

4. По результатам опроса установлено, что ежедневно протеиновые батончики до исследования употребляли 54,5% респондентов. В связи с чем, на наш взгляд, необходимо предоставлять больше информации об их пользе и недостатках, особенно среди молодой популяции.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Некрасова, Ю.О. Моделирование рецептуры протеинового батончика, предназначенного для спортивного питания / Ю.О. Некрасова, О.Я. Мезенова // Вестник молодежной науки. - 2021. - №5.
2. Белковый состав различных продуктов питания / Е.А. Каплун, А.В. Шестопалова, Е.А. Золотухина, Т.В. Афанасьева // Scientific Journal «ScienceRise». - 2017. - №5 (34).
3. Муханова, И.Ф. Оценка качества жизни у пациентов с болезнями органов дыхания по данным опросника SF-36 / И.Ф. Муханова, Ф.С.Билалов, Н.Х. Шарафутдинова // Научно-практический рецензируемый журнал "Современные проблемы здравоохранения и медицинской статистики". – 2021. - №2.
4. Некрасова, Ю.О. Исследование качества протеинового батончика для спортивного питания с рыбными белковыми добавками / Ю.О. Некрасова, О.Я. Мезенова, М.П. Андреев // Научный журнал НИУ ИТМО. Серия «Процессы и аппараты пищевых производств». - 2023. - №1 (55).
5. Стельмах, М. Аллергия, проблемы с почками, риск инфаркта: почему нельзя злоупотреблять протеиновыми коктейлями / М. Стельмах – Текст: электронный // газета.ru. - 2023. - URL: <https://turbo.gazeta.ru/family/2023/03/22/16431331.shtml> (дата обращения: 01.03.2024).

Сведения об авторах

В. С. Жерлыгина * – студент медико-профилактического факультета

Ю. Д. Багаева – студент медико-профилактического факультета

Ю. Н. Нефедова – старший преподаватель

М. В. Чикунова – кандидат медицинских наук, доцент

С.Р. Гусельников – ассистент курса профессиональные болезни

Т. В. Мажеева – кандидат медицинских наук

А.А. Федоров – доктор медицинских наук, профессор

Information about the authors

V. S. Zherlygina* – Student of the Faculty of Preventive Medicine

Y. D. Bagaeva – Student of the Faculty of Preventive Medicine

Y. N. Nefedova – Senior Lecturer

M. V. Chikunova – Candidate of Sciences (Medicine), Associate Professor

T. V. Mazhaeva – Candidate of Sciences (Medicine)

A.A. Fedorov – Doctor of Sciences (Medicine), Professor

*Автор, ответственный за переписку (Corresponding author):

varvarazherlygina1@gmail.com

УДК: 613.22:373.138(075)

ОПЫТ РЕАЛИЗАЦИИ ПИЛОТНОГО ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЕКТА «ПРАВИЛЬНО»

Завьялова Полина Сергеевна, Тулкин Егор Евгеньевич, Коновалова Дарья Андреевна,

Добрых Полина Александровна, Гаврилова Дарья Андреевна, Кузнецова Александра

Владимировна, Сафаров Шаиг Фаиг оглы, Кишка Оксана Викторовна

Кафедра гигиены и медицины труда

ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет» Минздрава России

Екатеринбург, Россия

Аннотация

Введение. Дети и подростки нуждаются в повышенном внимании, так как с возрастом контроль родителей над режимом и качеством питания детей ослабевает. Школьники сами выбирают, где и чем питаться, а также формируют нездоровые пищевые привычки под воздействием многих окружающих факторов. В связи с чем, особенно важно освещать основные принципы правильного питания в группах от 10-17 лет. **Цель исследования** – разработать методические материалы для обучения, повышения грамотности детей и подростков в вопросах питания и провести курс очных занятий. **Материал и методы.** Объектом исследования стали дети среднего и старшего школьного возраста. Применялся метод анкетного опроса для определения актуальности курса и методики взаимодействия с выбранной аудиторией: игровой и соревновательный, наглядный, словесный, практический. **Результаты.** Разработанные программы, включают в себя по три тематических урока для пятых, восьмых и десятых классов. Основная схема курса состоит из трех основных блоков: правильное питание (разбор принципов); витамины и полезные продукты; вредное питание. Дополнительная схема содержит уроки потребительской грамотности. Всего в рамках проекта было проведено восемнадцать занятий. При оценке обратной связи от ребят отклик был получен от 100% ребят на 9 уроках. Дети активно отвечали на вопросы,

