

**РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ  
ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА Г. ГОМЕЛЯ**

Дегтярева Е. И.

Учреждение образования

«Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»

г. Гомель, Республика Беларусь

**Введение**

Детский организм формируется под влиянием генетически детерминированной программы и факторов внешней среды. Важнейшим для ребенка фактором внешней среды следует считать питание. Через питание осуществляются любые управляющие воздействия. Питание ребенка должно быть ориентировано на обеспечение близкого к оптимальному состоянию здоровья и обеспечение процессов развития [3].

Для детского организма особое значение имеет количественный и качественный состав вводимых белков, так как дети особенно нуждаются в незаменимых аминокислотах. В связи с процессами роста, потребность в белках у детей значительно выше, чем у взрослых [2]. Количество белка в рационе ребенка должно составить: в 1–3 года — 53 г; 4–5 лет — 89 г; 10–15 лет — 100–106 г в сутки. При этом белки должны составлять 10–15 % общего суточного количества калорий.

Углеводный обмен у детей характеризуется высокой усваиваемостью углеводов (98–99 %). Рекомендуемое количество углеводов детям разных возрастных групп (в сутки): до года — 10–13 г/кг; 1–3 года — 193 г; 4–7 лет — 87 г; 8–13 лет — 370 г.

Жиры являются необходимым компонентом детского питания. Потребность в них меняется с возрастом. Потребность в жире на 1 кг веса: до года — 6,5–5,5 г; 2–6 лет — 3,5–4 г; 6–10 лет — 2–3 г; старше 10 лет — 1–3 г [1].

У детей школьного возраста потребность в основных пищевых веществах и энергии остается высокой и обусловлена физиологическими и биохимическими особенностями: ускоренным ростом и развитием, дифференцировкой различных органов и систем, особенно центральной нервной системы, напряженностью метаболических процессов. Важно соблюдать дифференцированный подход к определению пищевой потребности в зависимости от вида деятельности. Большое значение для детей школьного возраста имеет правильно установленный режим питания, который зависит от учебного процесса [4].

**Целью** настоящей работы явилось изучение режима питания детей дошкольного и младшего школьного возраста г. Гомеля.

Таблица 1 — Рекомендуемое потребление энергии, белков, жиров и углеводов для детей и подростков

Возраст	Калорийность (ккал/день на 1 кг массы тела)	Белки (г/день на 1 кг массы тела)		Жиры (г/день на 1 кг массы тела)		Углеводы (г/день на 1 кг массы тела)
		всего	в том числе животные	всего	растительные	
1–3 года	1540	53	27	53	5	212
4–6 лет	1970	89	44	68	10	272
7–10 лет	2300	79	47	79	16	315
11–13 лет мальчики	2700	93	56	93	19	370
11–13 лет девочки	2450 х = 2575	85	51	85	17	340

14–17 лет юноши	2900	100	60	100	20	400
14–17 лет девушки	2600	90	54	90	18	360

### Основные результаты исследований

В ходе исследований нами были проанкетированы дети различных возрастов: 4–6 лет — 100 детей, 7–10 лет — 100 детей, 11–13 лет — 100 детей.

Данные, полученные в ходе анкетирования, статистически обрабатывались с применением методов статистической обработки данных по П. Ф. Рокитскому.

Статистически обработанные результаты исследований суточного рациона детей от 4 до 6 лет сведены в таблицу 2.

Таблица 2 — Основные показатели суточного рациона детей от 4 до 6 лет

$x \pm m_x$	C	$\delta$	$P_x, \%$	$C_v, \%$	d, ккал
1193±106,46	355529,21	596,2	5,5	0,294	-39

Из полученных данных видно, что такой показатель как d — отклонение от нормы незначительно ниже рекомендуемых значений. В ходе наших исследований установлен режим питания этой группы детей. У 40 % проанкетированных детей количество приемов пищи в сутки составляло 5 раз, а у 60 % — 4 раза. 5-разовое питание детей этой возрастной категории связано с тем, что дети завтракают или второй раз ужинают дома. Время первого приема пищи у большинства детей (75 %) — от 8.00 до 9.00 данный временной интервал связан с режимом работы детских учреждений (ясли-сад). 25 % от опрошенных детей завтракают дома, поэтому время приема пищи смещается на 1 час назад. Время последнего приема пищи у большинства детей (65 %) — 17.00, однако у 20 % детей этой возрастной группы время ужина смещается на 1 час вперед, а для 15 % — на 2 часа. Столь широкая градация времени последнего приема пищи связана с работой детских садов, а также со вторым ужином дома.

