

*Сивакова С.П., Тимофеева И.А.*

## **ОБРАЗОВАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ ПО ВОПРОСАМ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ И ЕГО ПЕРСПЕКТИВЫ**

Учреждение образования «Гродненский государственный  
медицинский университет»

Государственное учреждение «Гродненский зональный центр гигиены и  
эпидемиологии», г. Гродно, Республика Беларусь

**Актуальность.** Состояние здоровья детей является наиболее чувствительным интегральным показателем многофакторного влияния среды обитания на организм. Исследование состояния здоровья разных контингентов школьников (общеобразовательных школ, школ с углубленным изучением предметов, гимназий, лицеев) за последние десять лет выявили негативную тенденцию в состоянии здоровья, которое не может не настораживать. Увеличивается число хронических заболеваний, в частности, распространенность заболеваний желудочно-кишечного тракта, органов дыхания, аллергической патологии. Широко распространена в настоящее время пищевая аллергия у детей. Неинфекционные болезни определяют рост заболеваемости детей в целом [1].

Анализ данных о состоянии здоровья учащихся не вызывает оптимизма. К окончанию школы остаются здоровыми только 7–8% школьников, а 20–25% имеют хронические болезни.

Сравнение состояния здоровья в возрастных группах детей 5–9 и 10–14 лет показало, что с возрастом увеличивается количество школьников, страдающих патологией желудочно-кишечного тракта, возрастает число пациентов с нарушениями обмена эндокринной и иммунной систем [2].

Дети с хроническими заболеваниями требуют длительной многокомпонентной реабилитации и постоянной оздоровительной работы. Но не менее важна профилактика хронических болезней, обеспечивающая ребенку долговременное здоровье. В профилактической работе, как и в лечебной, важнейшей частью является обеспечение детей рациональным питанием. Для детей Республики Беларусь, которые живут в условиях экологического неблагополучия и воздействия многих отрицательных факторов, в том числе радиационного, это особо важно.

Исследования и клинический опыт свидетельствуют о том, что питание детей характеризуется поливитаминой

недостаточностью и дефицитом необходимых ребенку микроэлементов. На этом фоне возрастает риск поступления в организм токсикантов, их фиксации, замещения ими ценных микронутриентов.

Решение проблемы улучшения питания детей, а значит их здоровья, внедрение в практику новых положений детской нутрициологии во многом зависит от образования населения в вопросах питания.

**Цель исследования:** изучение информированности школьников по вопросам рационального питания.

**Материал и методы.** Исследование проводилось методом социологического опроса с использованием валеологической анкеты. В исследовании приняли участие 100 школьников г. Гродно. Полученные данные анализировали в сравнительном аспекте и статистически обрабатывались.

**Результаты.** Анализ полученных в ходе опроса данных показал, что большинство школьников завтракают. На завтрак предпочитают бутерброды, чай и только 24% опрошенных учеников едят утром кашу.

В школьных столовых постоянно обедают 34% школьников, 54% предпочитают питаться в столовых иногда, ввиду того, что их не всегда устраивает меню, и качество предлагаемой пищи; 38% считают питание в школьной столовой достаточно дорогим. Как выяснилось, ученики любят посещать школьный буфет, в котором пользуются спросом выпечка и напитки.

52% респондентов отметили, что имеют постоянные перекусы, а 34% – перекусывают иногда. Чаще всего это бутерброды, выпечка, фрукты и напитки. Менее популярны чай, сок, йогурт, творог, сухофрукты, мюсли, салат. Самым обильным приемом пищи опрошенные школьники в большинстве выделяют обед.

66% учеников считают себя эрудированными в вопросах рационального питания. Продолжить фразу «рациональное питание – это...» смогли далеко не все учащиеся, полных ответов было немного. 50% школьников хотели бы видеть столовую с широким выбором блюд, 30% – предпочли бы, что бы в их учреждениях образования были школьные кафе, а 6% хотели бы посещать американские кафе или шведский стол.

Проведенный выборочный опрос школьников по вопросам

рационального питания показал, что образовательная работа по вопросам питания проводится некачественно, касается в основном лишь санитарно-гигиенических правил, краткой информации о пищевых ингредиентах и витаминах или не проводится вовсе. Анкетирование 100 школьников выявило неполноценность и беспорядочность их питания, позволило заключить, что позиция самих детей и их семей по отношению к своему здоровью и характеру питания пассивна, а необходимый уровень образования в этой области отсутствует.

В рамках Национальной программы по детскому питанию в Республике Беларусь была обоснована необходимость образовательной работы по вопросам питания детей. Цель этой образовательной программы – повысить знания семьи и самих детей в вопросах рационального питания с целью улучшения состояния их здоровья, профилактики заболеваний и предупреждения обострений хронических болезней.

В рамках программы планируется организация консультативно-образовательного кабинета, работа которого поможет решить ряд важных задач:

- привлечь внимание родителей и внедрить в семью понимание необходимости рационального питания для здоровья ребенка;

- выработать в семьях мотивацию к обучению и получению качественной информации;

- научить осуществлять правильный подбор продуктов и блюд соответственно их пищевой и энергетической ценности;

- обеспечить соблюдение семьей режима питания, его культуры, гигиенических правил;

- изменить индивидуальные взгляды в направлении на улучшение здоровья и убедить, что забота о здоровье должна быть не меньшей, чем о лечении болезни.

Поскольку образование может быть эффективным только при методическом обеспечении и наглядности обучения, будут использоваться информационные материалы и наглядные пособия. Из форм работы предусматриваются индивидуальные и групповые беседы, консультации по конкретным вопросам питания, лекции специалистов. Все формы образовательной работы должны быть доступны и понятны для обучающихся.

**Заключение.** Таким образом, только при комплексном подходе к проблеме рационального питания можно рассчитывать на активное участие семьи и самого ребенка в использовании полученных знаний на практике. Образование населения невозможно без разработки профилактических программ в области питания.

Поэтому планируется обучение медицинских и педагогических работников и оказание постоянной организационно-методической помощи для обеспечения систематического и квалифицированного обучения детей и их родителей вопросам рационального питания.

*Литература:*

1. Чичеров, М.В. Медико-социальная профилактика: новые подходы / М.В. Чичеров // Вопросы организации и информации здравоохранения. – 2005. – №1. – С. 11-14.
2. Баранов, Л.Л. Особенности состояния здоровья современных школьников / Л.Л. Баранов, Л.М. Сухарева // Вопросы современной педиатрии. – 2006. – Т.5, №5.: Прил. 1 Школа и здоровье. – С. 14–21.

*Сидукова О.Л.*

## **ОЦЕНКА ФАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ В СИСТЕМЕ СОЦИАЛЬНО-ГИГИЕНИЧЕСКОГО МОНИТОРИНГА**

Государственное учреждение образования «Белорусская академия последипломного образования», г. Минск, Республика Беларусь

**Актуальность.** В последние десять лет в Республике Беларусь наблюдается ухудшение состояния здоровья детей и подростков, что обуславливает высокую актуальность медико-профилактических мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья. Среди множества факторов внешней среды, способствующих оптимальному росту и развитию подрастающего поколения, важнейшая роль принадлежит питанию. Для разработки научно обоснованных рекомендаций по коррекции фактического питания необходимы данные, которые бы отражали региональные особенности алиментарного статуса [1].

Питание учащихся имеет свои особенности, так как дети принимают пищу как в школе, так и дома, что необходимо обязательно учитывать при планировании гигиенических