участвовали в дискуссиях как внутри команды, так и с ведущими. Отклик был получен от 75% учеников – на 11 уроках, все школьники были вовлечены в активную деятельность. **Выводы.** По результатам исследования выявлено, что проблема, связанная с нерациональным питанием среди детей и подростков актуальна. Проведенные занятия, показывают высокую вовлеченность школьников в образовательно-игровой процесс.

Ключевые слова: профилактика, здоровое питание, дети и подростки, гигиеническое воспитание, санитарно-просветительская работа

EXPERIENCE IN IMPLEMENTING A PILOT PREVENTIVE EDUCATIONAL PROJECT «PRAVILNO»

Zavyalova Polina Sergeevna, Tulkin Egor Evgenievich, Konovalova Daria Andreevna, Dobrykh Polina Alexandrovna, Gavrilova Daria Andreevna, Kuznetsova Alexandra Vladimirovna, Safarov Shaig Faig ogly, Kishka Oksana Viktorovna

Department of Occupational Hygiene and Medicine

Ural State Medical University

Yekaterinburg, Russia

Abstract

Introduction. Children and teenagers need special attention because during growing up parents control over children's nutrition regime and its quality becomes weaker, students choose where to eat and what to eat, and they also form unhealthy food habits as affected a lot of enclosing factors. Therefore, it is highly important to show the basic principles of good nutrition at the age of 10-17. **The aim of the study** is to develop methodological materials for teaching, increasing literacy among children and teens on the issue of nutrition and conduct internal classes. **Material and methods.** The object of the study were children of secondary and senior school. The questionnaire -based survey method was used to determine the relevance of the course and how to interact with the selected audience: playful and competitive, visual, verbal. and. practical. **Results.** Developed programmes include three thematic lessons for the fifth, eighth and tenth grades. The basic scheme of the course consists of three main units: proper nutrition (analysis of principles); vitamins and healthy products; poor nutrition. The additional scheme contains lessons in consumer competence. Totally there were eighteen classes within the project. When assessing the feedback 100% of the children gave their comments on 9 lessons, children actively answered the questions, participated in discussions within the team and with the presenters as well. The feedback was received from 75% of students - on 11 lessons, all students were involved into the active work. **Conclusion.** According to the results of the study the problem associated with inappropriate nutrition among the children and teens is more urgent than ever. The conducted exercises, when analysing the forms of the feedback, show high involvement of schoolchildren into the educational and play-based process.

Keywords: prevention, healthy food, children and teenagers, hygiene education, health education

ВВЕДЕНИЕ

Одним из целевых направлений национального проекта «Демография» является формирование у разных групп населения представления о здоровом питании [1,2]. Дети и подростки особенно нуждаются в профилактических и образовательных мероприятиях, так как их здоровье определит будущее всей нации. По данным исследований молодые люди, которые с раннего возраста сформировали правильные пищевые привычки, имеют больше вероятности сохранить их и в зрелом возрасте, а значит снизить приобретение хронических сердечно-сосудистых заболеваний, злокачественных новообразований, диабета. Сбалансированное и рациональное питание в детском и подростковом возрасте уменьшает риск возникновения кариеса зубов, анемии, задержки физического развития, ожирения [3]. Поэтому, важно повышать осведомленность и мотивацию к соблюдению принципов здорового образа жизни, а в частности, правильного питания, среди детского и подросткового населения.

