

**ФГБОУ ВО «Луганский государственный
медицинский университет имени Святителя Луки»
Министерства здравоохранения Российской
Федерации**

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ШКОЛЬНИКОВ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

*Глушко Юлия Витальевна - к.м.н., доцент кафедры
педиатрии и детских инфекций ФГБОУ ВО «ЛГМУ им.
Свт. Луки» Минздрава России*

***Левчина Елена Александровна** - врач-инфекционист,
и.о. главного врача ГБУ Ростовской области ДГП
Железнодорожного района в г. Ростове-на-Дону*

АКТУАЛЬНОСТЬ

Питание школьников – одна из ключевых составляющих их здоровья, физического и умственного развития. В последние десятилетия образ жизни детей значительно изменился: увеличилась учебная нагрузка, снизилась физическая активность, изменились пищевые привычки. Это делает исследование особенностей питания современных школьников чрезвычайно актуальным по нескольким причинам:

1. Влияние питания на здоровье и успеваемость.
2. Изменение пищевых привычек.
3. Возрастные особенности питания.
4. Социальные и экономические факторы.



Цель исследования: ИЗУЧЕНИЕ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ И ОРГАНИЗОВАННЫХ КОЛЛЕКТИВАХ.

Методы. ОПРОСНО-АНКЕТНЫМ МЕТОДОМ ПРОВЕДЕН СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ И ЧАСТОТЫ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ ШКОЛЬНИКАМИ ДВУХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП – 7–10 И 11–18 ЛЕТ, ЧТО ПОЗВОЛИЛО ВЫЯВИТЬ НАРУШЕНИЯ В ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.




Распространенность алиментарно-зависимых заболеваний у детей дошкольного и школьного возраста (2019 и 2024 гг.)

Годы исследования	Возраст детей, лет			Среднее значение для всех обследованных детей
	3-6	7-11	12-13	3-13 лет
2019, %	21,1	24,7	30,4	24,2
2024, %	7,7	11,5	16,1	10,8



МЕТОДЫ

- В работе использованы гигиенические и статистические методы исследования.
 - Анкетирование проводили после подписания участниками исследования (законными представителями) информированного согласия и одобрения протокола исследования этическим комитетом «ФГБОУ ВО «ЛГМУ им. Свт. Луки» исследования разработана анкета оценки питания школьников (для родителей и детей).
 - Анкета включила 78 вопросов, позволивших охарактеризовать питание ребенка как в школе, так и дома. С использованием анкет-опросников изучены особенности питания 452 детей в г. Луганске. Среди них 134 в возрасте 7–10 лет, 298 детей и подростков в возрасте 11–18 лет. Фактическое питание детей изучено частотным методом.
- 

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

■ Режим питания школьников в современных условиях

- При сравнительном анализе частоты приема пищи детьми 7–10 и 11–18 лет в учебные и выходные дни частота приема пищи в учебные дни у детей 2 возрастных групп статистически значимо не различалась, однако установлено статистически значимое различие в выходные дни в пределах возрастной группы и между группами.

Сравнительный анализ частоты приема пищи детьми 7-10 и 11-18 лет в учебные и выходные дни, % (абс.)

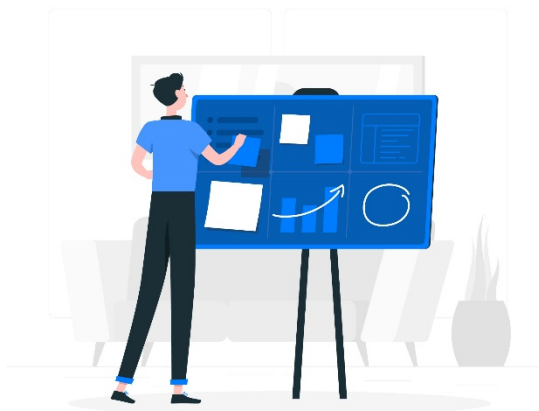
Возрастная группа	Частота приема пищи в учебные дни				Частота приема пищи в выходные дни				p (уч./вых.)
	2 раза	3 раза	4 раза	5 раз	2 раза	3 раза	4 раза	5 раз	
7-10 лет	9 (12)	26 (34)	52 (69)	14 (18)	2 (3)	19 (25)	54 (71)	25 (33)	<0,05
11-18 лет	13 (38)	35 (102)	39 (115)	13 (39)	8 (23)	30 (88)	46 (136)	48 (16)	<0,05
p (7-10/11-18)	<0,05				<0,05				

Сравнительный анализ частоты приема горячей пищи детьми 7-10 и 11-18 лет в учебные и выходные дни, % (абс.)

