

вне зависимости от общественно-экономической формации, должен руководствоваться принципом «не навреди».

ЛИТЕРАТУРА

1. Дернер, К. Хороший врач / К. Дернер – М.: Алетея, 2006. – 541 с.
2. Полякова, Р.В. Взаимоотношения врач-больной. Этические проблемы. // Р.В. Полякова, О.И. Маршалок – Современные проблемы науки и образования. – 2012. – № 6.
3. URL: <https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=8056> (дата обращения: 27.01.2017)
4. Смирнова, Г.А. Деонтология в педиатрии / Г.А. Смирнова – Мн.: Беларусь, 1975. – 142 с.

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА НУТРИЕНТНОГО СОСТАВА РАЦИОНА И РЕЖИМА ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Оленцевич К.П., Лысюк А.Ю., Чуглазова А.М.,
Ковалева О.А.

*Белорусский государственный педагогический университет
имени М.Танка,*

*Минск, Республика Беларусь
E-mail: nastia_nastia135@mail.ru*

Резюме. Состояние здоровья детей и подростков зависит от структуры питания, знания и соблюдения режима приема пищи. Работа посвящена гигиенической оценке нутриентного состава рациона и режима питания школьников. Исследование состояния фактического питания школьников выявило, что оно не по всем параметрам соответствует нормам рационального и сбалансированного питания.

Ключевые слова: подростковый возраст, питание, белки, жиры, углеводы, диета.

THE SANITARY EVALUATION OF THE PUPILS' NUTRIENT DIET AND DIETARY REGIME

Olentsevich K.P., Lysyuk A.Y.,
Chuglazova A.M., Kovaleva O.A.

*Belarusian State Pedagogical University M. Tank.
Minsk, Belarus*

Summary. The health of children and adolescents is dependent on the structure of nutrition, knowledge and compliance with nutrition regime. The work is dedicated to the hygienic assessment of the schoolchildren's nutrient composition of the diet and their

nutrition regime. A study of the actual nutritional status of schoolchildren has revealed that it does not in all respects comply with the norms of rational and balanced diet.

Keywords: adolescence, nutrition, proteins, fat, carbohydrates, diet.

Введение. Питание является наиболее важной физиологической потребностью организма, которая направлена на поддержание и обеспечение основных функций организма - рост, развитие и способность к активной деятельности [2]. Современные представления о здоровом питании базируются на трех основных теориях: сбалансированного питания, адекватного питания, оптимального питания [3], взаимосвязанных и взаимообославляющих.

Рациональное, или адекватное, питание — это физиологически полноценное питание здоровых людей, которое соответствует энергетическим, пластическим, биохимическим потребностям организма, обеспечивает постоянство внутренней среды организма (гомеостаз) и поддерживает функциональную активность органов и систем, сопротивляемость к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды на оптимальном уровне в различных условиях его жизнедеятельности. Концепция оптимального питания предусматривает необходимость и обязательность полного обеспечения потребностей организма не только в энергии, эссенциальных макро- и микронутриентах, но и в целом ряде необходимых минорных непищевых компонентов пищи, которые способствуют повышению качества жизни и укреплению здоровья, снижению риска развития многих заболеваний, обеспечению защитноадаптационных возможностей организма [3].

У подростков процессы роста и формирования организма являются незаконченными, поэтому в комплексной системе гигиенических мероприятий, направленных на охрану их здоровья, одно из важнейших мест занимает организация рационального питания.

Цель работы — гигиеническая оценка нутриентного состава рациона и режима питания детей старшего школьного возраста.

Материалы и методы. Объектом исследования являлись учащиеся ГУО «СШ № 196 г. Минска» в возрасте 15–16 лет. Оценка фактического питания осуществлялась с использованием метода 24часового воспроизведения (интервьюирования) с помощью специально подготовленной унифицированной анкеты, в которую включалась информация о питании за неделю [1, с. 58]. Пищевая и энергетическая ценность среднесуточных рационов была рассчитана с использованием программы Lifesum. Полученные данные были сопоставлены с «Нормами

физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для разных групп населения Республики Беларусь» (таблица 1) [3].

Результаты и обсуждение. Изучение организации питания школьников показало, что нарушение питания проявляется в несоблюдении оптимального соотношения между основными пищевыми веществами — белками, жирами, углеводами. Полученные нами экспериментальные данные (рисунок 1, рисунок 2) свидетельствуют о несбалансированном питании по содержанию белков, жиров и углеводов по сравнению с физиологическими нормами (таблица 1) [4].

Физиологические нормы питания для школьников 15–16 лет [4]

Таблица 1

Пол	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
девушки	90	90	360	2600
юноши	100	90	400	3000

По нормам соотношение белков, жиров и углеводов является 1,1:1,2:4,4, а из меню-раскладок: для юношей — 1,1:1,2:5, для девушек — 1,1:1:3,2. Энергетическая ценность принимаемой пищи только у 48% школьников соответствовала физиологическим нормам. У 44% подростков калорийность принимаемой пищи была ниже физиологической нормы, у 8% — выше необходимой суточной энергетической ценности.

