

УДК 613.2-057.874

С.К. Нуртазина, А.Ж. Байбусинова

Государственный медицинский университет города Семей,

СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ ГОРОДА СЕМЕЙ

Аннотация

В статье приведены данные по изучению питания в 3 типах средних общеобразовательных учебных заведений: лицее, гимназии и школе. Было установлено, что многие учащиеся средних учебных заведений начинают выработку «неправильных» привычек питания и пищевого поведения уже в период обучения.

Ключевые слова: питание школьников, калорийность питания, режим питания.

Школьники являются одной из самых многочисленных и социально активных групп населения. В 7811 общеобразовательных школах Казахстана обучаются около 3 миллионов детей. Одним из факторов хорошего здоровья и гармоничного развития детей, профилактики заболеваний и функциональных отклонений, повышения работоспособности и успеваемости является полноценное и сбалансированное питание. За последние пять лет заболеваемость школьников выросла на 22%, в том числе: анемии – в 2,5 раза, эндокринные болезни и расстройства питания – в 1,4 раза, болезни нервной системы – в 1,5 раза. Государство понимает необходимость реформ в организации школьного питания, поэтому в государственной программе «Саламатты Казахстан» школьное питание является одним из приоритетных направлений.

Одним из факторов хорошего здоровья и гармоничного развития детей, повышения работоспособности и успеваемости является полноценное и сбалансированное питание. По данным Всемирной организации здравоохранения, 80% заболеваний связаны в той или иной степени с питанием, а 40% недугов связаны напрямую с фактором питания.

Цель: Изучение организации питания школьников в общеобразовательных учреждениях г. Семей.

Задачи:

1. Дать социально-гигиеническую характеристику организации питания школьников в условиях семьи и образовательного учреждения по данным опроса школьников.

2. Оценить полноценность питания детей из малообеспеченных семей в общеобразовательных учреждениях г. Семей по меню-раскладке.

Методология исследования:

При изучении организации питания в школах были использованы социологический, статистический, санитарно-гигиенический методы исследования. Проанкетировано 350 учеников среднего звена (5,6,7,8 классов) из 2 средних школ, 1 гимназии и 1 лицея города Семей. Также были изучены меню-раскладки и перспективное меню изучаемых школ.

Результаты исследования:

Распределение по полу – 166 мальчиков (49,3%) и 184 девочек (50,7%). Характеризуя питание школьников можно отметить, что 27% девочек на 11% чаще пропускают завтрак, чем мальчики ($p=0.03$). По типам школ в гимназии и лицее дети чаще пропускают завтрак, 27,5% и 27,1% против 20,5% и 13,3% в школах города.

Более половины школьников 57,5% употребляют фаст-фуд, около ¼ школьников выбирают горячее блюдо или совсем не питаются в школе. Школьники являются основными потребителями гамбургеров, хот-догов, чипсов, сухариков, газированных напитков, полуфабрикатов, общим для которых является низкая физиологическая

ценность, оказывающая побочные негативные воздействия на молодой организм. Вред фаст-фуда, прежде всего, в несбалансированности питания – избытке углеводов. Вкус и запах продуктов быстрого питания создается искусственно при помощи химических веществ, поэтому они очень аппетитно выглядят и стоят в несколько раз дешевле натуральной пищи.

В разрезе учебных заведений отмечается наибольшее количество любителей фаст-фуда в гимназии (80%). При этом, в гимназии меньше учащихся совсем не питающихся во время учебных занятий 13,8%, против 25,9% в лицее, 26,7% и 19,2% в школах.

