

Оценивая частоту употребления алкоголя, настораживает тот факт, что 18,7% мужского населения употребляют пиво 1 раз в неделю и чаще. Среди женской части населения эта цифра составляет 9,4%.

Большая часть опрошенных 75,2% мужчин и 84,0% женщин не отмечают увеличения употребления алкогольных напитков с возрастом. При этом каждый пятый мужчина и каждая десятая женщина отметили, что с возрастом стали употреблять более крепкий алкоголь.

Выводы:

1. Среди жителей Свердловской области наиболее часто спиртные напитки употребляются жителями в возрасте с 20 до 44 лет, что позволяет отнести данную группу трудоспособного населения к группе риска.

2. Лидирующее место среди употребляемых спиртных напитков занимает пиво, вытеснив крепкий алкоголь. При этом каждый пятый мужчина и каждая десятая женщина отметили, что употребляют пиво раз в неделю и чаще. С возрастом респонденты отмечают переход на более крепкие спиртные напитки.

3. Направление профилактических мероприятий на выявленную группу риска среди населения позволит сделать данные профилактические мероприятия наиболее эффективными: достичь снижения алкоголизации населения, увеличить приверженность к здоровому образу жизни с наименьшими временными затратами.

Список литературы:

1. Иванец Н.Н., Анохина И.П., Винникова В.А. Наркология: национальное руководство, 2-е изд. доп. и перераб. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 944 с.

УДК 613.2

**Гришина О.Н., Пряничникова Н.И., Мажаева Т.В.
ОЦЕНКА ПИЩЕВЫХ ПРИВЫЧЕК ШКОЛЬНИКОВ В СВЕРДЛОВСКОЙ
ОБЛАСТИ**

Екатеринбургский медицинский-научный центр профилактики и охраны
здоровья рабочих промпредприятий
Екатеринбург, Российская Федерация

**Grishina O. N., Pryanichnikova N. I., Mazhayeva T. V.
ASSESSMENT OF FOOD HABITS OF SCHOOLCHILDREN IN THE
SVERDLOVSK REGION**

Yekaterinburg Medical Research Center for Prophylaxis and Health Protection in
Industrial Workers
Yekaterinburg, Russian Federation

E-mail: grishina@ymrc.ru., pryanichnikovani@ymrc.ru., mazhaeva@ymrc.ru.

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы пищевых привычек детей школьного возраста Свердловской области. Авторами раскрывается вопрос на

сколько население осведомлено о принципах здорового питания. Особое внимание обращается на частоту потребления пищевых продуктов детьми школьного возраста. Проанализировано питание детей в школьной столовой.

Annotation. The article deals with the food habits of school-age children in the Sverdlovsk region. The authors reveal the question of how well the population is aware of the principles of healthy nutrition. School-age children pay special attention to the frequency of food consumption. The food of children in the school canteen is analyzed.

Ключевые слова: пищевые привычки, школьники, питание, дети.

Key words: food habits, schoolchildren, food, children.

Введение

Актуальной проблемой современности является сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения [2, 5]. Питание играет ведущую роль в обеспечении здоровья человека, особенно в детском возрасте, поскольку именно в этот период формируются основные физиологические, метаболические, иммунологические механизмы, определяющие здоровье человека на протяжении всей его последующей жизни [4]. Поэтому обеспечение детей полноценным и рациональным питанием является актуальной и приоритетной задачей. Особое внимание требует организация питания в образовательных учреждениях. Школьное питание должно быть доступным, рациональным и сбалансированным. Организация рационального питания детей и подростков является одним из ключевых факторов поддержания их состояния здоровья, гармоничного развития и эффективности обучения [1]. Навыки правильного пищевого поведения должны формироваться как дома, так и в школе.

Цель исследования – оценить пищевые привычки школьников Свердловской области.

Материалы и методы исследования

Было проведено анкетирование 3370 человек (родителей совместно с учащимися) в школах при пилотном мониторинге питания школьников Свердловской области в рамках реализации федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» и национального проекта «Демография». В опросе приняли участие 1563 человека из г. Екатеринбурга, 827 – из городов Свердловской области, 979 – из сел Свердловской области. По возрастной категории учащихся распределение произошло следующим образом: младшие классы – 39,2%; средние классы – 35,2%; старшие классы – 25,4%.