Возрастная группа	Частота приема пищи в учебные дни				Частота приема пищи в выходные дни				p (уч./вых.)
	2 раза	3 раза	4 раза	5 раз	2 раза	3 раза	4 раза	5 раз	
7-10 лет	29 (39)	31 (41)	32 (43)	8 (10)	15 (20)	34 (45)	35 (46)	16 (21)	<0,05
11-18 лет	46 (134)	38 (11)	15 (43)	2 (6)	30 (89)	47 (140)	20 (60)	2 (7)	<0,05
p (7-10/11-18)	<0,05				<0,05				



- В учебные дни только 30% школьников 7–10 лет получают горячую пищу 2 раза в день, тогда как в возрастной группе 11–18 лет число таких детей увеличивается до 46%. В воскресные дни режим питания детей становится более рациональным и большинство детей получают горячее питание более 3 раз в день. Это, вероятно, можно объяснить контролем со стороны родителей и целесообразным режимом дня в выходные.
- Интервалы между приемами пищи большинством детей (74 и 72% учащихся младшего и старшего школьного возраста) составляют 3–4 часа. У каждого десятого школьника независимо от возрастной группы интервал между приемами пищи ежедневно удлиняется до 5 часов и более, тогда как представительство респондентов, которые никогда не отмечают такого удлинения, составило 34 и 24% детей 7–10 и 11–18 лет соответственно.



Интервалы между приемами пищи детьми 7-10 и 11-18 лет, % (абс.)

Возраст ная группа	Интервалы между приемами пищи			Интервалы между приемами пищи более 8 часов					
	Не более 2 часов	3-4 часа	5-6 часов	Кажд ый день	1 раз в недел ю	3-4 раза в неделю	1 раз в месяц	2-3 раза в месяц	Не бывае т
7-10 лет	3 (4)	74 (98)	23 (31)	10 (13)	21 (27)	18 (23)	12 (15)	5 (7)	34 (44)
11-18 лет	5 (15)	72 (212)	23 (57)	10 (30)	24 (71)	22 (65)	12 (35)	7 (20)	24 (70)
p (7- 10/11- 18)	<0,05			<0,05					



- ❑ Статистически значимых различий при сравнении изучаемых показателей в указанных возрастных группах установлено не было.
- ❑ Перед уходом в школу всегда завтракают 78% детей 7–10 лет и 69% учащихся 11–18 лет, что является наиболее рациональным вариантом. Никогда не завтракают 5 и 7% школьников соответственно. Статистически значимых различий между двумя возрастными группами не установлено.

Организация завтраков перед уходом в школу учащихся 7-10 и 11-18 лет, % (абс.)

Возрастная группа	Всегда завтракают	Не всегда завтракают	Не успевают позавтракать	Не завтракают
7-10 лет	78 (104)	17 (22)	0	5 (7)
11-18 лет	69 (206)	22 (65)	2 (7)	7 (20)
p (7-10/11-18)	<0,05			

- Исследование показало, что большинство детей всех возрастных групп обедают до 15 часов, за исключением 1/5 выборки детей 7–10 и 1/4 учащихся 11–18 лет, которые переносят обед 3–4 раза в неделю на более позднее время, что, вероятно, связано с посещениями дополнительных занятий.

Частота обеда позднее 15:00, % (абс.)

Частота обеда позднее 15:00	7-10 лет	11-18 лет	p (7-10/11-18)
Никогда	41 (52)	41 (118)	> 0,05
1 раз в неделю	26 (33)	26 (76)	
3-4 раза в неделю	20 (25)	16 (47)	
1 раз в месяц	2 (3)	3 (9)	
2-3 раза в месяц	7 (9)	4 (11)	
Всегда	3 (4)	9 (27)	

- Что касается ужинов, то примерно треть школьников обеих возрастных групп ужинают после 20 часов вечера. Достоверных различий в режиме питания детей в домашних условиях данных возрастных групп установлено не было.