Ситуацию со школьным питанием нельзя назвать критической, так как государство организует бесплатное питание для детей из малообеспеченных семей. С 2005 года расходы, выделяемые на организацию питания учащихся из малообеспеченных семей, в соответствии с постановлением Правительства Республики Казахстан от 25 января 2008 года № 64 увеличены в пять раз. В 2011 году из 7811 школ Казахстана в 6 040 (82%) школах Республики организовано горячее питание для 1 882 087 или 77% всех учащихся, из них бесплатным горячим питанием обеспечены 615 236 (33%) учащихся, в том числе 210 467 (89%) учащихся из малообеспеченных семей. Восточный Казахстан находится на 2 месте по организации горячего питания в школах (669 школ). Государство выделяет немалые деньги на организацию горячего питания.

Мы рассчитали калорийность блюд двухнедельного меню для школьников из малообеспеченных детей. Как видно из графика 1, калорийность блюд не соответствует нормативам. Горячее питание в школе является вторым завтраком школьников, и соответствует 20% от суточной калорийности. Для детей 11-15 лет суточная калорийность составляет 2900 ккал. Таким образом, калорийность питания в школе должна составить 580 ккал в день. В 8 из 12 дней калорийность блюд не соответствует нормативам. Питание детей из малообеспеченных семей финансируется из государственного бюджета, из года в год суммы, затрачиваемые на питание, растут, но при этом качество оставляет желать лучшего.

Распределение белков, жиров и углеводов в меню школ распределено неравномерно, и имеет два пика повышения показателей – во 2 день и в 8 день. Это связано с подачей мясных блюд в эти дни. В норме содержание белков в суточном рационе составляет 90 гр, жиров 90 гр. и углеводов 400 гр., соответственно на питание в школе должно приходиться 20% от суточной потребности, а именно, 18 гр. белков, 18 гр. жиров и 80 гр. углеводов.

Содержание жиров снижено в 4, 5, 7, 9, 10, 12 дни, углеводов – в 11 день, а в остальные дни нормы углеводов и белков повышены.

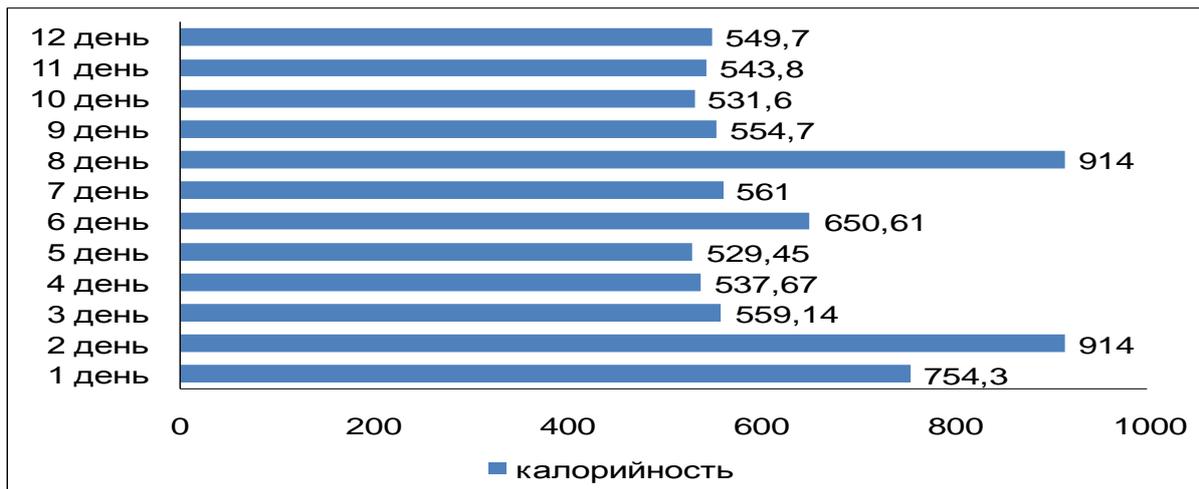


График 1. Калорийность школьного питания для детей из малообеспеченной семьи, ккал.

