

УДК 613.96

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ В ГИПОКОМФОРТНЫХ УСЛОВИЯХ ХМАО-ЮГРЫ

¹Багнетова Е.А., ²Корчин В.И., ¹Кавеева И.А.

¹Сургутский государственный педагогический университет, г.Сургут, e-mail: rina_star@mail.ru;

²ГБОУ ВПО ХМАО-Югры «Ханты-Мансийская государственная медицинская академия», г. Ханты-Мансийск

В статье представлены результаты исследования рационов питания учащихся старших классов, проживающих в гипоконфортном северном регионе (ХМАО – Югра). Полученные результаты выявили не только несоответствие особенностей питания школьников понятию рационального, но и явные факторы риска здоровью, обусловленные пищевым поведением. В ответственный период онтогенеза обследованных, в условиях климатогеографического и антропогенного прессинга, старшеклассники недополучают с пищей необходимую долю витаминов, макро- и микроэлементов и других питательных веществ. Выявленные нездоровые привычки школьников в значительной степени обусловлены низким уровнем культуры питания в семьях и могут приводить к снижению защитного потенциала организма.

Ключевые слова: рациональное питание, учащиеся, региональные факторы риска, культура питания

FOOD FEATURES OF UPPER-FORM PUPILS LIVING IN HYPOCOMFORTABLE CONDITIONS OF KHANTY-MANSI AUTONOMOUS OKRUG-UGRA

¹Bagnetova E.A., ²Korchin V.I., ¹Kaveeva I.A.

¹Surgut State Pedagogical University, Surgut, e-mail: rina_star@mail.ru;

²State Educational Institution of Khanty-Mansiysk State Medical Academy, Khanty-Mansiysk

The research-based article contains the outcome of research results of upper-form pupils food ration who live in hypocomfortable North region of Khanty-Mansi Autonomous okrug-Ugra. According to the results we came to the conclusion the food features are not in the comply with dietary intake, but also may be harmful for health. During the responsible period of ontogenesis surveyed living in climate and geographic and antropogenic stress the upper-form pupils don't received enough vitamins, macro- and microelements and another nutrient materials with food. The revealed unhealthy habits of the pupils substantially are caused by low level of food culture in families and can lead to decrease the protective potential of an organism.

Keywords: dietary intake, pupils, regional risk factors, food culture

В настоящее время проблема сохранения здоровья детей и подростков является не только одним из приоритетных направлений здравоохранения, но и справедливо рассматривается как способ обеспечения благополучия страны в будущем. Одним из ведущих факторов, определяющих здоровье детского населения, является рациональное питание, предполагающее полное удовлетворение потребностей растущего организма в макро- и микронутриентах. Полноценное питание обеспечивает нормальное развитие детей, способствует профилактике заболеваний, повышению умственной и физической работоспособности, создает условия для адекватной адаптации к окружающей среде [1, 2]. И в то время как для «бедных» стран главной проблемой до сих пор остается недоедание, для индустриально развитых стран, включая Россию, не менее существенной проблемой является качество питания.

В завершающий период школьного обучения учащиеся испытывают повышенные умственные, психические и физические нагрузки, что связано с большим расходом

энергии и высокой потребностью в адекватном потреблении пищевых веществ. Процессы активной социализации подростков в это время накладываются на непростые периоды онтогенеза, связанные с активным ростом и развитием. Любые нарушения питания в данном возрасте могут приводить к серьезным расстройствам жизнедеятельности организма, в том числе к возникновению и прогрессированию различных заболеваний желудочно-кишечного тракта, органов кровообращения, изменениям со стороны эндокринной, костно-мышечной и центральной нервной систем. Не случайно, на сегодняшний день продолжает расти число алиментарно-зависимых заболеваний у школьников, напрямую связанных с нарушением рационального питания [4, 7, 8].

