

**ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА КАЛОРИЙНОСТИ РАЦИОНА  
ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ**

**HYGIENIC EVALUATION OF CALORICITY OF SCHOOL  
NUTRITION RATION**

*К.П. Оленцевич, А.Ю. Лысюк, А. Чуглазова*

*K.P. Olentsevich, A. Yu. Lysyuk, A. Chuglazova*

*Науч. рук. — канд. биол. наук, доцент О.А. Ковалёва*

Белорусский государственный педагогический университет  
имени Максима Танка  
Минск, Республика Беларусь,  
Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank  
Minsk, Belarus

В многочисленных исследованиях установлено, что питание является основным фактором в обеспечении оптимального роста и развития организма, его работоспособности и адаптации к воздействию внешних факторов, что в конечном итоге обеспечивает здоровье ребенка [4, с. 147].

В организме подростка активизируются процессы роста. В это время организм претерпевает значительные изменения, особенно в гормональной и эмоциональной сфере. Именно поэтому так важно, чтобы подросток получал достаточное количество калорий и питательных веществ с пищей.

Подросток должен получать такое количество калорий, которое покрывает энергозатраты организма в течение суток. В среднем это 65 ккал на килограмм веса, т.е. в целом за сутки требуется потреблять около 2500-3000 ккал [3, с. 17].

Если подросток испытывает повышенную физическую активность, то суточное количество калорий должно быть увеличено в соответствии с тратами энергии на тренировках. Для девушек и юношей 15-16 лет, активно занимающихся спортом, суточное потребление калорий составляет 3000 и 3500 ккал соответственно [3, с. 17].

*Цель работы* - гигиеническая оценка калорийности питания детей старшего школьного возраста.

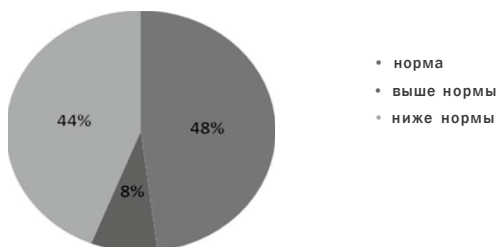
*Материалы и методы.* Объектом исследования являлись учащиеся ГУО «СШ № 196 г. Минска» в возрасте 15-16 лет. Выборочную совокупность составили 80 школьников, из них 40 девочек и 40 мальчиков. Оценка фактического питания осуществлялась с использованием метода 24-часового воспроизведения (интервьюирования) с помощью специально подготовленной унифицированной анкеты, в которую включалась информация о питании за неделю.

*Результаты и обсуждение.* В ходе исследования нами были выявлены проблемы питания, связанные с калорийностью потребляемой еды школьниками за сутки. Подсчитывалось общее количество калорий за сутки в течение пяти рабочих дней и сравнивалось с физиологическими нормами. Согласно данным нашего исследования, 48% учащихся получают то количество калорий за сутки, которое соответствует физиологическим нормам (рис. 1). Это способствует нормальному физиологическому и психическому развитию респондентов.

Недостаток калорий в течение дня выявлен у 44% опрошенных (рис. 1). Дефицит калорий негативно сказывается на процессах роста и развития растущего организма, особенно это влияет на развитие и функционирование опорно-двигательного аппарата, желудочно-кишечного тракта и мышц [1, с. 241]. Первым признаком недоедания является низкий процент жира в организме. В тяжелых случаях кожа становится тонкой, наблюдается выпадение волос, усталость,

раздражительность, в мозг прекращают поступать вещества, которые регулируют биохимию мозга [3, с. 16].

### Калорийность за сутки



*Рисунок 1 — Соответствие калорийности рациона питания школьников физиологическим нормам*

Среди опрошенных учащихся выявлены 8 % школьников, которые употребляют в течение дня больше калорий, чем того требуется. Эти подростки испытывают повышенные физические нагрузки, так как занимаются в спортивных секциях. В данном случае повышенное потребление калорий оправдывается тем, что во время тренировки организм активно сжигает калории, выделяя энергию [2, с. 15].

*Выводы.* В результате проведенного нами исследования было выявлено, что калорийность рациона питания у многих школьников не соответствует рекомендациям ВОЗ, что в дальнейшем может привести к серьезным заболеваниям.

На наш взгляд, необходимо в рамках классных часов, уроков биологии, факультативных занятий уделять больше внимания вопросам рационального питания, рекомендуемого режима питания, здорового образа жизни, с целью восполнения имеющегося у школьников пробела в знаниях.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Безруких, М.М. Возрастная физиология / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. - Москва: Академия, 2009. - 235 с.
2. Кучма, В.Р. Показатели здоровья детей и подростков в современной системе социально-гигиенического мониторинга/ В.Р. Кучма // Гигиена и санитария. Сер. Мед. наук. - 2004. - № 6. - С. 14-16.
3. Максимова, Т.М. Физическое развитие детей в условиях формирования новой социальной структуры населения / Т.М. Максимова // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. Сер. мед. наук. - 1998. - № 2. - С. 14-18.

4. Соболева, Л.Г. Питание школьников: гигиеническая оценка и пути рационализации / Л.Г. Соболева, Т.М. Шаршакова // Проблемы здоровья и экологии. -2012. -№ 1, - С. 147 - 150.