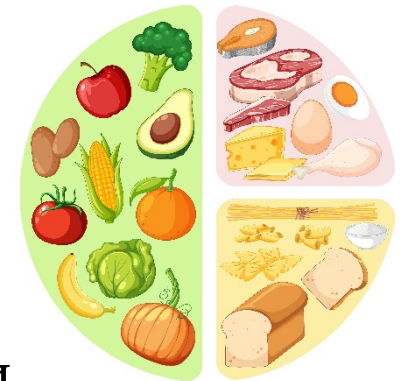
Таблица 7. Распределение школьников в зависимости от времени ужина, % (абс.)

Время ужина	7-10 лет	11-18 лет
18:00-19:00	65 (83)	68 (194)
20:00-21:00	35 (45)	32 (92)
p (7-10/11-18)	>0,05	

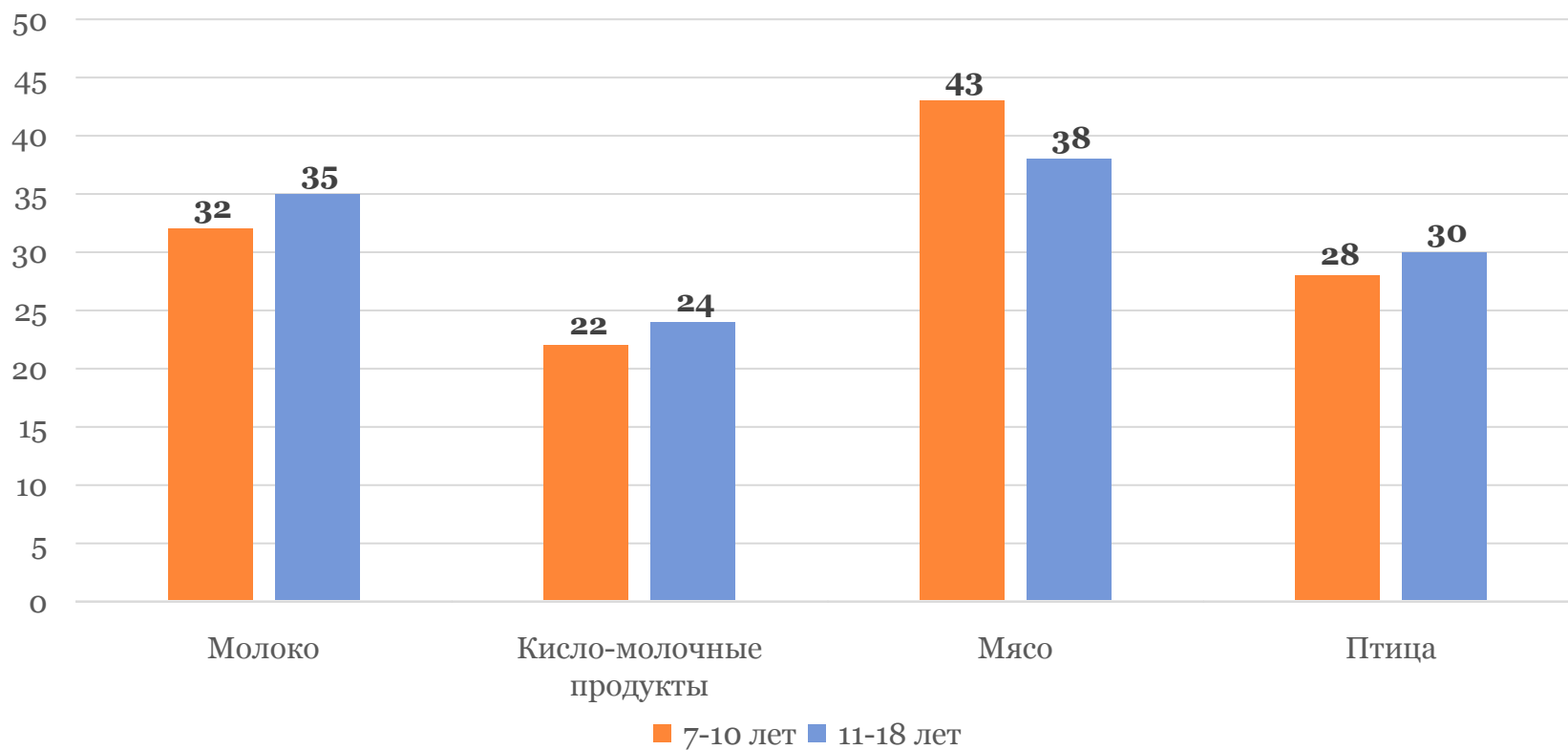


ОСОБЕННОСТИ ПРОДУКТОВОГО РАЗНООБРАЗИЯ РАЦИОНА ПИТАНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ШКОЛЬНИКОВ

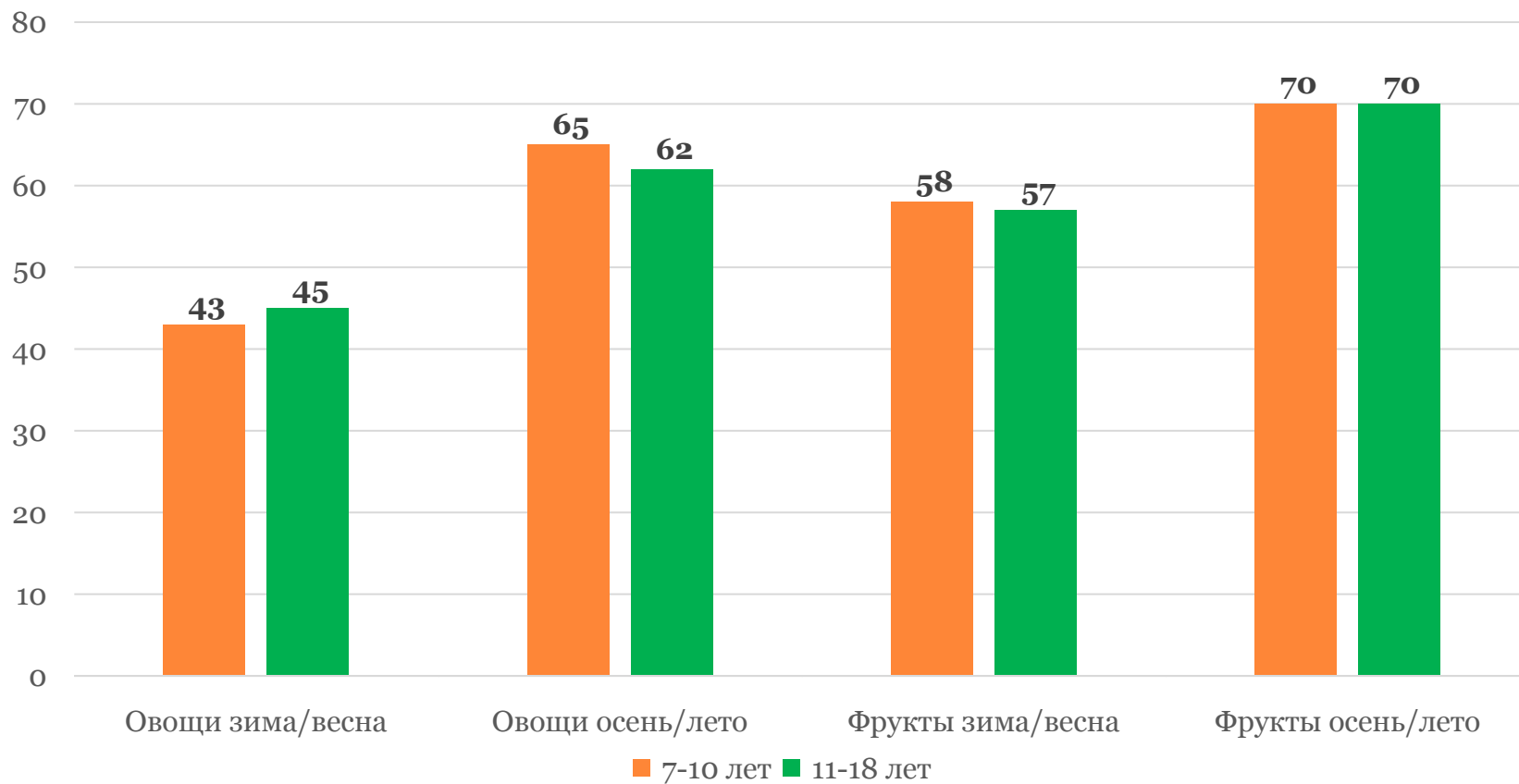
- Анализ частоты потребления продуктов детьми различных возрастных групп выявил низкое ежедневное потребление таких продуктов, как молоко, кисломолочные напитки, мясо, овощи.
- Так, ежедневно получают:
- - молоко – 32 и 35% детей младшей и старшей возрастных групп соответственно; кисломолочные напитки – 22–24%;
- - мясо – 43 и 38% детей;
- - овощи (зима/весна) 43–45% детей;
- - овощи (лето/осень) 65–62% детей;
- - фрукты (зима/весна) 58–57% детей;
- - фрукты (лето/осень) 70% детей.
- Установлены достоверные межсезонные различия в потреблении овощей детьми 7–10 лет и фруктов детьми 11–18 лет ($p < 0,05$).



