

1. Внебольничная пневмония у детей. Клинические рекомендации /Под ред. проф. Царьковой С.А., Екатеринбург: УГМУ, 2015. 79 с.
2. Ершов А.В. С-реактивный белок в диагностике внебольничной пневмонии// Научный журнал Consilium Medicum. - 2019; № 3). с. 15-19
3. Клинические рекомендации. Внебольничная пневмония у детей / ред.совет: А.Г. Чучалин [и др.] Москва : Оригинал-макет, 2015. — 64 с.
4. Сафонов Д.В. Рентген-ультразвуковые сопоставления и динамический эхографический контроль при пневмониях у детей/ Д.В. Сафонов, Т.И. Дианова, В.А. Родионов, Л.А. Герасимова // Научный журнал КубГАУ, №104(10), 2014 г
5. Alexander Makhnevich. The Clinical Utility of Chest Radiography for Identifying Pneumonia: Accounting for Diagnostic Uncertainty in Radiology Reports / Alexander Makhnevich, Liron Sinvani, Stuart L. Cohen, Kenneth H. // American Journal of Roentgenology. - 2019. - №6. - с.1207-1212
6. Susan C. Negative Chest Radiography and Risk of Pneumonia / Susan C. Lipsett, Michael C. Monuteaux, Richard G. Bachur, Nicole Finn // Pediatrics. - 2018. - №3

УДК:613.22+616-056.5-053.5](470.55)

Савина Д.А.

**СТЕРЕОТИПЫ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ ОБЛАСТНОГО И
РАЙОННОГО ЦЕНТРОВ**

Кафедра факультетской педиатрии им Н.С. Тюриной
Южно-Уральский государственный медицинский университет
Челябинск, Российская Федерация

Savina D.A.

**STEREOTYPES OF NUTRITION FOR PUPILS OF REGIONAL AND
DISTRICT CENTERS**

Department of faculty pediatrics named after N.S.Tyurina
South Ural State Medical University
Chelyabinsk, Russian Federation

E-mail:owl-savina.savina@yandex.ru

Аннотация. В статье рассмотрены особенности рациона питания и режима дня школьников младших и старших классов города Челябинска и Троицка. Данное исследование проводилось на фоне увеличения численности заболеваемости детей, имеющих избыточную массу тела. В настоящее время предрасполагающими факторами к развитию ожирения у школьников является, во-первых, недостаточная информация о правильном питании, во-вторых, сформированные предпочтения к высококалорийной пище, в-третьих,

недостаточная физическая активность. Установка на здоровый образ жизни и активность медицинских работников необходимы для гармоничного развития здорового детского населения.

Annotation. The article deals the features of the diet and daily routine of schoolchildren in junior and senior classes in the cities of Chelyabinsk and Troitsk. This study was conducted due to an increase in the incidence of overweight children. The main reasons for the development of obesity in schoolchildren are insufficient information about proper nutrition, formed preferences for high-calorie foods and lack of physical activity. Installation on a healthy lifestyle is necessary for the harmonious development of a healthy child population.

Ключевые слова: питание, школьники, режим дня, физическая активность.

Key words: nutrition, pupils, daily regime, physical activity.

Введение

Рациональное питание школьников является одним из важнейших условий формирования гармоничного физического развития, своевременного созревания и функционирования органов, определяет психоэмоциональный и интеллектуальный потенциал, а также способствует защите организма от неблагоприятных внешних факторов [4]. Погрешность в питании у детей повышает риск появления избыточной массы тела, что в последующем станет причиной возникновения заболеваний сердечно-сосудистой, пищеварительной, эндокринной систем. От состояния здоровья детского населения зависит здоровое будущее населения страны, поэтому рациональное питание детей, как и состояние их здоровья, должно быть предметом пристального внимания государства [2]. Именно поэтому президентом РФ В.В. Путиным с 2017 года по 2027 год в России объявлено десятилетие детей.

