

УДК 614.1:612.6(470)

И.А. Орлов

I.A. Orlov

Научный руководитель: к.п.н., доцент С.В. Леонова
Scientific adviser Ph. D., associate Professor S.V. Leonova

ФГБОУ ВПО «Институт инновационных технологий
и биоиндустрии продуктов питания» г. Москва

Institute of innovative technologies

And bioindustry food, Moscow

Moscow State Regional University, Moscow

oberonsputnik@yandex.ru

**Рациональное питание в семье как необходимый компонент
здорового образа жизни детей**

Nutrition in the family as needed components of a healthy lifestyle of children

Аннотация. Данная статья посвящена проблеме питания детей в семье, как одной из актуальных для современного общества. Автором представлены общие результаты анкетирования семей, которые свидетельствуют о необходимости повышения родительской компетентности по проблеме детского питания.

Abstract. This article is devoted to the nutrition of children in the family as one of the important problem for modern society. The author presents the overall results of the survey of families that demonstrate the need for increasing parental competence on child nutrition.

Ключевые слова: питание, семья, дошкольники и младшие школьники, пищевой рацион, здоровый образ жизни.

Keywords: food, family, preschoolers, pupils, diet, healthy lifestyle.

Питание – один из наиболее важных факторов, определяющих здоровье человека, особенно в детском возрасте. Наблюдаемое в последние годы ухудшение экологической обстановки, производство пищевых продуктов пониженной себестоимости за счет замены натурального сырья пищевыми

добавками химического происхождения, снижение потребления наиболее ценных биологически активных продуктов питания за последние 10-15 лет более чем на 50 %, приводит к повышению уровня заболеваемости детского населения. В таких условиях задача оздоровления детей становится одной из самых важных и актуальных для государства и современного общества. Вполне очевидно, что для снижения антропогенного воздействия окружающей среды на растущий организм ребенка, он должен быть защищен от этого воздействия или должен получать в достаточных количествах пищевые продукты с необходимым содержанием витаминов и микроэлементов, которые нейтрализуют вредное воздействие биосферы, соблюдать режим питания [3,4].

Нами было проведено анкетирование среди родителей и беседы с детьми отдельных образовательных учреждений г. Москвы. Целью являлось составление представлений о питании детей дошкольного и младшего школьного возраста в домашних условиях. На основе литературных источников были разработаны вопросы для беседы с ребенком, которая включала общие вопросы по его питанию: «Что ты ешь на завтрак? Какие твои любимые овощи? Какие овощи ты не любишь? Какие из них ешь? Любишь ли ты фрукты? Какие фрукты твои любимые? Сколько раз в день ты ешь свежие фрукты? Что ты пьешь чаще всего? и т.п. Использовался наглядно-иллюстративный материал с изображениями овощей и фруктов (ягод), продуктов питания. Родителям была предложена для заполнения таблица и анкета «Чем питается ваш ребенок?», в которых указывается время приема пищи и ее характер, даны вопросы, характеризующие компетентность родителей в вопросах детского питания: что входит в понятие здоровый образ жизни, считают ли родители важным питание для здоровья ребенка, обращались ли когда-либо к специалисту по питанию, обращают ли внимание на состав покупаемых продуктов и т.п.

Результаты опросов свидетельствуют, что большинство семей(80%) соблюдают режим питания (3-4 раза в течение дня).Неблагоприятным с гигиенических позиций является то, что 30% дошкольников утром завтракают дома (легкие закуски, десерт), хотя в детских дошкольных учреждениях

предусмотрен прием пищи в это время. Практически все родители отводят важное место приему горячей пищи в обед (95%). Большинство детей (более 80%) ужинают преимущественно в кругу семьи. В то же время наблюдается традиция дополнительного приема пищи дошкольникам поздно вечером вместе с родителями, чаще всего с близкими родственниками (бабушками, дедушками, братьями, сестрами). Несмотря на многообразие пищевых рационов, выявлены общие закономерности и частота потребления отдельных продуктов в течение недели. Мясо и кисло-молочные продукты и их производные используется в рационе ежедневно 55% детей. Пищевая привычка потребления колбасных изделий наблюдается у 65 % детей. Намного реже встречаются в рационе рыба и морепродукты(20%). Из продуктов растительного происхождения обязательным компонентом меню большинства детей является хлеб. В ежедневных рационах потребление пшеничного хлеба преобладает над потреблением ржаного, что согласуется с рекомендациями российских нутрициологов для детей данного возраста [1,2]. Менее популярны в питании детей макаронные изделия.

На состав покупаемых продуктов обращают внимание 35% семей, в зависимости кто покупатель: отец, мать, старшие дети или другие близкие родственники – также и на фирму-производителя. Сравнительно новые продукты (пицца, гамбургеры, биг-маки), по мнению родителей, не нашли широкого распространения среди дошкольников и потребляются немногими и нечасто (15 %). В тоже время дети школьного возраста отдают предпочтение именно такому питанию (80%). Данные бесед и анкетирования показывают, что в питании дошкольников и учащихся школ имеется определенный процент(60%) в отношении потребления фруктов (любимыми фруктами дошкольниками были названы банан, апельсин, т.е. южных стран, ягодами – малина, клубника и соков. Многие дети с удовольствием предпочитают и пьют газированные напитки (пепси-кола, спрайт и т.п.), однако встречались дети (20%), которые отвечали, что такие напитки вредны для здоровья.

В режиме питания положительным моментом является то, что практически все дошкольники питаются чаще 3-х раз в день и принимают горячую пищу. В то же время, практически каждый пятый ребенок нередко пропускает завтрак в дошкольном учреждении, дополнительный прием пищи после ужина поздно вечером осуществляют почти половина детей. 60% школьников обедают в учебном учреждении соответственно школьному рациону, среди них у 20 % - обед проходит в виде бутербродов и т.п.

Чуть больше половины (52%) родителей основную роль в питании отдают общественному (в дошкольном и школьном учреждении), остальные считают необходимым дополнять его рацион фруктами, соками, овощами. В понятии «здоровый образ жизни» многие семьи (75%) отдают предпочтение спортивным занятиям (посещение спортшкол), отдыху на свежем воздухе, закаливающим процедурам, сну, лишь отдельные родители (15%) упоминают о необходимости витаминизации пищи, рационального сбалансированного питания и его четкого режима.

Таким образом, большинство родителей нуждаются в пропаганде знаний о правильном питании ребенка как необходимой составляющей здорового образа жизни, повышении своей компетентности по данной проблеме.

Список литературы

1. Бузник И.М. Методологические подходы и методические приемы изучения и оценки пищевого статуса и питания здорового и больного человека - Л.: ВМА, 1983. - 109 с.
2. Гигиеническая оценка статуса питания детей школьного возраста / И.И. Кедрова, Х.Х. Лавинский и др. // Здоровье и окружающая среда: сб. науч. тр./ Под ред. С.М. Соколова, В.Г. Цыганкова. - Минск: ВП «Технопринт». СНИИС и Г., 2001. - С. 98-103.
3. Кучма В.Р. Дети в мегаполисе: некоторые гигиенические проблемы -М., 2002. - 280с.
4. Структура фактического питания городских младших школьников / А.И. Шпаков, М.С. Омелянчик, С.Е. Полубинская и др. // Вест. Санкт-Петербургской госуд. мед. академии им. И.И. Мечникова. - 2007. - №2 (2). -С.123-124.