Ежедневное потребление молока, кисло-молочных напитков, мяса, птицы (% от общего числа ответов)

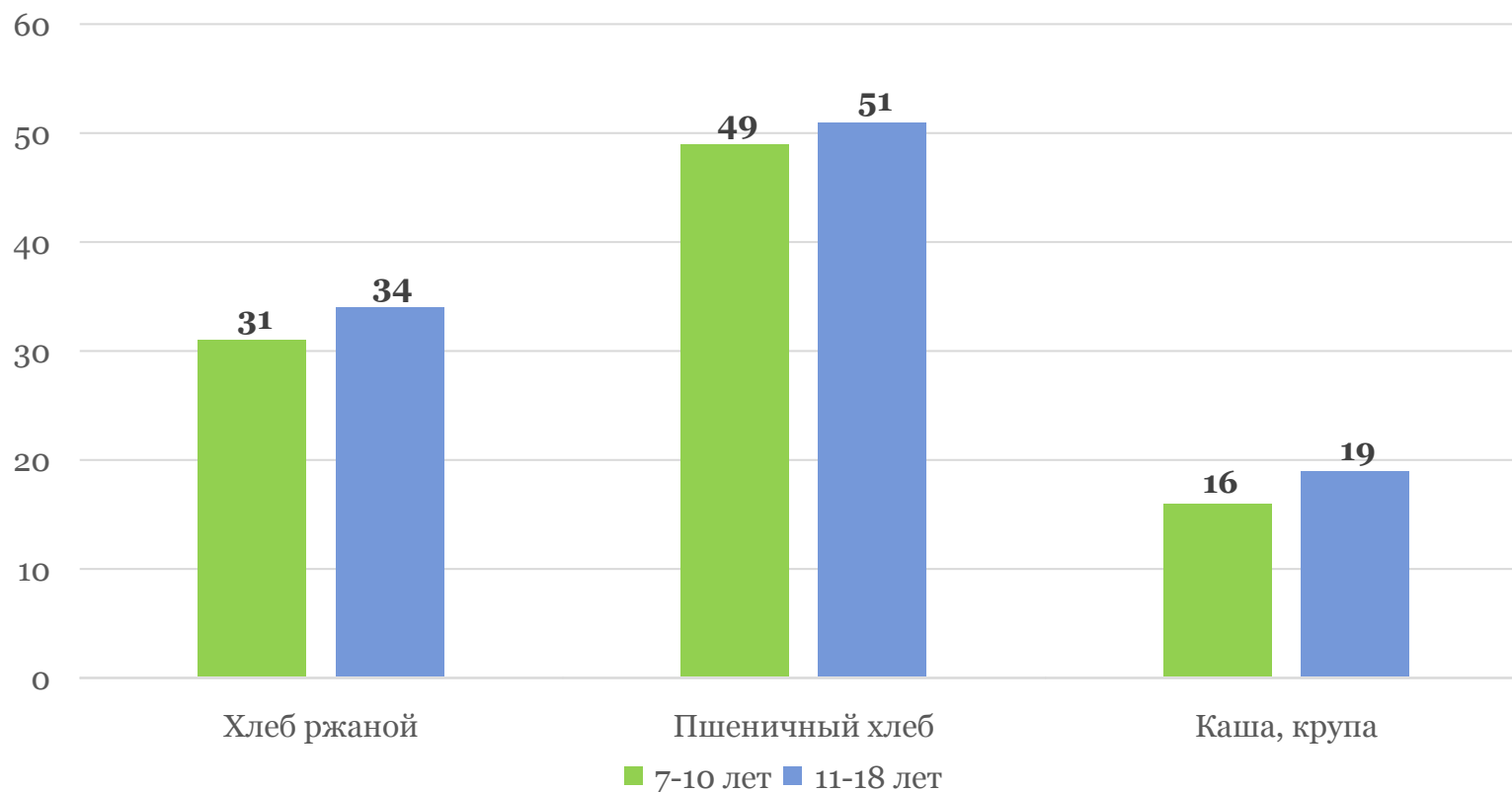


Частота ежедневного потребления овощей и фруктов (% от общего числа ответов)



