

Смирнова Людмила Вячеславовна, Чаплынская Татьяна Викторовна
НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ

Адрес статьи: www.gramota.net/materials/1/2012/2/26.html

Статья опубликована в авторской редакции и отражает точку зрения автора(ов) по рассматриваемому вопросу.

Источник

Альманах современной науки и образования

Тамбов: Грамота, 2012. № 2 (57). С. 66-67. ISSN 1993-5552.

Адрес журнала: www.gramota.net/editions/1.html

Содержание данного номера журнала: www.gramota.net/materials/1/2012/2/

© Издательство "Грамота"

Информация о возможности публикации статей в журнале размещена на Интернет сайте издательства: www.gramota.net

Вопросы, связанные с публикациями научных материалов, редакция просит направлять на адрес: almanac@gramota.net

УДК 373.1

*Людмила Вячеславовна Смирнова, Татьяна Викторовна Чаплынская**Средняя общеобразовательная школа № 1 с углубленным изучением отдельных предметов, г. Воронеж*НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ[©]

Государственная программа «Здоровье нации» одним из приоритетов выдвигает проблему сохранения здоровья школьников.

По данным Министерства здравоохранения за последние 10 лет число школьников с хроническими заболеваниями увеличилось в 1,5 раза. Прошедшая Всероссийская диспансеризация показала, что только 10% школьников можно назвать здоровыми, 50% учащихся имеют ту или иную патологию, а 40% относится к группе риска. От 1-го к 10-му классу в 2 раза увеличивается число детей с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта, в 8 раз вырастают эндокринные заболевания и ожирение. Гастрит среди заболеваний школьников занимает печальное 2-е место, проигрывая лишь заболеваниям опорно-двигательного аппарата.

В связи с вышеизложенным, целью нашего исследования явилось изучение ежедневного пищевого рациона учащихся 8-х классов, определение его питательной и энергетической ценности.

Задачи исследования

1. Изучить дневной пищевой рацион школьников с точки зрения его разнообразия.
2. Определить количество потребляемого белка в сутки.
3. Определить суточное потребление энергии.

Методы исследования

Исследование проводилось на группе учащихся 8-х классов (n=50). В течение 7 дней учащиеся регистрировали в рабочих дневниках количество потребляемой пищи и ее состав. Полученные данные изучались и оценивались из расчета их содержания в 100 г съедобной части продуктов (Н. Грин, У. Стаут, 1996 год).

Результаты исследования

В Таблице 1 представлен пищевой рацион школьников. Как видно из таблицы мясо в свежем виде ежедневно потребляют только 31% учащихся, тогда как на колбасы и пельмени приходится соответственно 86,7% и 15,8%. Свежую рыбу 1 раз в день употребляют только 8% учащихся. Все учащиеся ежедневно употребляют выпечку в виде так называемого «перекуса» в школе. Количество учащихся, употребляющих макароны на 33% больше, по сравнению с употребляющими гречку.

Овощи и фрукты в рационе в основном представлены картофелем, цитрусовыми и бананами.

Большую долю в рационе дня составляют сладости, а жевательная резинка и чипсы пользуются особым спросом (10% и 86% соответственно).

Из молочных продуктов отдается предпочтение йогурту (49%), а соки и газированные напитки входят в ежедневный рацион 89% учащихся.

Результаты оценки регулярности питания школьников показали, что ежедневно завтракают только половина учащихся (54,3%), а первые блюда на обед употребляют менее 10%, при этом плотно ужинают 100% школьников.

Табл. 1. *Разнообразие пищевого рациона школьников (% употребляющих)*

Название продукта	Частота употребления		
	Неоднократно в день	1 раз в день	1 раз в неделю
1. Мясные продукты			
- мясо свежее	-	31%	100%
- колбаса	24%	86,7%	100%
- пельмени	-	15,8%	64,7%
- котлеты	7,3%	24,3%	93,6%
2. Рыба			
- свежая	-	8%	13,4%
- консервированная	-	-	10%
3. Хлеб и мучные изделия			
- пшеничный	50%	96,3%	-
- ржаной	-	-	-
- выпечка	90,5%	100%	-
- макароны	61%	38,5%	-
4. Крупы			
- гречка	-	5,5%	26,8%
- рис	-	79%	100%
- пшено	-	-	-
- горох	-	-	-

5. Овощи и фрукты			
- картофель	10%	45%	-
- помидоры	-	-	-
- огурцы	-	-	-
- капуста	-	39%	40%
- яблоки	30%	50%	-
- апельсины	-	68%	-
- бананы	36%	58%	-
6. Сладости			
- конфеты	49%	86%	-
- пирожное	10%	38%	-
- мороженое	14%	25%	-
- шоколад	5%	56%	-
- жевательная резинка	100%	100%	-
- чипсы	-	96%	-
7. Молочные продукты			
- творог	-	10%	28%
- молоко	-	6%	38%
- йогурт	-	49%	12%
- кефир	-	8%	13%
8. Соки и газированные напитки	14%	89%	-

В Таблице 2 представлено количество потребляемого в сутки белка в пересчете на 100% продуктов и количество полученной энергии.

Табл. 2. Количество потребляемого белка и энергии в сутки

Показатели	Норма	Мальчики n=26	Девочки n=24
Энергия (ккал)	♂2800 ♀2300		
- учебные дни		1714±29,2	1540±31,2
- воскресные дни		3420±31,6	3070±56,3
Белок (г)	♂76г ♀58г	58,2±3,9	57,3±4,2

Из представленных данных видно, что калорийность рациона наших учащихся в течение недели ниже нормы на 38,8% и 33,4% у мальчиков и у девочек соответственно. А если учесть, что более половины детей не завтракают, а обед почти у 90% обходится без первых блюд, следовательно, основное потребление энергии приходится на вечернее время суток.

Калорийность пищи по воскресеньям превышает показатели нормы у мальчиков на 72,2% и у девочек на 13,5%, что, вероятно, объясняется присутствием дома и родительской заботой.

Количество потребляемого белка в сутки в пересчете на 100г продуктов у девочек не выходит за пределы нормы, а у мальчиков ниже нормы на 23,5%, что, несомненно, должно отражаться на накоплении мышечной массы, так как подростковый возраст характеризуется усилением роста организма.

Выводы

1. Ежедневный пищевой рацион учащихся 8 классов лишен разнообразия. В нем преобладают продукты с низким содержанием белка. Большая доля продуктов представлена сладостями, выпечкой.

2. Питание учащихся характеризуется нерегулярностью. Основной прием пищи у большинства школьников происходит в вечернее время суток.

3. Учащиеся испытывают ежедневный недостаток в получаемой с пищей энергии, тогда как в выходные дни наблюдается переизбыток и избыточное потребление энергии, что не согласуется с фактическими энергозатратами.

4. Нерегулярность питания, переизбыток перед сном, недостаточное употребление в пищу белковых продуктов, нарушение энергетических потребностей будут способствовать дальнейшему развитию заболеваний среди школьников.

Список литературы

1. Грин Н., Стаут У., Тейлор Д. Биология. М.: Мир, 1996.
2. Науменко Ю. В. Школа и здоровье. Волгоград, 2005.
3. Рудякова О. Н. Как сохранить здоровье школьников. Волгоград: Учитель, 2007.