного режима питания, 8,9% из них игнорируют режим питания как таковой («когда придется и где придется»). Часть детей ужинают за 1 час и менее до сна (2% опрошенных), не завтракают 1,1%, около 20% в школе только перекусывают, причем 41,2% - печеньем, 21,03% - конфетами, 16% чипсами. На завтрак предпочитают чай с бутербродом 71,05% школьников, с булкой, батоном 65%, и только 27% - кашу, картофельное пюре, макароны, чаще с колбасой.

На обед первое блюдо едят $44,9 \pm 2,14\%$, и «иногда» или «никогда не едят» суп $51,0 \pm 6,34\%$. Из вторых блюд предпочтение отдают: блинчикам (50% детей), сосискам, колбасе, котлетам из птицы, мяса и плову - 40%. Употребляют блюда из *натурального мяса* 2-3 раза в неделю около 50,3% детей, птицы 31,2%, рыбы 27,4%.

Положительным фактом является то, что около $69 \pm 2,22\%$ потребляют постоянно фрукты, $20 \pm 0,89\%$ сыр. Ежедневно в рационе морковь и картофель у $99,5 \pm 2,75\%$ детей, другие фрукты и овощи 2-3 раза в неделю - $80,2 \pm 4,3\%$ детей (свежие огурцы, помидоры, капусту, яблоки, реже апельсины, бананы). Вместе с тем не пользуется популярностью свекла (едят 23,2% детей), морская капуста (35,1%), лук и квашеная капуста (28,1%), яблочный сок (35%). При такой структуре потребления продуктов в рационе питания анкетированных школьников недостаточно фруктов, овощей (кроме картофеля), мяса, рыбы, яиц, растительных масел, молочных продуктов, и как следствие - белков, полиненасыщенных непредельных жирных кислот, фосфолипидов, витаминов, минеральных веществ, клетчатки, пектиновых веществ, пищевых волокон. С другой стороны избыточное потребление сахаров, высокожирных продуктов, соли.

В целом же, ассортимент блюд и кулинарных изделий, которым дети отдают предпочтение, в школе не велик. Это, видимо, можно объяснить известной консервативностью и осторожностью детей в питании. Если расположить по убыванию первые из названных двадцати блюд и изделий, то они выглядят так: салат из свежих овощей (78,2%), пицца (77,8%), сосиска в тесте (76,5%), пирожок (68,8%), горячий бутерброд с колбасой и сыром (57,3%), котлета с картофельным пюре (55,7%), оладьи с повидлом (42,7%), блинчики с творогом (40,2%), рыба жареная с картофелем (36,5%), курица с рисом (36,1%), запеканка творожная (30,4%), каша гречневая с сосиской (25,5%), омлет (3,7%), гуляш с макаронами (22,2%), щи или борщ (21,6%), суп молочный (17,8%), суп картофельный (13,5%), колбаса с тушеной капустой (10,8%), каша манная с маслом (9,6%), рассольник (8,6%). Как видим, дети отдают предпочтение традиционным блюдам, которые они едят и дома, мучным кулинарным, а так же блюдам и изделиям, имеющим сладкий компонент в составе. Важно, что дети практически не покупают в буфете покупные промышленные товары (конфеты, вафли, печенье), если есть вкусная и привлекательная собственная продукция.

Следует отметить, что все дети, которые не обедают в школе, имеют большие перерывы между приемами пищи - 5 часов и более. Как показали исследования, у таких детей статистически достоверно отмечаются заболевания ЖКТ и нарушение обмена веществ (дефицит массы тела и ожирение). В анкетах данных детей указано, что они питаются 3-4 раза в день, однако большинство из них ($83 \pm 1,56\%$) не получают горячее питание в школе, а только перекусывают в буфете или тем, что возьмут с собой.

Заключение

В питании детей школьного возраста *отмечается* преобладание в рационе углеводисто-жировой пищи, сахаров, высокожирных продуктов и недостаточное потребление белоксодержащих продуктов (молочных и кисломолочных продуктов, рыбы, птицы, мяса, растительных масел), овощей, фруктов, а так же клетчатки и пектиновых веществ. В целом, рационы питания не сбалансированы по нутриентному составу. Нарушен режим питания, в частности, подростки отказываются от горячего питания в школе, при этом допускают большие перерывы между приемами пищи (5 часов и более).

Необходима целенаправленная коррекция питания детей и подростков за счет потребления пищевых источников дефицитных в питании веществ не только в школе, но и дома, в осенне-зимний период необходим прием витаминно-минеральных комплексов по рекомендациям педиатров.

С привлечением родительских комитетов необходимо проводить работу по повышению охвата горячим питанием в школе старшекласников, а так же организовать на систематической основе разъяснительную и информационную работу с родителями по привитию детям в семьях навыков здорового образа жизни, правильных стереотипов в питании, по нормализации нутриентного состава пищи.

Важно формировать у родителей первостепенное понимание того, что в условиях повышенной учебной нагрузки в школе, общеэкологической нагрузки на детей, именно *родители должны обеспечить своим детям рациональное питание*. Школьная столовая при этом является одним из эффективных инструментов организации такого питания.

С другой стороны, необходимо совершенствовать организацию питания в школьных столовых для повышения привлекательности этой услуги у детей и родителей.