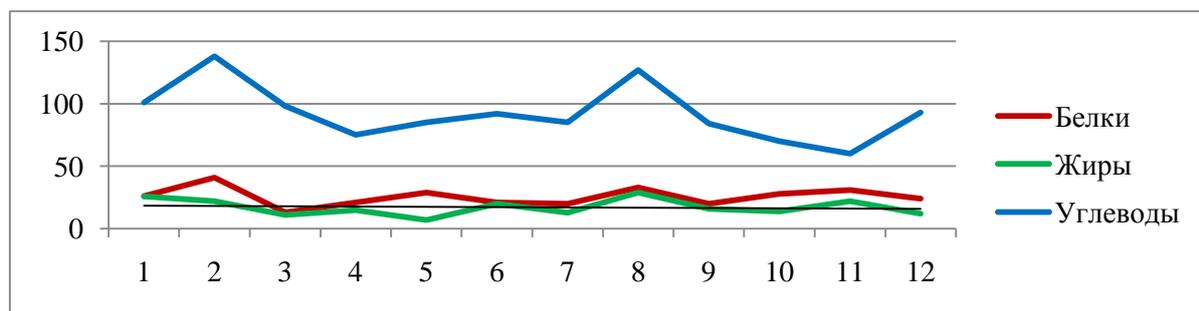


График 2. Перспективное двухнедельное меню.

Выводы. Таким образом, в результате проведенной работы питание школьников г. Семей нельзя назвать сбалансированным:

- В рационе школьников недостаточно мясных блюд, молока, молочнокислых продуктов, яиц, овощей, фруктов, преобладают мучные и крупяные изделия. Наблюдается дефицит витаминов, микроэлементов, что повышает риск развития у детей и подростков многих заболеваний.

- При оценке полноценности питания калорийность блюд по меню-раскладке для детей из малообеспеченных семей не соответствует нормативам.

Рекомендации: Одной из ведущих причин распространенности неправильного питания является недостаточная информированность школьников, учителей и родителей о современных рекомендациях по здоровому питанию через средства массовой информации. Поэтому особое внимание необходимо уделять пропаганде

формирования представления о здоровом образе жизни и правильном питании.

Необходимо родителям постараться обеспечить детей разнообразным рационом питания дома, следить за качеством питания школьников и привитием «правильных» привычек питания.

Медицинским работникам школ необходимо контролировать качество и рацион питания в школе. Довести до нормы содержание белков, жиров и углеводов в суточном рационе до 1:1:4. Контролировать безопасность продуктов и разнообразие меню, не допускать к продаже в школьной столовой жареных на масле пирожков, беляшей и т.п., следить за соблюдением соответствующих Санитарных правил и норм «Санитарно-эпидемиологические требования к объектам воспитания и образования детей и подростков».

Литература:

1. Маймулов В.Г., Якубова И.Ш., Чернякина Т.С. Питание и здоровье детей. - СПб.: ГМА, 2003. - 354 с. .

Тұжырым

СЕМЕЙ ҚАЛАСЫНЫҢ ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ТАМАҚТАНУЫНЫҢ ЗАМАНДАС АСПЕКТІЛЕРІ

С.К. Нуртазина, Ә.Ж. Байбусинова

Семей қаласының Мемлекеттік медициналық университеті

Осы мақалада 3 түрлі орта оқу мекемелердің (лицей, гимназия және мектеп) ішінде өткізілген тамақтану бойынша зерттеу нәтижелері туралы жазылған. Оқушыларының дұрыс емес тамақтану әдеттерін және тамақтық мінез-құлық жүргіздіруі бастайтыны анықталған.

Негізгі сөздер: оқушыларының тамақтануы, тамақтанудың құндылығы, тамақтанудың тәртібі.

Summary

MODERN ASPECTS OF FOOD SCHOOLCHILDREN CITY SEMEY

S.K. Nurtazina ¹, A.Zh. Baibussinova ¹

Semey state medical university ¹,

The article presents the research in 3 types of secondary education: high school, lyceum and the school. It was found that many pupils begin the production of "wrong" eating habits and eating behaviors.

Key words: schoolchildren's food, caloric intake, power mode.