В современном мире продукты питания доступны каждому человеку, особенно с низкой ценовой категорией. Эти продукты, как правило, являются высококалорийными, так как в их составе содержится много углеводов, жиров, соли и пищевых добавок, но в них мало белков, витаминов и балластных веществ. В данные продукты добавляют различные усилители вкуса, что, в итоге, изменяет вкусовые привычки населения. В средствах массовой информации звучит агрессивная реклама пищи с пустыми калориями и делает ее популярной особенно среди молодежи, ее не нужно готовить и можно есть в любой обстановке [5]. При этом социальных роликов о правильном питании почти что нет. Недостаточная информация о здоровом образе жизни приводит к росту эпидемии ожирения. Наиболее характерными чертами пищевого поведения подростков являются: нерегулярное питание, значительная доля закусок, прием пищи вне дома с употреблением значительного количество «fast-food», диеты при отсутствии медицинских показаний [3].

Кроме того, современные дети в связи с развитием технологий проводят больше времени в телефонах, возле телевизора или компьютера. Уменьшается

количество физической нагрузки необходимой для гармоничного развития ребенка. Школьники все больше посещают уроки физической культуры ради оценки, не получают должной физической нагрузки, перестают играть в групповые подвижные игры, Количество детей, которые не могут сдать физические нормативы, растет. Нарастающее в современном мире ограничение подвижности противоречит самой биологической природе человека, нарушая функционирование различных систем организма, снижая работоспособность и ухудшая состояние здоровья [1]. В связи с вышеперечисленным стоит острый вопрос о необходимости оценки рациона питания и режима дня школьников.

Цель исследования – изучить стереотипы питания школьников младших и старших классов областного и районного центра.

Материалы и методы исследования

Методом анонимного анкетирования изучены особенности рациона питания и режим дня школьников младших и старших классов городов Челябинск и Троицк (n=164), а также 160 родителей этих детей и 30 учителей. Статистическая обработка полученных данных проведена в электронных таблицах Excel с помощью комплекта прикладных программ.

Результаты исследования и их обсуждение

Среди младших классов города Троицка и Челябинска 93% школьников завтракают дома, среди старших классов 83% школьников в Троицке, 89% в Челябинске. Самым популярным продуктом на завтрак являются бутерброды. Большинство учащихся питаются 3 раза в день с перекусами между основными приемами пищи. Считают, что знают о правильно питании и правильно питаются большинство школьников. В Троицке: из младших классов питаются в школьной столовой 96% учеников, из старших классов питаются 69%. В Челябинске: в младших классах питаются в школьной столовой 50% учеников, в старших классах 47%. Любимым блюдом школьников являются «макаронны с сосиской/котлетой», «пицца», «булочка с чаем». Нелюбимыми блюдами являются «твороженная запеканка», «молочная каша», «рыбная котлета/рыба». Большинство опрошенных отвечают, что покупают мучную продукцию в школе иногда, едят сладости 1-3 раза в неделю, а фрукты и овощи каждый день. Причем, под фруктами понимают чаще всего яблоки, а овощи – это картофель. Значительная часть младших школьников употребляет «fastfood» 1-3 раза в месяц, старшие школьники употребляют «fastfood» 2-3 раза в неделю. Количество школьников соблюдающих питьевой режим практически равно тем, кто не знает данного понятия. Число учащихся утоляющих жажду только водой преобладает, при этом другие указывают, что утоляют жажду с помощью соков, компота, газировки или чая. В Троицке 72% младших школьников и 69% старших школьников не занимаются в спортивных секциях, при этом большинству младших школьников нравятся уроки физкультуры и у них нет проблем со сдачей нормативов, в то время как 61% старших тяготеют уроки физической культуры и у 31 % проблемы со сдачей нормативов. В Челябинске 41% младших и 50% старших классов не занимаются в спортивной секции,

большинству нравятся школьные уроки физической культуры, проблема со сдачей нормативов в старших классах у 25%. И все-таки подавляющее большинство отвечает, что занимается спортом 3-4 и более раз в неделю. В среднем дети до 11 лет ложатся спать с 21:00 до 22:00, старшие школьники после 23:00.