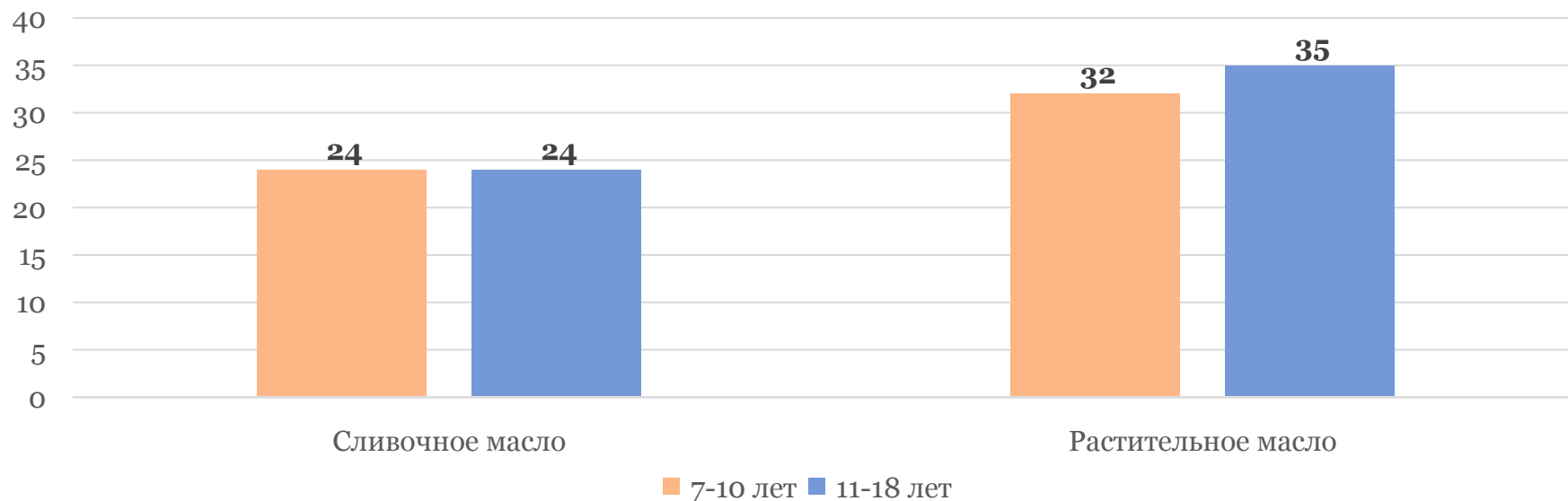
- Следует отметить низкое ежедневное потребление:
- - хлеба ржаного – 31–34% детей;
- - хлеба пшеничного – 49–51%;
- - каш – 16–19%.