Несмотря на пристальное внимание исследователей к проблеме организации питания детей школьного возраста, ее региональные особенности остаются недостаточно изученными. В тоже время, структура, качество питания, показатели обеспеченности нутриентами организма человека, возможное присутствие в продуктах чужерод-

ных химических веществ, в существенной степени определяются территорией проживания. В этой связи, особую актуальность проблема питания приобретает в северных регионах страны, где в процессе адаптации к гипокомфортным или экстремальным условиям изменяются все виды обмена (белковый, углеводный, жировой, витаминный, минеральный), существенно повышаются энерготраты организма человека [5]. Средовые факторы Севера оказывают большое влияние на специфику питания человека в этих условиях. На формирование стратегий питания местного населения влияет сравнительно бедный видовой состав флоры и фауны, непригодность или малая пригодность почв для земледелия, своеобразие микроэлементарного состава почв и пищевых продуктов. Для жителей Севера характерен хронический дефицит потребления витаминов, макро- и микроэлементов [5, 6]. Алиментарный фактор, являясь одной из основных причин формирования состояния витаминной недостаточности на Севере, по данным ряда авторов обусловлен не только низким уровнем потребления самих витаминов, но и высоким их расходом в условиях экологического и климатогеографического стресса [5].

Отсутствие оптимального уровня потребления важнейших компонентов питания на фоне существующей повышенной потребности в макро- и микронутриентах, обусловленной влиянием гипокомфортных и экстремальных климатоэкологических условий Севера, не может не сказываться самым негативным образом на защитном потенциале организма детей и подростков. В этой связи, изучение степени соответствия питания понятию рационального приобретает в условиях северного региона особую актуальность.

В цели нашего исследования входило изучение рационов питания школьников-старшеклассников, проживающих в условиях Ханты-Мансийского автономного округа – Югры (ХМАО-Югры). ХМАО - Югра находится в центральной части Западно-сибирской равнины и относится к гипокомфортным территориям, приравненным к Крайнему Северу, с умеренно суровым континентальным климатом, интенсивным природным и предельно высоким техногенным прессингом на здоровье людей.

В исследовании участвовало 52 учащихся обоего пола в возрасте 15-17 лет (из них – 24 юношей и 28 девушек). Рацион питания учащихся анализировался с помощью анкеты, разработанной РАМН, для определения алиментарного статуса человека. Анкета включает в себя трехдневное меню школьника-старшеклассника, которое он самостоятельно заполняет.

Результаты исследования показали, что преобладающей составляющей ежедневного рациона питания старшеклассников являются макаронные и хлебобулочные изделия (табл. 1). Обращает на себя внимание дефицит в рационе питания фруктов и овощей, что отчасти объясняется северным расположением региона и недостаточным выращиванием необходимых сельскохозяйственных культур в данной географической зоне. Однако недостаток разнообразия в рационе питания свежих овощей и фруктов нельзя объяснить только этой причиной, так как в значительной степени это зависит и от других факторов. Так, учитывая относительную экономическую благополучность региона и очевидную возможность выбора между дорогими фруктами и довольно дешевыми овощами и местными дикоросами, приходится сделать вывод о низком уровне культуры питания в семьях обследуемых учащихся.

Таблица 1

Структура питания старшеклассников ХМАО-Югры, %

Частота употребления	Продукты питания					
	Ежедневно		Иногда		Не употребляют	
	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Мясные продукты	62,50 ± 6,04	21,43 ± 5,21	33,33 ± 5,98	67,86 ± 5,93	4,17 ± 2,53	10,71 ± 3,92
Рыба	12,50 ± 4,20	3,57 ± 2,35	79,17 ± 5,15	89,29 ± 4,84	8,33 ± 3,50	7,14 ± 3,27
Молочные продукты	41,67 ± 6,26	32,14 ± 5,93	50,00 ± 6,35	64,29 ± 6,08	8,33 ± 3,50	3,57 ± 2,35
Фрукты, овощи	41,67 ± 6,26	32,14 ± 5,93	58,33 ± 6,26	67,86 ± 5,93	-	-