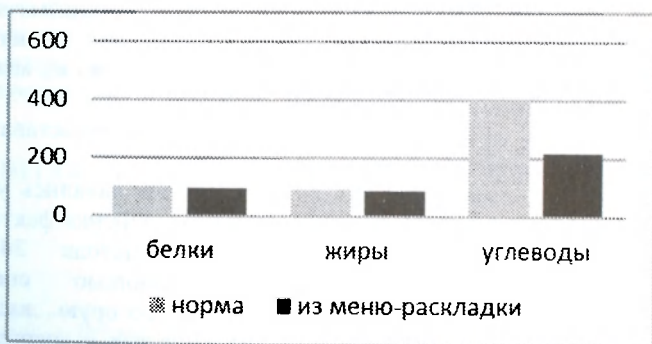


Рисунок 1. Нутриентный состав рациона питания юношей (количество, г)

Важное значение для сбалансированного рациона имеет происхождение пищевых продуктов. Качественный анализ нутриентного

состава рациона школьников показал, что получение белков происходит в основном за счет продуктов животного происхождения (курица, каши, молочная продукция). Одним из главных источников жиров в рационе старших школьников являются насыщенные жирные кислоты, получаемые в основном из животных жиров (говядина, свинина, молоко и т.д.).

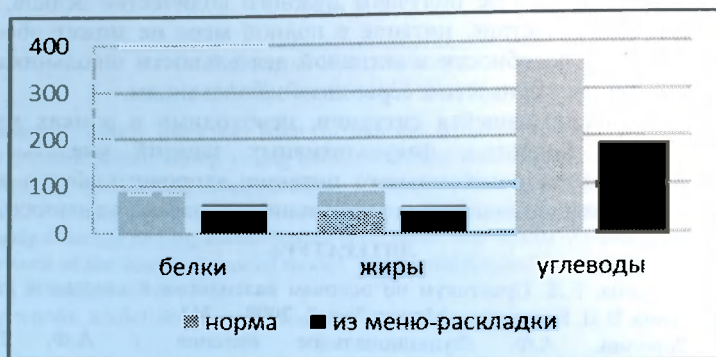


Рисунок 2. Нутриентный состав рациона питания девушек

Также в рационе школьников присутствуют и мононенасыщенные жирные кислоты, которые употреблялись в виде орехов (фисташки, миндаль, грецкий орех). Следует отметить, что жиры в рационе являются важной составляющей здорового питания, как белки, углеводы, витамины. Недостаток жиров приводит к появлению проблем с кожей (для представителей молодого возраста это играет особую роль), нарушению психического состояния, быстрому утомлению, общему плохому самочувствию и другим нежелательным последствиям. Избыточное поступление в организм жиров с пищей приводит к ожирению — проблеме №1 в развитых странах мира [2].

Одним из основных критериев рационального питания является режим приема пищи. Проведенные нами исследования режима питания подростков показали, что 20% школьников принимают пищу 3 раза, 12% — 4 раза в день. У 68% опрошенных кратность приема пищи более 4 раз. Важным в характере питания является качество принимаемой пищи. Горячие блюда 3 раза в день принимает меньше половины (40%), 4 раза в день — 15% обследуемых. Учитывая, что организм в данной возрастной группе находится в стадии незавершенного формирования и роста, соответственно несоблюдение режима приема пищи, большие

промежутки между отдельными приемами и питание всухомятку является одним из определяющих факторов в возникновении в последующем заболеваний.

Выводы. В результате проведенного нами исследования было выявлено, что нутриентный состав рациона и режим питания у школьников не соответствует физиологическим нормам. Подростки исследуемой выборки не получают нужного количества белков, жиров, углеводов. Как следствие, питание в полной мере не может обеспечить рост, развитие, способности к активной деятельности школьника. Это в дальнейшем может привести к серьезным заболеваниям.

С учетом сложившейся ситуации, необходимо в рамках классных часов, уроков биологии, факультативных занятий уделять больше внимания вопросам рационального питания, здорового образа жизни с целью восполнения имеющегося у школьников пробела в знаниях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ворсина, Г.Л. Практикум по основам валеологии и школьной гигиены / Г.Л. Ворсина, В.Н. Калюнов. – Минск: Тесей, 2008. – 243 с.
2. Доронин, А.Ф. Функциональное питание / А.Ф. Доронин, Б. А. Шендеров. – Москва, 2002. – 56 с.
3. Замбжицкий, О. Н. Гигиенические основы рационального питания. Оценка адекватности фактического питания / О. Н. Замбжицкий, Н. Л. Бацукова. – Минск: БГМУ, 2012. – 44 с.
4. Нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп населения Республики Беларусь // Сборник санитарных правил и норм по гигиене питания. – Минск, 2006. – С. 4-21.

СТРУКТУРА И ПСИХОСОЦИАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Авин А.И.

*Белорусский государственный университет,
Минск, Республика Беларусь
E-mail: avin-a@mail.ru*

Резюме. Рост зависимостей (химических и нехимических) отмечается в последнее время в молодежной среде; из них наиболее распространены компьютерная и пищевая. У зависимых студентов выявлены такие характерологические особенности, как эмоциональная неустойчивость и импульсивность, а также низкое стремление к самоактуализации и выраженная экстерсальность. Полученные результаты интерпретируются в рамках