

АНАЛИЗ И ОЦЕНКА РАЦИОНА ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ Г. АКТОБЕ

Акдавлетова Динара Буранбаевна

студент, Уфимский государственный нефтяной технический университет, РФ, г. Уфа

Зайнуллин Радик Анварович

научный руководитель, д-р хим. наук, профессор, Уфимский государственный нефтяной технический университет, РФ, г. Уфа

Один из факторов внешней среды, который значительно влияет на здоровье, работоспособность и продолжительность жизни человека является питание.

Оптимальная структура питания обеспечивает высокую работоспособность, профилактику многих заболеваний, поддерживает иммунные резервы организма, а также способность организма сопротивляться неблагоприятным факторам внешней среды. Последствием нарушения системы принципов здорового питания становится повышение частоты функциональных отклонений и хронических заболеваний как у детей, так и у взрослых.

Одной из наиболее актуальных проблем по сохранению и укреплению здоровья детей и подростков является обеспечение их полноценным питанием, отвечающим физиологическим и гигиеническим требованиям, как в количественном, так и в качественном отношении

Если регулярно питаться неправильно, то страдают не только органы ЖКТ, а также может привести и к другим последствиям:

1. Ожирение. Проблема многих современных детей-школьников является лишний вес. Так как большинство школьников предпочитает питаться продуктами быстрого питания.
2. Снижение иммунитета. Если не получать ежедневную норму микро- и макроэлементов, то это приведет к нарушению защитных сил организма.
3. Заболевания желудочно-кишечного тракта. Самая распространенная патология среди подростков — это гастрит, а данное заболевание чревато и последующими патологиями, такими как гастродуоденита, язвы двенадцатиперстной кишки и т.д.
4. Отставание в физическом развитии. Если организм не получает все необходимые питательные вещества из пищи, он не может полноценно функционировать и развиваться как положено. Поэтому нередко у детей наблюдается отставание в физическом развитии.
5. Различные быстрые перекусы, чрезмерное употребление сладостей может привести к увеличению уровня глюкозы в крови, что приводит к состоянию стресса. В итоге значительно повышается риск развития сахарного диабета, особенно если есть наследственная предрасположенность.

Именно из продуктов питания мы получаем необходимые нам микроэлементы и макроэлементы, необходимые для правильного функционирования организма. Если не покрывается суточная норма потребляемых элементов, можно использовать БАДы, добавлять премиксы в блюда.

В 2015 году в целях обеспечения качественным питанием отдельных категорий обучающихся Министерством совместно с Казахской академией питания впервые разработаны единые нормы одноразового школьного питания (внесены дополнения в ПП РК № 320 от 12.03.2012

года) с учетом возрастных особенностей детей. В 2016 году начата реализация Государственной программы развития здравоохранения Республики Казахстан «Денсаулык» на 2016-2019 годы, воплощение которой обеспечит укрепление здоровья граждан, что в конечном итоге приведет к формированию конкурентоспособной здоровой нации. Данными нормами предусмотрено получение детьми всех необходимых для организма микронутриентов: витаминов, минеральных веществ и микроэлементов.

В школах, к сожалению, не уделяется должного внимания проблеме витаминизации питания. В рационы питания школьников не всегда включаются обогащенные витаминами и микроэлементами продукты питания.

Меню составляется с учетом стоимости продуктов питания, а не физиологической потребности детей в биологически ценных веществах. В результате чего имеет место дефицит биологически ценных продуктов, превалирует углеводистая модель питания, используются приемы уменьшения объема и веса блюд.

Для практической части были взяты две общеобразовательные школы №23 и №56. В меню школьников входит только обед, следовательно, исходя из вышеизложенного хотелось бы провести анализ и оценку школьного меню, а именно обедов, 2-х общеобразовательных школ. На основе полученной информации дать рекомендацию администрации школ и родителям школьников, что необходимо дополнить или же исключить из рациона для получения полноценно всех необходимых организму витаминов и микроэлементов.