Продолжение таблицы 1

Крупяные блюда	50,00 ± 6,35	17,86 ± 4,86	50,00 ± 6,35	82,14 ± 4,86	-	-
Макаронны и хлебобулочные изделия	83,33 ± 4,73	78,57 ± 5,21	16,67 ± 4,73	21,43 ± 5,21	-	-

Полноценное содержание белков в рационе питания детей и подростков имеет первостепенное значение, так как обеспечивает процессы роста и развития. Анализ белкового компонента питания показал, что ежедневно употребляют: мясо – около 2/3 юношей и 5-я часть девушек, рыбу – 10-я обследованных, молочные продукты – 3-я часть учащихся (табл. 1). Юноши в 2,92 раза чаще включают в ежедневный рацион питания мясо, в отличие от девушек ($\chi^2 = 9,085$, d.f. 2, $p = 0,011$), рыбу – в 3,73 раза, молочные продукты – в 1,3 раза. Как выяснилось, практически все участвующие в исследовании девушки находились на диете, чем и объясняется полученная разница в частоте употребления рассматриваемых продуктов питания между ними и юношами. Выявилась очевидная нерациональность используемых диет, так как макаронны и хлебобулочные изделия присутствуют в ежедневном рационе у 78,57 % девушек, в ущерб белковым компонентам пищи, а также овощам и фруктам.

Частота употребления крупяных блюд, являющихся ценнейшей составляющей полноценного питания, явно ниже гигиенически обоснованной нормы, так как только у 50,00 % юношей и 17,86 % девушек они присутствуют в ежедневном рационе ($\chi^2 = 4,695$, d.f. 1, $p = 0,03$). В виду невысокой стоимости крупяных блюд, их недостаточное употребление можно объяснить только соответствующей грамотностью в вопросах питания обследованных и их родителей.

В проведенном ранее исследовании была выявлена статистически значимая связь между уровнем дохода родителей и качеством питания учащихся [3]. Однако эти данные касались в основном сравнения особенностей питания семей с доходом

ниже прожиточного уровня и равным ему. Таким образом, можно предположить, что выявленное несоответствие особенностей питания гигиеническим нормам в значительной степени зависит от культуры питания обследованных школьников. В силу того, что наши респонденты еще не ведут самостоятельный образ жизни, по выявленным проблемам необходимо общаться не только с ними, но и с родителями школьников. Подобные исследования дают возможность учебным коллективам определить профилактическое направление работы по здоровьесбережению учащихся в вопросах рационального питания.

Список литературы

1. Агаджанян Н.А. Проблемы адаптации и учение о здоровье / Н.А. Агаджанян, Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. – М.: РУДН, 2006. – 284 с.
2. Алиментарно-зависимые заболевания и их профилактика: сайт ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в городе Москве». – URL: <http://www.mossanexpert.ru/>.
3. Багнетова Е.А. Стиль и качество жизни учащихся ХМАО-Югры / Е.А. Багнетова. – Сургут: Дефис, 2013. – 178 с.
4. Батурин А.К. Результаты изучения потребления кальция с пищей детьми в Российской Федерации / А.К. Батурин, Н.А. Оглоблин, Л.Ю. Волкова // Вопросы детской диетологии, 2006. – Т. 4. №5. – С. 12-16.
5. Зуевский В.П. Экология человека / А.Г. Гиновкер, В.С. Павловская. – Томск: РАСКО, 2002. – 140 с.
6. Кирилук Л.И. Качество питьевой воды Тюменского Севера как экологический фактор / Л.И. Кирилук // Материалы окружного совещания «День главного врача». – Надым, 2003. – С. 133 – 138.
7. Кучма В.Р. Концепция мониторинга состояния здоровья учащихся в ходе реализации экспериментальных проектов по совершенствованию организации питания в школах / В.Р. Кучма, И.К. Рапопорт, Ж.Ю. Горелова // Здоровье населения и среда обитания. – 2008. – №7. – С.5-9.
8. Онищенко Г.Г. Задачи и стратегия школьного питания в современных условиях // Вопросы питания. – 2009. – № 1. – С. 16-21.