

здоровье нации : материалы VIII Всерос. конгресса, Москва, 26–28 окт. 2005 г. – М. : НИИП РАМН, 2005. – С. 117–118.

3. Сорокун, И. В. Оценка фактического питания студентов Сургутского педагогического университета / И. В. Сорокун // Вопросы питания. – 2008. – Т. 77, № 5. – С. 59–61.

УДК 613.22-057.874

## ПИТАНИЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

*А.М. Мацилевич*

*Научный руководитель: М.Н. Терещенко*

ФГБОУ ВО «Южно-Уральский государственный  
гуманитарно-педагогический университет»,  
г. Челябинск, Российская Федерация

**Введение.** Рациональное питание детей младшего школьного возраста является важнейшим фактором, обеспечивающим нормальное физическое, умственное и психоэмоциональное развитие [1].

В период начального обучения ребёнок испытывает серьёзные нагрузки, как умственные, так и физические, что требует высокого уровня энергетического и нутриентного обеспечения [3]. Вместе с тем, современные реалии (нерациональное питание, чрезмерное потребление сладостей, фастфуда, недостаток витаминов) ведут к увеличению числа детей с избыточным весом, заболеваниями желудочно-кишечного тракта и гиповитаминозами [5]. Так, по данным Роспотребнадзора и Министерства здравоохранения Российской Федерации, только около 30% младших школьников получают питание, соответствующее физиологическим нормам [2]. Это делает проблему питания школьников крайне актуальной и требующей всестороннего научного анализа и практических рекомендаций [4].

**Цель исследования:** проанализировать особенности питания младших школьников, выявить основные проблемы, связанные с несбалансированным рационом, и сформулировать рекомендации по улучшению системы питания в домашних условиях и образовательных учреждениях.

**Материал и методы исследования.** В ходе исследования использовались следующие методы:

- анализ литературы по теме детского питания, включая научные статьи, методические рекомендации и статистические отчёты;
- анкетирование родителей и педагогов (всего опрошено 150 человек в возрасте 30–50 лет, проживающих в городах и сельской местности);
- наблюдение за режимом питания школьников (на базе двух общеобразовательных школ);
- сравнительный анализ рационов питания учащихся младших классов с нормативами, установленными Федеральным центром гигиены и эпидемиологии.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Результаты анкетирования показали, что 68% детей завтракают дома, но часто это ограничивается бутербродом и сладким напитком.

В школьной столовой питаются около 75% учащихся, однако полноценные обеды получают лишь 52% из них (рис. 1).



Рисунок 1 – Питание младших школьников, по данным опроса

Наиболее частыми причинами отказа от школьного питания названы «невкусная еда» и «отсутствие привычки к первым блюдам».

Анализ рациона показал недостаточное потребление овощей, фруктов, молочных продуктов, а также переизбыток углеводов (в основном за счёт сладостей и хлебобулочных изделий).

Среднесуточное потребление белка составило 43 г при норме 50–60 г, жиров — 80 г (при норме 65–70 г), углеводов — 310 г (при норме 250–300 г) (рис. 2).

