

Мальшева А.А. Особенности и различия питания студентов и школьников Омской области // Академия педагогических идей «Новация». Серия: Научный поиск. – 2020. – №2 (февраль). – АРТ 11-эл. – 0,3 п.л. - URL: <http://akademnova.ru/series-scientific-search>

РУБРИКА: МЕДИЦИНСКИЕ НАУКИ

УДК 613.21

Мальшева Алина Андреевна

6 курс, медико-профилактический факультет

Научный руководитель: Бакаева А.В.,

ассистент кафедры гигиены, питания человека

ФГБОУ ВО «Омский государственный медицинский университет»

г. Омск, Российская Федерация

email: alinamal96@mail.ru

**ОСОБЕННОСТИ И РАЗЛИЧИЯ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ И
ШКОЛЬНИКОВ ОМСКОЙ ОБЛАСТИ**

Аннотация: Данная работа посвящена оценке питания школьников и студентов Омска и Омской области. В работе описываются особенности питания школьников и студентов: режим, характер питания, рацион, пищевые привычки, а также различия между указанными моментами.

Ключевые слова: Омская область, питание студентов, питание школьников, пищевые привычки.

Malysheva Alina Andreevna

6 year, medical and preventive faculty Malaeva Elmira Shaidulaevna 6
year, medical and preventive faculty

Scientific adviser: Assistant of the Department of Hygiene, Human
Nutrition Bakumenko Alena Vitalievna
FSBE Institution of Higher Education
«Omsk State Medical University»
Omsk, Russian Federation

FEATURES AND DIFFERENCES OF NUTRITION OF STUDENTS AND SCHOOLCHILDREN OF THE OMSK REGION

Annotation: This work is devoted to nutrition assessment of schoolchildren and students of Omsk and the Omsk region. The paper describes the nutritional characteristics of schoolchildren and students: mode, nature of nutrition, diet, eating habits, as well as differences between these points.

Keywords: Omsk region, student nutrition, schoolchildren nutrition, eating habits.

Введение

Питание - необходимое условие для существования всего живого на Земле. [4]

Нутриенты, необходимые организму человека для жизнедеятельности поступают с пищей. Поэтому питание должно быть рациональным и сбалансированным, а также в полной мере обеспечивать потребности организма для поддержания гомеостаза и его функция на высоком уровне.

Рациональное питание играет одну из наиболее важных ролей в адаптации организма к условиям окружающей среды, в укреплении здоровья и гармоничном развитии детей и подростков. Сбалансированное питание способствует повышению работоспособности и улучшению успеваемости школьников и студентов. Нерациональное питание может привести к нарушению адекватной работы органов и систем, возникновению различных патологических состояний и заболеваний. [5, 20, 21]

Здоровье школьников как подрастающего поколения, которое придет на смену нынешнему работоспособному населению, во многом определяет состояние общества, в котором оно растет, его потенциал и перспективы. [9]

Здоровье студентов также играет немаловажную роль, т.к. именно молодое поколение определяет демографический и экономический потенциал общества.

На период учебы в школе (7 -18 лет), приходится наиболее интенсивный рост и развитие организма, а также наиболее высокая потребность в эссенциальных макро и микронутриентах. [1]

На возраст от 19 до 23 лет приходится наибольшая умственная и физическая нагрузка, которая влечет за собой стресс, а также формирование предпосылок к возникновению разнообразных патологий в более зрелом возрасте.

Основная часть

Вопросы улучшения здоровья и повышения качества жизни населения входят в число приоритетных задач государства в начале XXI века. [8]

На данный момент ситуацию с состоянием здоровья детей и подростков в России можно рассматривать как кризисную. Негативные тенденции в состоянии здоровья детей и подростков не только сохраняются, но и неуклонно нарастают. [9]

Полноценное, сбалансированное питание – важный фактор нормального функционирования и жизнедеятельности организма человека, особенно в период активного роста и развития. [2]

Результаты эпидемиологического скрининга состояния здоровья школьников позволяют сделать вывод о том, что более 65 % детей в возрасте 14 лет имеют хронические заболевания, до 80% абитуриентов из-за этого получают ограничения в выборе профессии. Установлено, что одной из причин возникновения задержки роста и развития, анемий и патологий желудочно-кишечного тракта более чем у 30% от общей численности детей является неудовлетворительное качество питания. [10]

Стоит отметить, что большую роль в формировании пищевых привычек и понимании принципов рационального питания вносит школа и семья.