Результаты исследования и их обсуждение

По результатам анкетирования выявлено, что 94,1% респондентов осведомлены о принципах здорового питания. Однако из тех, кто не знаком с принципами здорового питания 14,3% проживает в городах Свердловской области, 45,0% в г. Екатеринбург и 40,7% в селах Свердловской области. Таким образом, значительная часть респондентов осведомлена о принципах здорового питания. Однако наибольшая доля из тех, у кого отсутствуют знания о здоровом питании, проживают в г. Екатеринбург. Казалось бы, жители больших городов

должны знать про здоровое питание, так как у них существует больше информационных возможностей, чем у сельских жителей, во многих детских садах и школах г. Екатеринбурга педагоги реализуют программу «Разговор о правильном питании» с использованием различных обучающих пособий и игр.

Одним из принципов здорового питания является режим приема пищи. При анализе анкет о кратности питания школьников было установлено, что в учебные дни 51,4% детей питаются 3-4 раза в день, 23,1% детей – 4-5 раз в день. В выходные дни повышается процент детей (до 34,9%), питающихся 4-5 раз в день. По данным родителей перед уходом в школу всего лишь 60,4% детей завтракают, 71,5% - обедают в школьной столовой, 2,4% - покупают продукцию из школьного буфета, 1,5% - берут еду с собой и 19,3% - обедают дома.

Так же родители отметили, что 79,6% детей всегда питаются в школьной столовой. При детальном анализе анкет, было установлено, что всегда питаются в школьной столовой 74,4% детей из городов Свердловской области, из г. Екатеринбург - 76,8% детей и из сел Свердловской области - 88,0% детей. При распределении детей по возрастной группе мы получили следующие данные: всегда питаются в школьной столовой 89,6% детей младших классов, 80,9% учащиеся средних классов и 61,3% старшеклассников. Из полученных данных мы наблюдаем, что чем старше ребенок, тем реже он питается в школьной столовой. Причем не всегда причиной отсутствия желаний питаться в школьной столовой является качество и вкус блюд, предлагаемых детям, ведь всего лишь 23,3% родителей утверждают, что дети не питаются в школьной столовой из-за плохого качества питания. Объемом порции в школьной столовой также удовлетворены 65,0% родителей, а 4,2% родителей отмечают, что порции не хватает. При этом из числа детей, обедающих в школьной столовой, всего лишь 27,3% детей полностью съедают порцию.

Школьным буфетом регулярно пользуется 6,6% детей. У 16,6% детей самой приобретаемой продукцией в буфете является выпечка (пирожки, пицца, сосиска в тесте и др.).

При анализе ответов родителей на вопрос: «Как часто ваш ребенок употребляет дома и в школе определенные продукты», получены следующие данные (табл. 1).

Таблица 1

Процент детей, потребляющих пищевые продукты с разной кратностью

Продукты и блюда	Каждый день	3-4 раза в неделю	1 раз в неделю	2-3 раза в месяц	1 раз в месяц	Не употребляет
Каша и блюда из зерновых	21,2	40,8	22,3	5,8	2,5	4,6
Овощи (кроме картофеля)	38,3	39,2	12,3	4,3	1,6	2,2
Фрукты	53,0	34,2	7,8	2,3	0,6	0,5
Мясо говядины, свинины и др.	22,3	43,0	19,2	7,1	2,2	3,5
Мясо птицы	18,7	54,3	18,2	5,0	0,6	1,4

