

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

**БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**БИОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

**Кафедра физиологии человека и животных**

**ШЕВЧИК**

Оксана Владимировна

**РАЦИОНАЛЬНЫЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ДЕТСКОГО  
ПИТАНИЯ НА ПРИМЕРЕ РАЦИОНА СШ № 1 г. ЛУНИНЦА**

Научный руководитель:  
доктор биологических наук,  
профессор А.Г. Чумак

Минск, 2016

## РЕФЕРАТ

Дипломная работа 74 с., 16 табл., 4 рис., 45 ист., 4 прил.

Ключевые слова: нутрициология, рацион, обмен, баланс, нутриенты, дети, потребность, режим.

Объект исследования: организация питания учащихся как основа обеспечения полноценного роста и развития детей.

Цель работы: проанализировать структуру питания школьников и разработать рекомендации по улучшению качества и обеспечения его безопасности.

Методы исследования: теоретический анализ литературных источников по исследуемой проблеме, методики определения основного обмена, энергозатрат, разработка рекомендаций на основании данных анализа.

В ходе проведенной работы установлено, что рациональное питание – это основополагающая здорового развития детского организма. В этот период идет стремительное развитие всех основных органов и систем. Таких как: опорно-двигательной (особенно скелет), увеличение мышечной массы (с учётом половых особенностей), сердечнососудистой и нервной системы, а также идёт радикальная гормональная перестройка организма, связанная с половым созреванием подростка. На фоне всей физической перестройки повышаются нагрузки на психоэмоциональную сферу. Возрастают не только школьные нагрузки, но и напряжение, вызванное социальной адаптацией детей и подростков.

В ходе работы был произведен расчет энергетической ценности блюд входящих в дневной рацион испытуемой группы школьников. Расчет количества белков, жиров, углеводов. Установлен уровень обеспечения детей нутриентами на момент пребывания их в школьном учреждении.

По результатам расчета и анализа рациона был определен недостаток одних и избыток поступления других эссенциальных веществ, что в свою очередь нашло отражение на состоянии здоровья детей. В связи с этим были разработаны рекомендации по улучшению состава дневного рациона.

Правильное, сбалансированное питание обеспечивает гармоничный рост и развитие детей, способствует улучшению успеваемости, повышению работоспособности, повышает устойчивость детского организма к воздействию вредных экологических факторов.

## РЭФЕРАТ

Дыпломная праца 74 с., 16 таб., 4 мал., 4 крын., 4 прыкл.

Ключавыя словы: нутрыцыялогія, рацыён, абмен, баланс, нутрыенты, дзеці, патрэба, рэжым.

Аб'ект даследавання: арганізацыя харчавання вучняў як аснова забеспячэння паўнацэннага росту і развіцця дзяцей.

Мэта працы: прааналізаваць структуру харчавання школьнікаў і распрацаваць рэкамендацыі па паляпшэнні якасці і забеспячэння яго бяспекі.

Метады даследавання: тэарэтычны аналіз літаратурных крыніц па доследнай праблеме, метадыкі вызначэння асноўнага абмену, энергазатрат, распрацоўка рэкамендацый на падставе дадзеных аналізу.

У ходзе праведзенай працы ўстаноўлена, што рацыянальнае харчаванне - гэта асноватворная здаровага развіцця дзіцячага арганізма. У гэты перыяд ідзе імклівае развіццё ўсіх асноўных органаў і сістэм. Такіх як: апорна-рухальнай (асабліва шкілет), павелічэнне мышачнай масы (з улікам палавых асаблівасцяў), сардэчна-сасудзістай і нервовай сістэмы, а таксама ідзе радыкальная гарманальная перабудова арганізма, звязаная з палавым паспяваннем падлетка. На фоне ўсёй фізічнай перабудовы павышаюцца нагрузкі на псіхаэмацыянальную сферу. Ёзрастаюць не толькі школьныя нагрузкі, але і напружанне, выкліканае сацыяльнай адаптацыяй дзяцей і падлеткаў.

У ходзе работы быў праведзены разлік энергетычнай каштоўнасці страў якія ўваходзяць у дзённы рацыён падвыспытнай групы школьнікаў. Разлік колькасці бялкоў, тлушчаў, вугляводаў. Усталяваны ўзровень забеспячэння дзяцей нутрыентамі на момант знаходжання іх у школьнай установе.

Па выніках разліку і аналізу рацыёну быў вызначаны недахоп адных і лішак паступлення іншых эсэнцыяльных рэчываў, што ў сваю чаргу знайшло адлюстраванне на стане здароўя дзяцей. У сувязі з гэтым былі распрацаваны рэкамендацыі па паляпшэнню складу дзённага рацыёну.

Правільнае, збалансаванае харчаванне забяспечвае гарманічны рост і развіццё дзяцей, спрыяе паляпшэнню паспяховасці, павышэнню працаздольнасці, павышае ўстойлівасць дзіцячага арганізма да ўздзеяння шкодных экалагічных фактараў.

## ABSTRACT

Thesis 74 p., 16 tabl., 4 draw., 45 sourc., 4 applic.

Tags: nutrition science, diet, metabolism, balance the nutrients, children, need, mode.

The object of study: the organization of student nutrition as a basis to ensure proper growth and development of children.

Objective: to analyze the structure of school meals and to develop recommendations to improve the quality and ensure its security.

Methods: theoretical analysis of the literature on the researched topic, methods for determining the basal metabolism, energy, development of recommendations based on the analysis of data.

During the carried-out works determined that a balanced diet - it is a fundamental healthy development of the child's body. In this period, there is the rapid development of all major organs and systems. Such as: musculoskeletal (especially the skeleton), increased muscle mass (including sexual characteristics), cardiovascular and nervous system, and there is a radical hormonal changes the body, associated with puberty teenager. Against the background of the entire physical adjustment increased the burden on the psycho-emotional sphere. Increases not only the school load, but also stress caused by social adaptation of children and adolescents.

During the work was the calculation of the energy value of meals included in the daily diet of the tested group of students. The calculation of the amount of proteins, fats, carbohydrates. Established levels of nutrients provide children at the time of their stay in the school office.

According to the results of calculation and analysis of the diet was determined by the lack of one, and an excess in the flow of other essential substances, which in turn is reflected in the health status of children. In connection with this recommendation for improving the composition of the daily diet have been developed.

Proper, balanced nutrition provides the harmonious growth and development of children, helps to improve performance, increase efficiency, increase the child's body resistance to adverse environmental factors.