Питание детей организуется на основании примерных циклических меню, согласованных с Роспотребнадзором, что обеспечивает полноценное и щадящее питание учащихся в школьных столовых. В исследовании по рационализации питания школьников разных возрастных групп сотрудниками СибГМУ было установлено, что 81 % школьников Западной Сибири питаются за день 3 раза и более, остальные – 2 раза. 17% школьников не завтракают. Практически 70% школьников перекусывают 1–2 раза между основными приемами пищи. Рацион завтрака различный: 24,4% употребляют мясное блюдо и сладкий чай, 14,6% – молочную кашу и чай, 39% – чай с печеньем, выпечкой или булочкой. Большинство

школьников редко употребляют овощи и фрукты, морепродукты, отмечено также недостаточное количество жидкости. [22]

В работе, посвященной научному обоснованию и разработке вариантов школьного меню с учетом домашнего питания было, выявлено, что вкусовые предпочтения обучающихся разделены на три группы:

- блюда, которые дети практически не едят, потребление этих блюд составляет менее 35 % от общего объема подачи на столы (морепродукты и рыба);

- блюда, которые едят охотно, но в меньшем положенного по действующему меню объёме, их потребление составляет 50 – 65 % (мясо, фрукты и овощи);

- блюда, которые едят с удовольствием, с потреблением 70 и более процентов (хлебобулочные изделия, сладости и десерты). [18]

В исследовании, в котором производилась гигиеническая оценка питания и качества жизни, связанного со здоровьем подростков региона Западной Сибири, было выявлено, что фактическое питание подростков 13-17 лет, проживающих на территории Омской области, является нерациональным и несбалансированным.

Установлено, что подростки потребляют недостаточное количество рыбы, молока и молочных продуктов. Также, отмечено снижение потребление ряда витаминов и микроэлементов. Рекомендуемые уровни потребления соли превышены. Биологическая ценность рациона не сбалансирована по аминокислотному составу. Биологическая эффективность рациона снижена. Причиной тому служит недостаточное потребление полиненасыщенных жирных кислот и избыточное потребление ненасыщенных жирных кислот и холестерина.

Было выявлено, что большинство подростков имеет низкий уровень культуры питания: большинство перекусывает «всухомятку», отказываются от посещения столовой. [16] При этом довольно большой процент детей посещают заведения быстрого питания более 3 раз в месяц. [12, 13]

В систематическом обзоре, посвященном оценке взаимосвязи между просмотром телевизора и употреблением продуктов с высоким содержанием жиров и углеводов, было выявлено, что такое совмещение вырабатывает у детей стереотип поведения, формирующий в конечном итоге пищевую привычку. [26]

Частым компонентом рациона являются разнообразные газированные напитки, безалкогольные энергетические напитки. [22]

Российская ассоциация эндокринологов в рекомендациях по диагностике, лечению и профилактике ожирения у детей и подростков указывает на тот факт, что ожирение в подростковом возрасте является основным фактором риска развития ожирения в зрелом возрасте. Эпидемиологические исследования показали, что около 50% детей школьного возраста и около 70% подростков, страдающих ожирением, становятся тучными взрослыми. [7]

Все это приводит к тому, что распространенность нарушений пищевого статуса у подростков Омской области составляет 15 %, при этом избыточная масса тела выявляется значительно чаще (12 %) по сравнению с дефицитом массы тела (3 %). [14]

Стоит отметить, что рационализация питания и пищевых привычек школьников (детей в возрасте от 6 до 17 лет) улучшает их качество жизни, связанное со здоровьем. [28,29] В противоположной ситуации, при нерациональном и несбалансированном питании, имеется риск

формирования различных заболеваний, в т.ч. и хронических, что в будущем может привести к ухудшению качества жизни. [15]

Пищевые привычки, сложившиеся в школьном возрасте, во многом определяют привычки дальнейшей жизни. Это может служить одной из причин нерационального питания студентов. Но также на питание и пищевые привычки студентов воздействует то, что студенчество – период взросления и становления человека, переход к самостоятельной жизни, а, следовательно, и к самостоятельному питанию.