Ежедневное потребление хлеба пшеничного и ржаного, каш и круп (% от общего числа ответов)

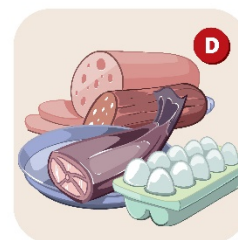
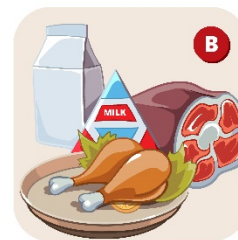
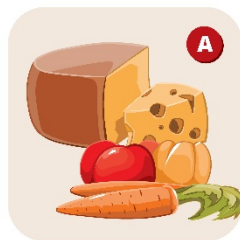


- Отмечена низкая частота использования в рационе учащихся:
- сливочного масла – 24%;
- растительного масла – 32–35%.

Ежедневное потребление растительного и сливочного масел (% от общего числа ответов)



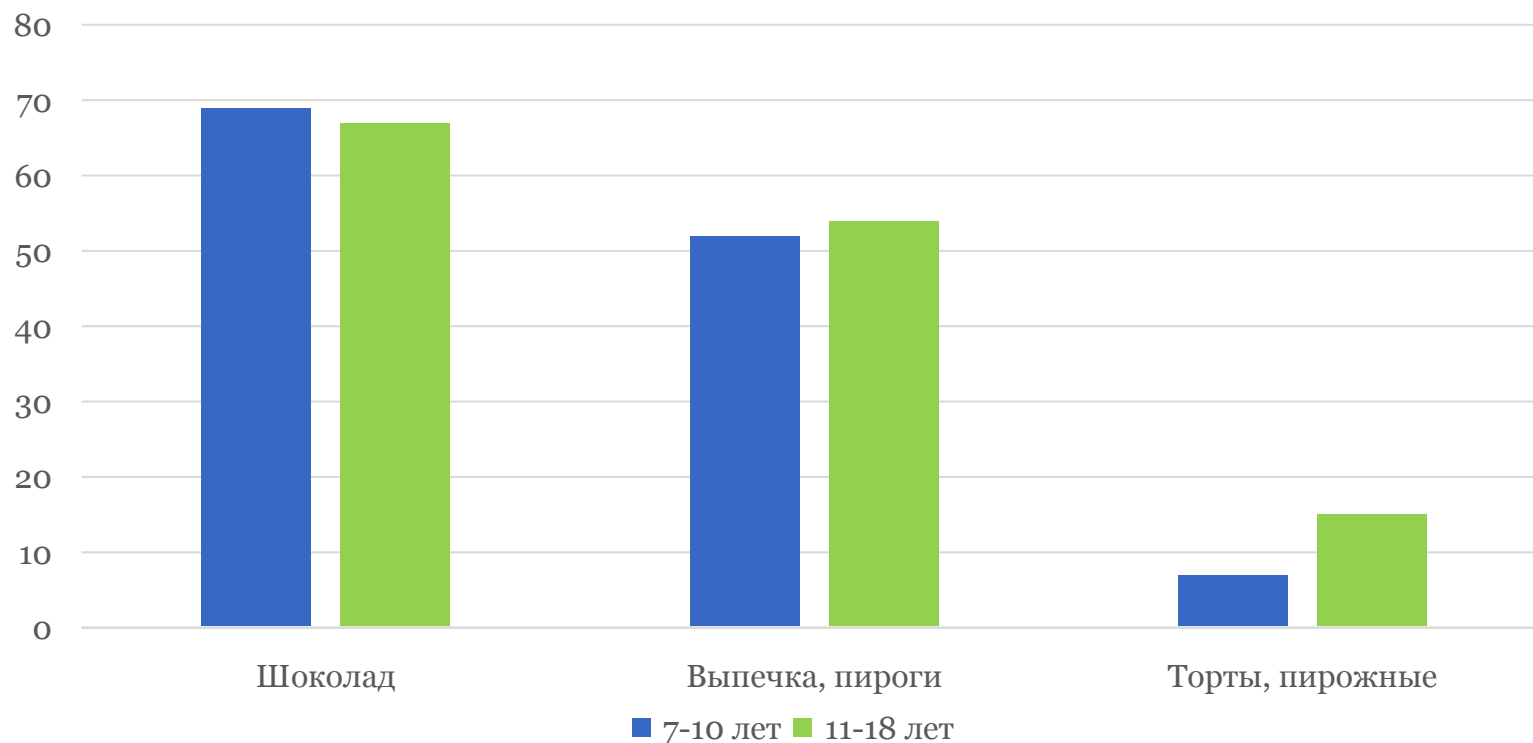
- Только каждый третий школьник не реже 3–4 раз в неделю получает творог, 60% детей – сыр, около половины детей – яйца. Анализ показал, что 38–48% детей данных возрастных групп не реже 1 раза в неделю потребляют рыбу. Ежедневно потребляют соки 8% детей 7–10 лет и 14% детей 11–18 лет. Сравнение распределения детей по потреблению соков достоверно различалось. Так, в возрастной группе 11–18 лет дети потребляли соки чаще, чем дети 7–10 лет ($p < 0,05$).
- Наряду с низким потреблением вышеперечисленных продуктов установлена высокая частота потребления (не реже 3–4 раз в неделю) майонеза – 21 и 28% учащихся, кетчупа – 28 и 31%. Выявлена низкая частота (не реже 3–4 раз в неделю) потребления чипсов и сухариков школьниками 7–10 и 11–18 лет – 7 и 8% соответственно. Сладкие газированные напитки ежедневно потребляют 5–10% детей указанных возрастных групп соответственно. Продукты из ресторанов быстрого питания учащиеся младшей возрастной группы используют редко, что, вероятно, связано с более строгим контролем питания ребенка со стороны родителей. С 11-летнего возраста 5% анкетированных употребляют их ежедневно и 4% не реже 3–4 раз в неделю.