Несмотря на то, что актуальность проблемы возрастает, подростковая аудитория во многих профилактических проектах не охвачена. Некоторые предлагают материал о детях, который непригоден для изучения самой целевой группой. Другие проекты предоставляют материал для очень малой аудитории, например, только для школьников начальных классов. Но подростки нуждаются в повышенном внимании, так как с возрастом контроль родителей над режимом и качеством питания детей ослабевает, школьники сами выбирают, где и чем питаться, а также формируют нездоровые пищевые привычки под воздействием многих окружающих факторов, в связи с чем особенно важно освещать основные принципы правильного питания в группах от 10-17 лет.

Современная методика подачи учебных материалов основывается на двух принципах.

Первый – концепция типов восприятия, по которой людей условно можно разделить по преобладающему каналу: визуалы, аудиалы кинестетики и дигиталы. Первая группа лучше обрабатывает информацию посредством зрения - визуальные образы, яркие цвета, схемы и картины. Аудиалы – воспринимают мир через слух. Кинестетики познают окружающую действительность через тактильные органы чувств, идентифицируя физические характеристики объектов. Опыт дигиталов состоит из алгоритмов, упорядоченности и систематизации информации [4].

Второй принцип образовался под влиянием цифровизации, в связи с чем, для современных подростков разрабатываются новые методы обучения и подачи информации, отличающиеся от существовавших ранее. Это интерактивные игры, кейсы, алгоритмические схемы, дистанционный доступ к изучению материала, видеокурсы, квесты и многое другое [5].

Проведение образовательно-профилактических мероприятий с применением названных принципов поспособствуют повышению осведомленности и мотивации к соблюдению принципов правильного питания.

Цель исследования – разработать методические материалы для обучения с целью повышения грамотности детей и подростков в вопросах питания и провести курс очных занятий.

МАТЕРИАЛ И МЕТОДЫ

Реализация пилотного проекта проходила на базе МАОУ Лицей 109 города Екатеринбург в 2023 году. Объектом исследования стали школьники, обучающиеся в 5, 8 и 10 классах, при этом из 5 класса приняли участие 60 человек, из 8 класса – 57 и из 10 класса – 47. Для подготовки методических и визуальных интерактивных пособий для учеников использовались педагогические методики и подходы на основе современных психологических и педагогических форм обучения. Методы взаимодействия с выбранной аудиторией: игровой и соревновательный, наглядный (демонстрация структурированного материала, использование видеороликов), словесный (лекционный материал, беседы), практический (практические занятия с дидактическим материалом, деловые игры, тренинги).

Методом анкетирования проводились опросы среди школьников по методике «Health Behavior in School-Aged Children» (HBSC) для определения актуальности курса и опрос для получения обратной связи от учеников по результатам реализации авторской учебно-методической программы. Анкетирование осуществлялось с использованием платформы Google Forms.

Исследование экспериментальное, проводилось в течение 14 дней, за это время состоялось по три тематических урока в каждом из классов. Анализ результатов проводился с использованием пакета программ Microsoft Excel, оценивалось процентное соотношение ответов респондентов на каждый вопрос.

На платформе Google Classroom нами были размещены разработанные методические материалы, которые ребята могут изучить самостоятельно, а также задания для более углубленного изучения курса.

РЕЗУЛЬТАТЫ

На вопросы анкеты по методике «Health Behavior in School-Aged Children» (HBSC), для определения актуальности проблемы, в формате Google-формы ответили 64 человека, из которых 28% (n=18) девушек и 72% (n=46) юношей. Около 90,6% (n=58) респондентов отметили, что перерывы между приемами пищи часто составляют 5-6 часов и более. В семьях школьников режим питания соблюдают редко или не соблюдают в 79,7% (n=51) случаях. Не принимают пищу в течение учебного дня 18,8% (n=12) учеников. Школьники не едят в школьных столовых по разным причинам, но чаще из-за однообразия предлагаемых блюд. При этом 14,1% (n=9) детей употребляют в свой рацион на постоянной основе витамины и витаминно-минеральные комплексы.