Студенты должны рассматриваться как профессионально-производственная группа населения определенной возрастной категории, объединенная специфическими особенностями труда и условиями жизни. [26]

Обучение студентов сопровождается значительным напряжением адаптационных систем организма, постоянным умственным напряжением, нарушением режима труда, отдыха и питания. [14]

Отмеченный в последнее время рост заболеваемости среди студентов в значительной мере обусловлен тем, что студенты не обеспечены качественным и сбалансированным питанием. Нехватка времени, некомпетентность в вопросах культуры питания, темп современной жизни – всё это приводит к неразборчивости в выборе продуктов. [25]

В статье Д. В. Турчанинова, посвященной оценке фактического питания и качества жизни студентов медицинского и технического ВУЗа г. Омска, было установлено, что студенты ОмГМУ, в подавляющем большинстве случаев, живут в общежитии, а студенты ОмГТУ – с родителями. Автор подчеркивает, что хоть и субъективная оценка питания студентами дала схожие результаты, «домашнее питание» является более

обильным, часто – более разнообразным и сбалансированным, чем питание студентов, живущих в общежитии. [25]

В исследовании, посвящённом восприятию студентами разницы между полноценными приемами пищи и перекусами было выявлено, что большинство студентов понимает разницу между полноценным приемом пищи и перекусом. Опрошенные также отмечали, что полноценный прием пищи более питателен и соответствует диетическим рекомендациям, в отличие от перекусов, которыми они его заменяют. [27]

В работе «Гигиеническая оценка фактического питания студентов медицинского вуза», был выявлен ряд особенностей, характерных для питания студентов, проживающих в общежитии. У 44,1% студентов установлено низкое количество потребления овощей и фруктов, у 32,9% студентов отмечен дефицит мяса и мясopодуков. В суточном рационе имело место недостаточное потребление зерновых продуктов у 73,7% студентов, яйца недостаточно потребляли 63,8% студентов. Избыток потребления масла и жиров отмечен у 23,9% студентов, избыток сахара и кондитерских изделий у 34,3% студентов. Выявлено недостаточное потребление студентами рыбы и морепродуков, их недостаточно потребляет 91,5% студентов. [11]

В исследовании «Об актуальности создания синбиотических биопродуков на молочной основе для питания студентов» было выявлено, что ежедневно молочные и кисломолочные продукты употребляют лишь 18 % опрошенных студентов, 3–5 раз в неделю – 62%, 5–10 раз в месяц – 16% и не употребляют вообще – 4%. [3]

Стоит отметить, что питание студентов является несбалансированным в большей степени именно по липидному компоненту. Традиционные показатели пищевого статуса при этом находятся в границах нормальных

значений, однако состав тела под воздействием избытка животных жиров при недостатке эссенциальных полиненасыщенных жирных кислот меняется. [9]

В работе по анализу индексов состава тела и массы тела студентов было выявлено, что у студентов при одинаковом индексе массы тела различны индексы жировой и безжировой массы. [6] Это также свидетельствует в пользу того факта, что студенты потребляют продукты, богатые ненасыщенными жирными кислотами и холестерином. [17]

Стоит отметить, что значительно увеличилась популярность продуктов «быстрого питания» среди студентов. Для них это легкодоступный способ утолить голод, не затрачивая при этом сил на приготовление пищи. [1]

В исследовании, проведенном в медицинском колледже Внутренней Монголии, Китайской Народной Республики, было выявлено, что более 50% студентов пропускают первый прием пищи. Большинство перекусывают на ходу. [30] Данная тенденция не является исключением и для студентов России, в т.ч. и Омской области.

В целом, питание студентов в Омской области является нерациональным и несбалансированным. Разбалансированность рациона отмечена на всех трех уровнях:

1. дисбаланс энергии;
2. дисбаланс энергонесущих макронутриентов;
3. дисбаланс внутри отдельных групп макронутриентов. [17]

Нерациональность и несбалансированность питания ведет к напряжению и истощению адаптационных ресурсов организма. [19]

Заключение

Питание и пищевые привычки школьников и студентов перекликаются. Основным отличием питания студентов от питания школьников является то, что студенты, чаще готовят себе сами. Школьники же питаются в большей степени дома, употребляя в пищу продукты, приготовленные членами семьи, или в школе, где рацион соответствует требованиям, установленным Роспотребнадзором.