По результатам исследования, 3–4 раза в неделю потребляют:

- 🍰 - торты, пирожные 7 и 15% детей младшей и старшей возрастных групп;
- 🍫 - шоколад и шоколадные конфеты 67 и 69% учащихся соответственно;
- 🥧 - выпечку, пироги 54 и 52% детей.

Ежедневное потребление кондитерских изделий, шоколада, выпечки, пирогов, тортов, пирожных (% от общего числа ответов)



- Особое внимание следует обратить на частоту ежедневного потребления воды детьми данных возрастных групп, которая почти в 2 раза выше у детей 7–10 лет по сравнению с учащимися ОО 11–18 лет (81 и 47% соответственно; $p < 0,05$).
- Отмечено, что большинство (80– 75%) детей ежедневно пьют более 2 стаканов воды в сутки.
- Установлены статистически значимые различия в использовании витаминно-минеральных комплексов между детьми данных возрастных групп: школьники 11–18 лет чаще используют витаминно-минеральные комплексы по сравнению с детьми 7–10 лет. Более 40% опрошенных не принимают витаминно- минеральных комплексов.

Частота потребления воды, % (абс.)

Частота потребления воды	7-10 лет	11-18 лет	p (7-10/11-18)
Да, ежедневно	80 (104)	47 (139)	<0,05
Редко	15 (19)	34 (101)	
Не пьет	5 (6)	19 (55)	

Объем потребляемой воды, % (абс.)

Объем потребляемой воды	7-10 лет	11-18 лет
Менее стакана	0	4 (12)
1 стакан	3 (5)	4 (12)
2 стакан	16 (21)	15 (44)
До 1 литра	34 (44)	35 (98)
1-1,5 литра	46 (60)	40 (117)
Не потребляют	1 (1)	2 (6)
p (7-10/11-18)	>0,05	

Частота потребления витаминно-минеральных комплексов, БАД к пище, % (абс.)

Варианты ответов	7-10 лет	11-18 лет
Постоянно	6 (7)	9 (24)
2-3 раза в полгода	6 (8)	16 (44)
1-2 раза в год	33 (41)	24 (68)
1 раз в месяц	10 (12)	10 (27)
Не принимают	46 (58)	42 (117)
p (7-10/11-18)	<0,05	

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

■ Результаты исследования подтверждают актуальность мероприятий по формированию адекватного пищевого поведения школьников всех возрастных групп для закрепления позитивных стереотипов в питании, полученных в семье, на основе образовательных программ, а также необходимость внедрения принципов преемственности школьного и домашнего питания (школьно-семейного меню).



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