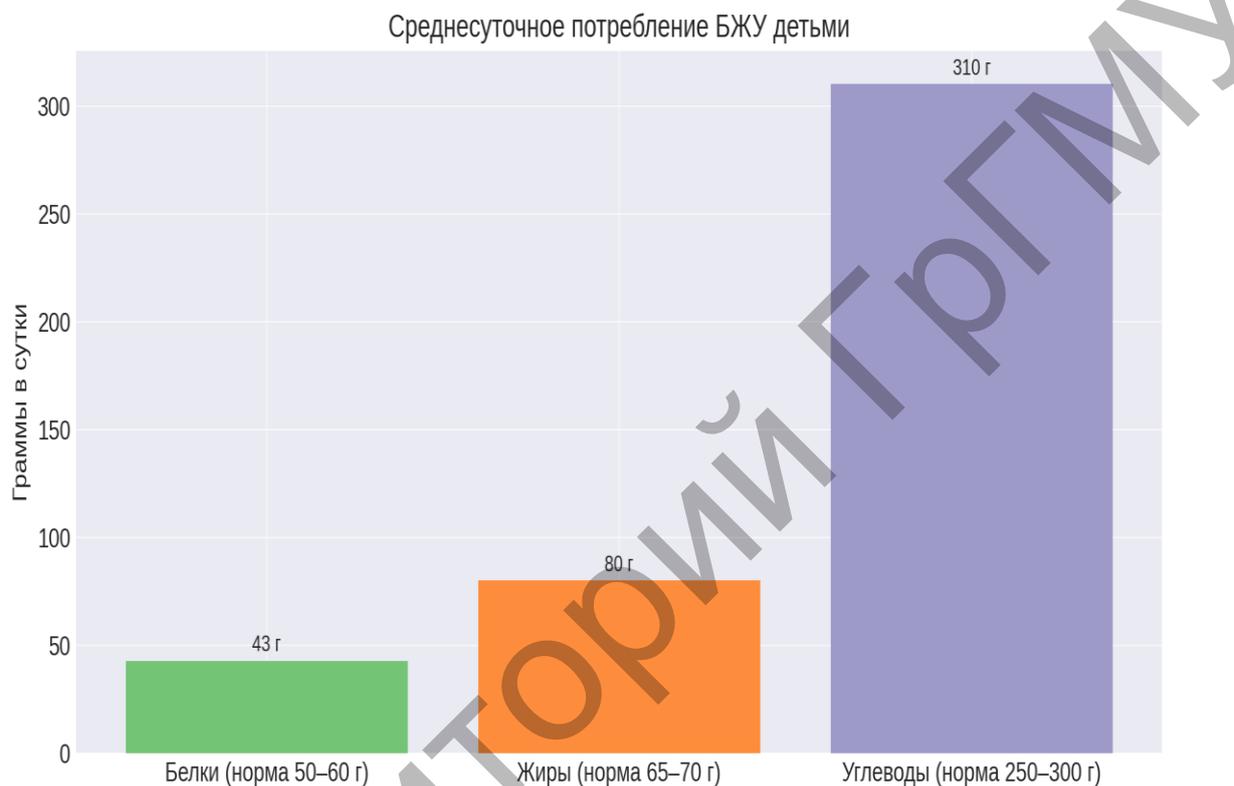


Рисунок 2 – Белки, жиры и углеводы в рационах питания младших школьников, по данным опроса

Дефицит витаминов С, D и группы В наблюдался у 40% обследованных.

Выявлены различия в качестве питания между детьми из городских и сельских школ: на селе выше доля домашнего питания и ниже уровень потребления фастфуда, однако наблюдается дефицит свежих овощей и фруктов в зимне-весенний период.

На основании анализа предложены рекомендации:

1. Введение образовательных модулей по формированию культуры питания у детей.

2. Повышение привлекательности школьных обедов (улучшение вкусовых характеристик, вариативность меню).

3. Усиление родительского контроля за домашним рационом.

4. Проведение кулинарных мастер-классов для родителей и детей.

5. Разработка мобильных приложений для контроля и планирования рациона.

**Выводы.** Питание младших школьников в настоящее время остаётся далёким от оптимального. Наблюдаются как количественные, так и качественные отклонения от рекомендуемых норм.

Необходим системный подход, включающий взаимодействие семьи, школы и органов здравоохранения для обеспечения детей полноценным, сбалансированным и разнообразным питанием.

Особое значение имеет формирование пищевой культуры с раннего возраста, что позволит в будущем существенно снизить риск развития хронических заболеваний.

### Литература

1. Гигиена детей и подростков: учебник / под ред. В. Р. Кучмы. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2021. – 645 с.

2. Роспотребнадзор. Методические рекомендации по организации питания детей в образовательных учреждениях. М., 2023. – 15 с.

3. Савельева, Е. А. Роль семьи в формировании культуры здорового питания у детей / Е. А. Савельева // Педиатрия. – 2022. – № 6. – С. 7–10.

4. Филиппова, Г. Г. Особенности питания младших школьников в условиях современного образа жизни / Г. Г. Филиппова // Вопросы питания. – 2021. – № 3. – С. 18–21.

5. WHO. School-age health, nutrition and development. – Geneva : World Health Organization, 2022. – 24 p.