Программа, разработанная в рамках реализации образовательного профилактического проекта «Правильно» рассчитана на проведение занятий для среднего и старшего школьного возраста. Курс включает программы проведения трех тематических уроков. Для исследования мы выбрали по два класса из параллели пятых, восьмых и десятых классов.

План образовательного профилактического проекта состоит из двух схем. Основная схема уроков для пятых и восьмых классов состоит из трех основных блоков: правильное питание (разбор принципов); витамины и полезные продукты; вредное питание. В материалах для десятых классов освещаются частные аспекты патологий и последствий нерационального питания. Тематические блоки расположены в следующем порядке: основы правильного питания; разбор различных видов диет; медицинская лекция, в рамках которой рассматривается комплекс патологических изменений, обозначаемых как метаболический синдром. Дополнительная схема включает уроки потребительской грамотности.

Всего в рамках проекта было проведено восемнадцать занятий. После ребятам было предложено ответить на несколько вопросов по теме занятия, а затем оценить качество проведенной лекции, предоставленный методический материал и ведущих. При оценке обратной связи отклик был получен от 100% учеников на 9 уроках, дети активно отвечали на вопросы, участвовали в дискуссиях как внутри команды, так и с ведущими. На 11 уроках 75% школьников были вовлечены в активную деятельность, но было несколько человек, не участвующих в обсуждении. На 8 уроках половину класса заинтересовать не вышло, так как направленность темы не отвечала интересам половины аудитории (в выборку были включены классы с математическим профилем). Менее половины класса участвовали в обсуждении двух занятий, а слабый отклик аудитории был после 6 уроков. Это объясняется разными факторами, в том числе личным отношением учеников к теме занятия и индивидуальными психическими особенностями детей.

После проведенных 6 уроков для каждой целевой аудитории (5, 8, 10 классы), проводилось анкетирование как для детей, так и для авторов программ. Основной целью опроса было выявление трудностей в общении лекторов с ребятами, определение заинтересованности учеников в занятии. Анализ данных обратной связи позволил нам оценить полученные детьми знания в ходе лекции. Таким образом, мы выяснили, что, в 5 классе у 88,7% (n=53) школьников возник интерес к более глубокому изучению темы. У 33% (n=20) ребят появлялись вопросы по ходу занятия, но ответы на них получены, не было непонятных моментов у 67% (n=40) опрошенных.

В 8 классе у 59% (n=34) детей возникали вопросы по занятию, причем для 42% (n=24) ответы были получены в течение занятия, остальные 17% (n=10) получили ответы на свои вопросы у ведущих. Интерес к более глубокому изучению темы проявили все ребята, по пятибалльной шкале 67% (n=38) детей его оценили на 4 балла и 33% (n=19) на 5 баллов.

В десятых классах при ответе на вопрос "Возникали ли у тебя вопросы по ходу занятия?" большинство учеников ответили отрицательно, подтверждая, что материал был доступен и полностью понятен. В течение занятия ответы на вопросы получили 14,7% (n=7) школьников, а узнали ответ у ведущего 20,6% (n=10). Остальные респонденты предпочли сами найти ответ на свой вопрос в иных источниках. Около 32,4% (n=15) подростков после занятия захотели получить по этой теме дополнительную информацию.

Ведущие оценивали вовлеченность аудитории в большинстве случаев как отличную – 13 уроков и хорошую – 12 уроков, однако в 10 случаях ее сочли удовлетворительной, а на одном из уроков неудовлетворительной.

ОБСУЖДЕНИЕ

На данный момент существуют несколько реализованных проектов, посвященных проблемам здорового образа жизни и в частности, питания.