Проанализировав литературу, можно сделать вывод о том, что, не смотря на анатомо-физиологические и социально-экономические особенности возрастных периодов, питание школьников и студентов является нерациональным и несбалансированным. Пищевые привычки, имеющиеся у школьников и студентов, свидетельствуют о низком уровне знаний, касающихся рационального питания.

Список использованной литературы:

1. Аминова О.С. Оценка фактического питания и пищевого статуса студентов. / О.С.Аминова, Ю.Е.Уварова, Н.Н. Тятенкова //В мире научных открытий. – 2017. – Т 9, №1. – С. 66-77.
2. Арефьева А.А. Питание – глобальная проблема человечества. / А. Арефьева // Питание и общество. – 2011. – № 10. – С. 152.
3. Артюхова С. И. Об актуальности создания синбиотических биопродуктов на молочной основе для питания студентов. / С. И. Артюхова, С.А. Кособринова // Международный студенческий научный вестник. – 2018. – № 4-7 – С. 1090-1094.
4. Барановский Ю.А. Диетология. Руководство / Ю.АЮ Барановский – 4-е издание - Санкт-Петербург: Питер, 2008. – 89 с.
5. Батулин А.К. Состояние питания и пути его оптимизации. Федеральные и региональные аспекты. // Здоровое питание – здоровая нация Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – М., 2009. – Т. 2. – С. 89–90.
6. Блинова Е.Г. Результаты анализа индексов состава тела и массы тела студентов для определения показателей риска нарушений пищевого статуса. / Блинова Е.Г. [и др.] // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2018. – №5. – С. 66-71.

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

7. Васюкова О. В. Рекомендации по диагностике, лечению и профилактике ожирения у детей и подростков. / О. В. Васюкова [и др.] – Москва.: Практика, 2015. – 136 с.

8. Вильмс Е. А. Популяционное исследование качества жизни сельского населения, связанного со здоровьем. / Е. А. Вильмс // Медицина и качество жизни. — 2008. — № 3. — С. 23-24.

9. Галактионова М. Ю. Социально-гигиенические аспекты здоровья подростков. / М. Ю. Галактионова, И. Н. Чистякова, А. Л. Рахимова // Актуальные проблемы педиатрии: материалы XIV Конгресса педиатров России. — М., 2010. С.185-187.

10. Гигиеническая оценка липидного компонента в структуре питания студенческой молодежи. / Е.А. Вильмс [и др.] // Гигиена и санитария. – 2015. – Т. 94, № 8 – С. 57-61.

11. Гигиеническая оценка фактического питания студентов медицинского вуза. / Т.А. Юнацкая, О.В. Козубенко, Д.М. Гоголь // Научный медицинский вестник Югры. – 2012. – № 1-2. – С. 315-319.

12. Дурнеева М.Ю. Формирование пищевого поведения: путь от младенчества до подростка. Обзор зарубежных исследований. / М.Ю.Дурнеева // Клиническая и специальная психология. – 2015. – Т. 4, № 3. – С. 1-19.

13. Ивановская Ю.О. Характер пищевых привычек у детей и подростков. / Ивановская Ю.О., Шигапов Д.М. // Студенческая наука и медицина XXI века: традиции, инновации и приоритеты. – 2011. – С. 129-130.

14. Козубенко О.А. Аспекты гигиенической оценки пищевого статуса подростков. / О. А. Козубенко, М. С. Турчанинова // Национальные приоритеты России. – 2017. – № 4 – С. 203-205.

15. Козубенко О.А. Возможности профилактики алиментарно-зависимой патологии у подростков на основе показателей качества жизни. / О.А. Козубенко, М.С. Турчанинова, О.В. Антонов // Гигиена и санитария. – 2015. – №7. – С. 81-84.

16. Козубенко О.А. Гигиеническая оценка питания и качество жизни, связанное со здоровьем, подростков Западнй Сибири: автореф. дис. ... канд. мед. наук/ О. А. Козубенко; Омский гос. мед. ун-т. – Омск: 2016. – С.22.