Нами были проанкетированы дети в возрасте от 7 до 10 лет. Статистически обработанные результаты суточного рациона этой группы детей сведены в таблицу 3. Таблица 3 — Основные показатели суточного рациона детей от 7 до 10 лет

$x \pm m_x$	C	$\delta$	$P_x, \%$	$C_v, \%$	d, ккал
2373±130,96	720218	848,65	5,51	0,357	+73

Из полученных данных видно, что такой показатель, как d — отклонение от нормы, незначительно выше рекомендуемого значения [5]. Нами выяснено, что у детей этой возрастной категории, в большинстве случаев, количество приемов пищи в сутки составляет 4–5 раз (27 % — 4 раза и 43 % — 5 раз в сутки), однако, 30 % от опрошенных детей питаются 3 раза, такой режим питания связан с тем, что эти дети не завтракают дома. Время первого приема пищи приходится на временной интервал с 7.00 до 9.30, так 31 % от опрошенных детей завтракают в период с 7.00 до 7.30, 29 % — с 8.00 до 8.30, 40 % — с 9.00 до 9.30. Время последнего приема пищи колеблется с 18.00 до 21.30 (18.00 — 7 %, 19.00 — 20 %, 20.00 — 24 %, 21.00 — 35 %, 21.30 — 14 %). Время последнего приема пищи для данной группы детей смещается на 2,5 часа вперед по сравнению с детьми 4–6 лет.

В ходе наших исследований были проанкетированы школьники от 11 до 13 лет. Статистически обработанные результаты анкетирования сведены в таблицу 4.

Таблица 4 — Основные показатели суточного рациона питания детей 11–13 лет

$x \pm m_x$	C	$\delta$	$P_x, \%$	$C_v, \%$	d, ккал
2588±202,46	736958	858,4687	5,51	0,357	+73

Показатель, отклонение от нормы — d, незначительно выше рекомендуемых значений. Количество приемов пищи у школьников этого возраста составляет 4–5 раз в сутки, однако,

большинство детей в основном перешли на 4-х разовое питание (83 %). Время первого приема пищи у большинства опрошенных детей (61 %) приходится на такой временной интервал, как 7.00–8.00 часов утра, однако 39 % проанкетированных школьников завтракают в период с 8.00 до 8.30. Выбор этого временного интервала связан с началом уроков на первой смене. Время последнего приема пищи варьирует от 19.00 до 21.30, это также связано с тем, на какой смене учатся дети.

Оценивая питание детей дошкольного и школьного возраста можно заметить, что их питание рационально, соблюдается 4–5 разовый режим питания. Показатель суточного рациона питания — отклонение от нормы  $d$  лишь незначительно варьирует от рекомендуемых значений. Однако нами выявлена тенденция к смещению времени последнего приема пищи на более позднее время у детей старшего возраста. **Заключение**

В результате проведенных исследований суточного рациона детей дошкольного и школьного возраста установлено, что характер употребляемой пищи, общая ее энергоценность соответствует норме. Режим питания 4–5-разовый, поэтому питание данной группы населения можно оценить как рациональное. Выявлено, что режим питания детей связан прямопропорциональной зависимостью с временным режимом работы того учреждения, где находятся дети (ясли-сад, школа).

#### ЛИТЕРАТУРА

1. *Вашлаки, А. С.* Краткий справочник по диетическому питанию / А. С. Вашлаки, З. П. Килиенко. — Кишинев, 1980. — 176 с.
2. *Кукушкин, В. С.* Основы валиологии: учебное пособие / В. С. Кукушкин. — Новочеркасск, 1998. — 223 с.
3. *Куценко, Г. И.* Книга о здоровом образе жизни / Г. И. Куценко, Ю. В. Новиков. — М, 1997. — 310 с.
4. *Унзорг, Р. И.* Энциклопедия здоровья. Здоровье и питание / Р. И. Унзорг. — М: Кристина, 1994. — 180 с.
5. *Формирование здорового образа жизни молодежи: медико-социальные аспекты / под ред. А. В. Мартыненко, Ю. В. Валенина.* — М., 1998. — 145 с.