Программа «Разговор о правильном питании», разработанная в Институте возрастной физиологии РАО, содержит методические материалы, игры, предназначенные для обучения школьников 6-14 лет. Так же сайт предлагает статьи и материалы для ознакомления родителей и позволяет учителям организовать классные часы [6].

Официальный Интернет-портал Министерства здравоохранения Российской Федерации «Так здорово» содержит большое количество рекомендаций по правильному питанию, включая счетчик калорий и множество другой полезной информации от экспертов. Целевая аудитория – взрослое население [7]. Материал подается в виде статей, интерактивных сервисов и онлайн-конференций (Таблица 1).

Таблица 1

Сравнение профилактических проектов

Критерии	Характеристики	«Разговор о правильном питании»	Проект «Так здорово»	Проект «Правильно»
Тематика	Питание	✓	✓	✓
Обучение детей (материал рассчитан для изучения детьми)	Школьники 6-14 лет	✓	✗	✓
	Школьники 15-17 лет	✗	✗	✓
Дидактические материалы, статьи	О детях	✓	✓	✓
Социальные сети	Тематический блок в социальных сетях	✗	✗	✓

ВЫВОДЫ

1. По итогам нашей работы были составлены программных уроков и практические задания для учеников пятых, восьмых и десятых, по тематике здорового питания.

2. В рамках реализации проекта, на базе МАОУ Лицей 109, проведено восемнадцать занятий, по результатам которых получен положительный отклик со стороны целевой аудитории. Многие учащиеся проявили интерес к углубленному изучению темы.

3. Результаты проведенного анкетирования говорят о высокой актуальности тематики курса и полученные данные обратной связи подтверждают необходимость продолжения и расширения проекта.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Паспорт национального проекта «Демография» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16) / СПС Консультант Плюс [сайт]. – URL: <http://www.consultant.ru/> (дата обращения: 11.09.23). – Текст: электронный.
2. О состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения в Российской Федерации в 2022 году : Государственный доклад. – Москва: Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, 2023. – 368 с.
3. Кучма, В.Р. Поведенческие риски, опасные для здоровья школьников XXI века : монография / В.Р. Кучма, С.Б. Соколова . – М.: ФГАУ «НМИЦ здоровья детей» Минздрава России, 2017. – 170 с.
4. Долженкова, В.И. Теоретические основы визуального обучения / В.И. Долженкова // Проблемы педагогики. – 2015. – №4. – С. 5-7.
5. Большедворская, М.В. Особенности обучения современных обучающихся / М.В. Большедворская // Информация и образование: границы коммуникаций INFO. – 2018. – №10 (18). – С. 162-164.
6. Файзуллина, Р.А. Питание современных школьников: состояние проблемы, возможные пути решения / Р.А. Файзуллина // ПМ. – 2005. – №5 (14). – С. 22-24.
7. Лазарева, Л.А. Анализ заболеваемости детей и подростков болезнями органов пищеварения / Л.А. Лазарева, Е.В.Гордеева // МНИЖ. – 2017. – №1-1 (55). – С. 133-135.

Сведения об авторах

- П.С. Завьялова* – студент педиатрического факультета
 Е.Е. Тулкин – студент лечебно-профилактического факультета
 Д.А. Коновалова – студент педиатрического факультета
 П.А. Добрых – студент педиатрического факультета
 Д.А. Гаврилова – студент педиатрического факультета
 А.В. Кузнецова – студент педиатрического факультета
 Ш.Ф. Сафаров – студент лечебно-профилактического факультета
 О.В. Кишка – ординатор

Information about the authors

- P.S. Zavyalova – Student of the Pediatric Faculty
 E.E. Tulkin – Student of the Faculty of Treatment and Prevention
 D.A. Konovalova - Student of the Pediatric Faculty
 P.A. Dobrykh - Student of the Pediatric Faculty

D.A. Gavrilova - Student of the Pediatric Faculty
A.V. Kuznetsova - Student of the Pediatric Faculty
S.F. Safarov - Student of the Faculty of Treatment and Prevention
O.V. Kishka - Postgraduate student
*Автор, ответственный за переписку (Corresponding author):
polazav11@gmail.com