Продукты и блюда	Каждый день	3-4 раза в неделю	1 раз в неделю	2-3 раза в месяц	1 раз в месяц	Не употребляет
Молоко, кефир	47,0	25,6	13,3	4,4	1,9	5,4
Творог и блюда из него (запеканки, суфле, сырники и др.):	7,4	23,9	36,7	12,6	7,3	8,8
Рыбу и блюда из рыбы:	1,6	11,2	40,0	19,6	12,7	11,8
Продукты фаст-фуда (гамбургеры, пицца, шаверма и др.)	0,6	2,0	9,1	15,5	36,9	29,6
Чипсы, сухарики	1,3	4,6	14,3	17,3	27,6	29,7
Майонез	15,4	18,7	11,5	7,8	7,4	34,7
Сдобную выпечку и пироги	10,8	33,9	30,7	14,3	5,8	2,2
Торты и пирожные	1,5	7,5	21,0	24,9	33,0	7,2
Шоколад, шоколадные конфеты, батончики (Марс, Твикс и др.)	16,5	32,4	25,7	12,8	6,5	3,1
Карамель, зефир, пастила и др.	6,0	16,5	22,2	14,9	14,8	20,0
Сладкие газированные напитки	3,4	9,1	17,3	13,9	18,5	32,3

Как видно из таблицы 1, блюда из зерновых, овощи (кроме картофеля), мясо говядины, свинины едят 3-4 раза в неделю 40,0% детей, а мясо птицы 54,3% детей. Каждый день используют в своем рационе фрукты 53,0% детей, молоко и кефир – 47,0%. Творог и блюда из рыбы кушают 1 раз в неделю 36,7% и 40,0% детей соответственно. Продукты фаст-фуда употребляют раз в месяц 36,9% детей, чипсы, сухарики, майонез и сладкие газированные напитки большинство детей не употребляют, их доля составляет 29,7%, 34,7% и 32,3% соответственно. Сдобную выпечку и шоколад употребляют 3-4 раза в неделю 33,0% детей, а торты и пирожные – раз в месяц, карамель 1 раз в месяц употребляет 22,2 % детей.

Если рассматривать питание детей в школе в соответствии с нормативными документами [3], то ежедневно в их рационы должны быть включены такие продукты как мясо, молоко, кисломолочные напитки, а 1 раз в 2-3 дня рыба и творог. Однако результаты анкетирования свидетельствуют о том, что дети недостаточно потребляют вышеуказанные продукты. Это может быть связано с тем, что у детей не сформированы правильные пищевые привычки в семье.

Если рассматривать частоту потребления основных групп продуктов, употребляющих ежедневно и связывать это с местом проживания, то можно отметить, что отличий в питании детей нет, что отражено на рисунке.

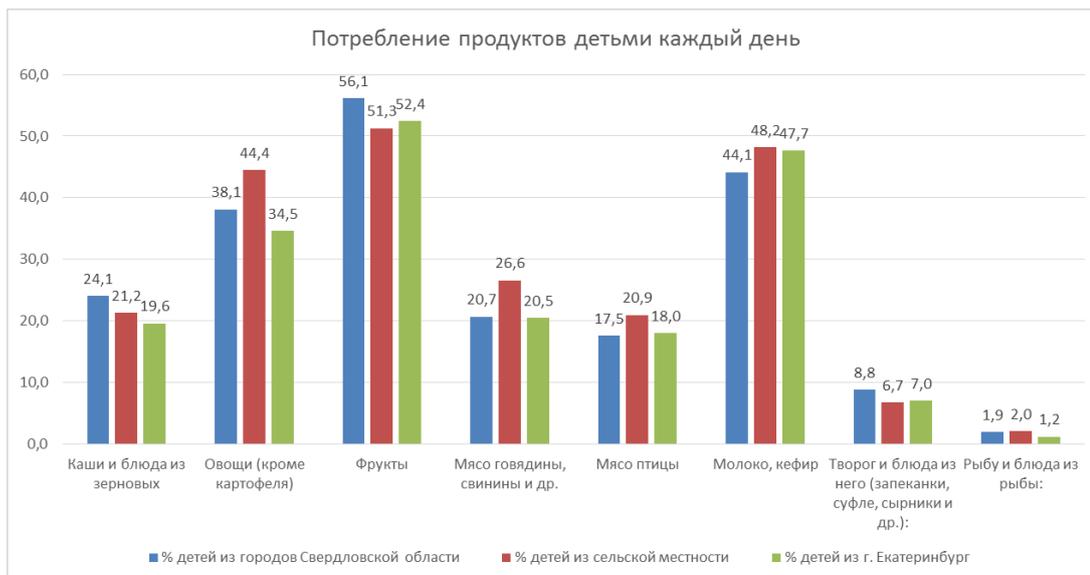


Рис. 1. Доля детей, проживающих в городской и сельской местности Свердловской области, с ежедневной частотой потребления пищевых продуктов.