17. Лемеш К.И. Правильное питание как ключевой компонент здорового образа жизни студента. / К.И.Лемеш // Система ценностей современного общества. – 2016. – № 48. – С. 121-125.

18. Научное обоснование и разработка вариантов школьного меню (12 дневных суточных рационов) с учетом домашнего питания. Основные принципы, особенности и преимущества. / Гарелова Ж.Н. [и др.] // Евразийское научное объединение – 2017. – Т.1, № 3 – С. 71-77.

19. Османов Э.М. Проблемы питания современного студента. /Э.М.Османов [и др.] // Вестник Тамбовского университета. Серия: Естественные и технические науки. – 2010. –Т. 15, №2. –С.685-687.

20. Пасько О.В. Теоретические и практические аспекты совершенствования организации питания школьников в омском регионе (1 этап)/ О. В. Пасько // Современные научные исследования: теория, методология, практика – 2014. –Т.1, № 5 – С. 104-108.

21. Разработка и реализация программы по усовершенствованию школьного питания г.Омске (3 этап). / О.В. Пасько, М.А. Шадрин, Н.В. Бураковская, О.В. Макарова // Современные проблемы прикладных наук. –2012. – С. 90-105.

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

22. Рационализация питания школьников разных возрастных групп. / Н.В. Куликова, Н.Г. Самолюк, А.С. Федотов, Н.М. Кротенко // Гигиена и Санитария. – 2013. – № 2 – С. 52-54.

22. Сетко А. Г. Роль нутриентной обеспеченности в функционировании основных органов и систем организма студентов. / А.Г.Сетко [и др.] // Гигиена и санитария. – 2012. – Т.91, № 3. –С. 51-53.

24. Стафеев В.Ф. Риски нарушения пищевого статуса школьников /В.Ф. Стафеев, Г.В.Васильева, И.В.Надежина// The journal of scientific articles “Health & education millennium”. – 2013. – Т.15, № 1-4.– С. 353-355.

24. Турчанинов Д. В. Фактическое питание и качество жизни молодых мужчин-студентов технического и медицинского вузов г. Омска/ Д. В. Турчанинов// Вести МАНЭБ – 2013. – № 2 – С. 42 – 48

26. Avery A, Anderson C, McCullough F. Associations between children's diet quality and watching television during meal or snack consumption: A systematic review. [Электронный ресурс] /Avery A., Anderson C., McCullough F.// US National Library of Medicine – Режим доступа: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28211230>. – [Дата обращения: 17.10.2018

27. Brown L.B, Dresen R.K. College students can benefit by participating in a prepaid meal plan. [Электронный ресурс] / L.B Brown , R.K Dresen // US National Library of Medicine. – Режим доступа : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15746834>. – [Дата обращения: 17.10.2018].

28. Emma Mead, Tamara Brown, Karen Rees, et al. Diet, physical activity and behavioral interventions for the treatment of overweight or obese adolescents aged age of 6 to 11 years. [Электронный ресурс] / Emma Mead, Tamara Brown, Karen Rees, et al. // Cochrane Systematic Review. – Режим доступа: <https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD012691/information#CD012691-sec1-0016>. – [Дата обращения: 17.10.2018].

29. Lena Al-Khudairy, Emma Loveman, Jill L Colquitt, et al. Diet, physical activity and behavioral interventions for the treatment of overweight or obese children from the age of 12 to 17 years. [Электронный ресурс] / Lena Al-Khudairy, Emma Loveman, Jill L Colquitt, et al. // Cochrane Systematic Review. – Режим доступа: <https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD012691/information#CD012691-sec1-0016>. – [Дата обращения: 17.10.2018].

30. Sun J, Yi H, Liu Z, Wu Y Factors associated with skipping breakfast among Inner Mongolia medical students in China. [Электронный ресурс] / Sun J, Yi H, Liu Z, Wu Y // US National Library of Medicine. – Режим доступа: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23327195>. – [Дата обращения: 17.10.2018].

Дата поступления в редакцию: 26.02.2020 г.

Опубликовано: 26.02.2020 г.

**© Академия педагогических идей «Новация». Серия: «Научный поиск»,
электронный журнал, 2020**

© Малышева А.А., 2020