УДК: 613.22

ПОДХОДЫ К ИНТЕГРАЛЬНОЙ БАЛЛЬНОЙ ОЦЕНКЕ КАЧЕСТВА ПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Зайтова Евгения Эльмартовна^{1,2}, Мажаева Татьяна Васильевна¹⁻³, Нефедова Юлия Николаевна¹

¹Кафедра гигиены и медицины труда

ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет» Минздрава России

²ФБУН «Екатеринбургский медицинский научный центр профилактики и охраны здоровья рабочих промпредприятий» Роспотребнадзора

³ФГБОУ ВО «Уральский государственный экономический университет»

Екатеринбург, Россия

Аннотация

Введение. В настоящее время пищевые факторы риска в большой степени влияют на здоровье детей. Для комплексной оценки их здоровья необходимо разработать интегральную систему оценки питания. **Цель исследования** – разработать подход к интегральной балльной оценке качества питания дошкольников. **Материал и методы.** Проведено одномоментное поперечное исследование, объектом которого являются 48 детей 3-6 лет, обучающиеся в дошкольных образовательных учреждениях Свердловской области. Предметом исследования являются рационы суточного питания детей дошкольного возраста. Для оценки питания использовался анкетный метод. Анкетирование проводилось с помощью программы «НУТРИТЕСТ-ИП»® Института питания РАМН. Результаты анализа рационов питания сравнивались с нормами, установленными требованиями нормативных документов. Для статистической обработки данных использовались программные средства Microsoft Excel. **Результаты.** С целью интегрированного подхода оценки модели питания дошкольников анализировались: частота потребления отдельных групп пищевых продуктов, продуктовый набор дошкольников, нутриентный состав, нутриентная плотность рационов питания. Каждому показателю присуждались баллы в соответствии с процентом отклонения от нормы. Выявлено среднее значение между данными показателями, которое является индексом качества питания и составляет 58 баллов при норме 100 баллов. Наименьшие баллы по продуктовому набору присваиваются сахару и кондитерским изделиям, маслам, картофелю, а по нутриентам – жирам, добавленному сахару, моно- и дисахаридам, пищевым волокнам, натрию. **Выводы.** Интегральная балльная система оценки качества питания, разработанная в данном исследовании, позволяет наиболее точно оценить паттерн питания и в дальнейшем, связь с различными показателями здоровья.

Ключевые слова: питание дошкольников, балльная оценка питания, индекс качества питания, интегральный показатель питания

APPROACHES TO THE INTEGRATED ASSESSMENT OF DIET QUALITY FOR PRESCHOOL CHILDREN BY SCORING

Zaitova Evgenia Elmartovna^{1,2}, Mazhaeva Tatyana Vasilievna¹⁻³, Nefedova Yulia Nikolaevna¹

¹ \Department of Occupational Hygiene and Medicine

Ural State Medical University

²Yekaterinburg Medical Research Center for Prophylaxis and Health Protection in Industrial Workers

³Ural State Economic University

Yekaterinburg, Russia

Abstract

Introduction. Nutritional risk factors have a great impact on children's health nowadays, the latter necessitating an integrated nutrition assessment system for its comprehensive evaluation. **The aim of the study** is to develop an approach to integrated assessment of the quality of nutrition for preschool children by scoring. **Material and methods.** We conducted a cross-sectional study involving 48 children aged 3 to 6 years attending preschools in the Sverdlovsk Region. The subject of the study was daily food rations of the preschoolers. The nutrition questionnaire-based survey was conducted using «NUTRISTEST-IP»® software developed by the Institute of Nutrition of the Russian Academy of Medical Sciences. The results of analyzing daily dietary intake levels were compared with regulatory standards. Microsoft Excel was used for statistical analysis. **Results.** To develop the integrated approach to assessing dietary patterns of