

ВАЛЕОЛОГО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

Сивакова С.П., Зиматкина Т.И.

УО «Гродненский государственный медицинский университет», Гродно

Нормальная жизнедеятельность детского организма зависит от комплекса процессов, протекающих внутри него. Все они взаимосвязаны, взаимообусловлены и находятся в прямой зависимости от поступающих питательных веществ. Они способны улучшать внутреннюю среду организма и функциональные возможности его основной систем, а также повышать устойчивость последнего к действию неблагоприятных внешних и внутренних факторов. В связи с чем, питание следует рассматривать как важное средство общей профилактики, направленной на снижение заболеваемости [1].

Необходимо отметить, что обеспечение организма питательными веществами складывается из целого комплекса факторов: структуры питания населения, формирования потребительской корзины и её ориентации на поддержание здоровья человека. Нерациональный подбор продуктов питания, современные пищевые технологии, влияние экологических факторов, изменение режима питания, а также условия, которые способствуют нарушению сбалансированности пищевых рационов создают предпосылки для развития алиментарных заболеваний [2].

Изучение фактического питания населения Республики Беларусь, проведенное учеными Белорусского научно-исследовательского и санитарно-гигиенического института, научно-исследовательского и клинического института радиационной медицины и эндокринологии, Минского и Гродненского медицинских университетов выявило существенные изменения пищевого статуса белорусской нации. В последнее время резко снизилось потребление мясных и молочных продуктов, рыбы, растительных масел, овощей и фруктов. В то же время значительно увеличилось потребление жиров животного происхождения, сахара, маргариновой продукции, кондитерских изделий.

Массовые обследования населения Республики Беларусь свидетельствуют о том, что до 92-96% детей имеют глубокий

полигиповитаминоз, связанный с недостатком в организме 8-10 основных витаминов. Кроме того, все население Республики Беларусь, в том числе и дети, испытывают острую потребность в микроэлементах, особенно в йоде, селене и железе. На фоне полигиповитаминоза и недостаточности микроэлементов формируется большинство болезней, в том числе и заболевания щитовидной железы. Приведенные факты обуславливают необходимость обязательного восполнения витаминного дефицита и недостатка макроэлементов у детей путем регулярного и продолжительного приема поливитаминово-минеральных комплексов.

Наступающие при недостаточном потреблении витаминов и минеральных веществ метаболические и функциональные нарушения ослабляют диапазон приспособительных возможностей организма, способствуют возникновению ряда предпатологических и патологических состояний.

Цель исследования: изучить отношение родителей и детей к профилактическому назначению поливитаминовых комплексов.

Материал и методы. Для изучения информированности населения о профилактическом применении витаминов было проведено анкетирование родителей, дети которых в детских дошкольных учреждениях города получали поливитаминово-минеральные комплексы. Параллельно осуществлялось анкетирование учащихся старших классов лицея №1 г. Гродно. Опросом было охвачено 407 респондентов.

Результаты. В ходе проведенного исследования выявлено позитивное отношение респондентов к применению витаминных препаратов. 48,98% родителей, дети которых получали поливитаминовые препараты, считают, что их применение способствовало выздоровлению ребёнка. 3,19% респондентов сделали заключение о том, что использование поливитаминовых комплексов стабилизировало здоровье их детей.

Большинство участвующих в опросе считают важным применение поливитаминовых препаратов при простудных заболеваниях (61,67%, опрошенных); для улучшения кожных покровов, волос и ногтей (65,11%); для восстановления функционального состояния организма после перенесенного заболевания (68,55%); для профилактики повторных простуд и гриппа (67,81%).

Не считают важным применение поливитаминных препаратов при болях в сердце или в грудной клетке 83,04% респондентов; при высокой температуре и лечении антибиотиками – (66,83%); во время беременности и грудного вскармливания (49,63%). Выявлено крайне низкое использование соков в питании детей. Употребление детьми одного стакана сока в день отмечают только 23,58% респондентов, двух – 2,95%, а трёх и более – только 2,45%. Более половины анкетированных родителей (66,34%) отмечают редкое, от случая к случаю, употребление соков.

В результате проведённых исследований установлено, что после 10-дневного приёма поливитаминных препаратов более трети родителей отмечали улучшение состояния здоровья своих детей. Отрицательного воздействия поливитаминных комплексов не наблюдал никто из родителей.

Следует отметить источники получения информации об использовании поливитаминных препаратов: 39,31% респондентов получают информацию от врача, 9,09% – от фармацевта, 32,43% – от знакомых. 46,93% опрошенных ориентируется на телерекламу.

Выводы. Таким образом, результаты проведенного опроса родителей и школьников показали, что образовательная работа по вопросам питания проводится недостаточно. Полученные данные говорят о том, что питание школьников является неполноценным и несбалансированным. Поэтому необходимо повышение гигиенических знаний семьи и самих детей в вопросах рационального питания, для улучшения их здоровья, профилактики заболеваний и предупреждения обострений хронических заболеваний. Необходимо научить осуществлять правильный подбор продуктов и блюд соответственно их пищевой и энергетической ценности. Гигиеническое образование может быть эффективным только при методическом обеспечении и наглядности обучения, с использованием информационных материалов и наглядных пособий. Все формы образовательной работы должны быть доступны и понятны обучающимся.

Литература

1. Баранов, А.А. Особенности состояния здоровья современных школьников / А.А. Баранов, Л.М. Сухарева // *Вопр. совр. педиатрии.* – 2006. – Т.5, №5: Прил. 1. Школа и здоровье. – С. 14-21.

2. Михалюк, Н.С. Формирование здоровья детей в изменяющихся условиях среды обитания / Н.С. Михалюк, А.М. Большакова, Е.Н. Кутепов / *Экологически обусловленный ущерб здоровью: методология, значение и перспектива оценки.* – М., 2005. – С. 440-442.