По результатам анкетирования в потреблении, используемых в анкете групп продуктов, особых отличий между возрастными группами школьников не выявлено. Однако есть различия в потреблении продуктов питания, не отвечающих требованиям здорового питания - это, в первую очередь, чипсы и сухарики. Наибольшее количество детей, которые не употребляют данные продукты – это дети младших и старших классов, а вот учащиеся средних классов (26,1% детей) едят чипсы и сухарики 1 раз в месяц. Большинство детей младших и средних классов 1 раз в неделю едят карамель и зефир. Учащиеся младших и средних классов (36,4% и 33,6% соответственно) кушают сдобную выпечку и пироги 3-4 раза в неделю, а 31,0% детей старших классов предпочитают сдобную выпечку 1 раз в неделю.

Выводы:

1. Более 90% детей школьного возраста осведомлены о принципах здорового питания.

2. Наибольшее количество школьников, питающихся в столовой, отмечается в сельской местности (88,0%), а по возрастной категории – среди детей младших классов 89,6%.

3. В ежедневном рационе питания детей присутствуют фрукты, молочные продукты и овощи, тем не менее, мясных, рыбных и творожных блюд в рационе питания школьников недостаточно.

4. Вредные привычки в питании распространены у учащихся средних классов (21,6%), которые часто едят чипсы, сухарики, майонез и пьют сладкие газированные напитки.

5. Различий в пищевых привычках школьников по возрастным и территориальным критериям не выявлено.

Список литературы:

1. Георгиева О.В. Система контроля качества и безопасности продуктов детского питания, перспективы ее развития / О.В.Георгиева, Л.С.Коновалова, И.Я. Конь // Гигиена и санитария. – 2016. – 95(11). – С. 1091-1095.
2. Кучма В.Р. Совершенствование государственной системы обеспечения детей здоровым питанием / В.Р. Кучма // Российский Педиатрический журнал. – 2015. – № 1. – С. 40–44.
3. Методические рекомендации. Организация питания детей дошкольного и школьного возраста в организованных коллективах/ Сост.:академик РАН В.А.Тутельян, д.м.н., профессор И.Я.Конь, д.м.н., профессор А.К.Батурин, д.м.н. М.В.Гмошинская, к.м.н. А.И.Сафронова, к.м.н. З.Г.Ларионова, С.А.Дмитриева, М.А.Тоболева, И.В.Алешина.: МР 2.4.5.0107-15. –М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2016. – 9 с.
4. Омаров Р. С. Основы рационального питания /Р. С. Омаров, О. В. Сычева – Directmedia, 2015.
5. Тутельян В. А. Детское питание: Руководство для врачей. 4-е изд., перераб. и доп/ В. А. Тутельян, И. Я.Конь – М.: МИА, 2017. – 784 с.

УДК 613.2

**Гурьевских Э.А., Анкудинова А.В.
ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА РАЦИОНА ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ
МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

Кафедра гигиены и экологии
Уральский государственный медицинский университет
Екатеринбург, Российская Федерация

**Gurevskikh E.A., Ankudinova A.V.
HYGIENIC ASSESSMENT OF NUTRITION OF STUDENTS OF MEDICAL
UNIVERSITY**

Department of Hygiene and Ecology
Ural state medical university
Yekaterinburg, Russian Federation

E-mail: milya.gurevskih@mail.ru

Аннотация. В статье рассмотрены результаты анкетирования студентов медицинского университета в вопросах рационального питания. Данные, полученные при анкетировании студентов 1 и 3 курса - более 80% опрошенных не следуют правилам и диетам в вопросах питания, 75% употребляют сладкое 1-2 раза в день, 85% при выборе блюд не руководствуются принципами рационального и сбалансированного питания. Больше половины студентов ставят себе цель снизить вес (34 человека – 56,7%) при нормальном индексе