Из меню школы №23 можно сделать вывод, что обед у школьников достаточно сбалансирован. В рационе присутствует клетчатка в виде салатов, первое и второе блюда, хлеб и напитки. Обед в данной школе разнообразный. Из суточной нормы микроэлементов и макроэлементов обед покрывает почти 45% кальция, около 40% фосфора, около 50% магния, а также 50% железа, 5% витамина А, 26% витамина С, 60% витамина Е.

Меню школы №56 достаточно скудное, однообразное. Также присутствуют первое и второе блюда, хлеб и напитки. Из суточной нормы микроэлементов и макроэлементов обед покрывает почти 20% кальция, 40-43% магния, 30-35% фосфора, 45-50% железа, 15-20% йода, 1-2% витамина А, 15-20% витамина С, 35% витамина В1, 40% витамина Е.

Исходя из информации, полученной из школы №23 и №56, администрации школ рекомендую добавить в рацион премикс с аскорбиновой кислотой. Данный премикс достаточно бюджетный, подойдет для добавления в чай, кисели, соки. Витамин С обладает ярко выраженными антиоксидантными свойствами и повышает сопротивляемость организма инфекциям.

Для родителей школьников рекомендую на завтрак детям каши, такие как гречневая, овсяная, кукурузная, ячменная. Такие каши как рисовая и манная обладают меньше питательной ценностью-слишком мало в них растительных волокон. Также они богаты фтором, йодом, магнием. Необходимо включить в рацион молочные продукты, такие как, например, творог, так как он богат большим количеством кальция. Также кисломолочные продукты, такие как сыр. Сливочное масло - единственный животный жир, который входит во все без исключения диетические столы. А все благодаря его свойству обогащать пищу жирорастворимыми хорошо усвояемыми витаминами А, Е, D. К тому же сливочное масло содержит полезные жирные кислоты и полноценный белок. Яйца богаты фосфором, кальцием, железом, цинком. Можно внедрить в рацион как в вареном виде, так и в виде омлетов, яичницы. Ужин может включать рыбные, мясные, овощные и творожные блюда, салаты, винегреты и горячие напитки. Полезны отварные или тушеные овощи: белокочанная капуста, тыква, свекла, картофель, зелень. Они служат источником необходимых организму пищевых волокон и витаминов. Включите в ужин отварные или запеченные блюда из лосося, курица, индейки и пятипроцентного творога. Они содержат белок, который хорошо усваивается и обеспечивает ребенку необходимое чувство сытости.

Исходя из вышесказанного, питание играет неотъемлемую часть в жизни человека. Суточное потребление продуктов должны покрывать суточную норму микро- и макроэлементов. Проведя анализ меню в двух общеобразовательных школах, были даны рекомендации

администрации школ, а также родителям школьников, что необходимо сделать, чтобы школьники получали все необходимые витамины и минералы, как в рамках школы, так и вне ее.

Список литературы:

1. Берденова Г.Т., Единые стандарты рациона питания школьников: методические рекомендации. – 2017. С. 72.
2. Давыденко Л.А., Чернова Н.В., Питание школьников в образовательных учреждениях города: проблемы, пути решения// Издательство ВолгГМУ. – 2017. – С. 12 – 14.
3. Ромашов А.Ю., Кашпарова Ю.А. Актуальность проблемы неправильно питания современного студента//Медико-биологические проблемы здоровья человека. – 2020. – С. 77-82.
4. Студеникин В.М. Медицинский научно-практический портал/ Потребность в витаминах и минеральных веществах у детей разного возраста. – 2016.
5. Потребности подростков и энергии и питательных веществах [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nauchforum.ru/rules-writing-articles#studconf> (дата обращения: 02.10.2023)
6. Правильное питание школьника: основы рациона и принципы составления меню [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.o-krohe.ru> (дата обращения: 02.10.2023).
7. Сколько витаминов нужно человеку для здоровья и каких именно [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://366.ru/articles/skolko-vitaminov-nuzhno-cheloveku-dlja-zdorovja-i-kakikh-imenno> (дата обращения: 02.10.2023)