Анкетирование родителей показало, что большинство довольны стоимостью и организацией горячего питания в школьной столовой. Многие родители отрицательно относятся к «fastfood», но при этом разрешают есть данные блюда своим детям. Все родители положительно относятся к спорту, но практически не занимаются сами. Больше половины родителей знает о профилактическом питании, но немногие включают профилактические продукты в рацион.

Результаты анкетирования учителей показали, что большая часть педагогов питается в школьной столовой и в основном им нравится предложенная еда. При это они считают, что основной массе учеников горячее питание не нравится, подмечая, что на тарелках остаются не съеденными до 50% порции. 75% учителей указывает о питьевой режим в школе не организован. 2% педагогов не имеют претензий к школьникам на уроках физической культуры, остальные жалуются на пассивность и низкую физическую активность учеников на занятиях. Время на физкультминутку уделяется выделить только в начальных классах. Занятия по вопросам здорового питания проводятся иногда (на тематических занятиях, классных часах). 97% учителей желали бы проведение медицинским работником уроков «здорового питания и образа жизни» для учащихся.

Выводы:

1. Школьники имеют достаточно знаний для соблюдения правил оптимального питания, а значит, и для формирования и поддержания здоровья.

2. Режим питания школьников не соответствует гигиеническим принципам оптимального питания, их повседневный рацион углеводно-жировой.

3. Представляется необходимым уделять больше времени на уроках биологии и ОБЖ знакомству школьников с принципами рационального питания, с целью восполнения имеющегося у них пробела в знаниях важнейших вопросов культуры питания и здорового образа жизни.

4. Включение в рацион учащихся разнообразных профилактических продуктов позволит существенно обогатить рационы питания, что приведет к улучшению показателей здоровья детей в период обучения;

5. Практическая значимость исследования заключается в возможности разработки программы профилактических мероприятий направленных на оптимизацию рациона питания школьников.

Список литературы:

1. Калмыкова А.С. Основы формирования здоровья детей [Электронный ресурс]: учебник / А.С. Калмыкова и др.; под ред. А.С. Калмыковой. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. – 384 с.
2. Калмыкова А.С. Пропедевтика детских болезней: учебник [Электронный ресурс] / Калмыкова А.С., Ткачева Н.В., Климов Л.Я. и др.; под ред. А.С. Калмыковой. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 920 с.
3. Кильдиярова Р. Р. Основы формирования здоровья детей [Электронный ресурс] / Р. Р. Кильдиярова, В. И. Макарова, Ю. Ф. Лобанов – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 328 с.
4. Кучма В.Р., Гигиена детей и подростков: учебник [Электронный ресурс] / В.Р. Кучма – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. – 480 с.
5. Тель Л.З. Нутрициология: учебник [Электронный ресурс] / Л.З. Тель – М.: Литерра, 2016. – 544 с.

УДК 616.12-008

**Харлова А.П., Скоромец А.А., Трунова Ю.А.
ОБОБЩЕННЫЙ «ПОРТРЕТ» ПЕДИАТРИЧЕСКОГО ПАЦИЕНТА С
ДИАГНОЗОМ АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ (НА ПРИМЕРЕ
ДНЕВНОГО СТАЦИОНАРА КАРДИОЛОГИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ)**

Кафедра поликлинической педиатрии и педиатрии ФПК и ПП
Уральский государственный медицинский университет
Екатеринбург, Российская Федерация

**Kharlova A.P., Scoromets A.A., Trunova Yu.A.
THE GENERALIZED "PORTRAIT" OF A PEDIATRIC PATIENT WITH A
DIAGNOSIS OF ARTERIAL HYPERTENSION (FOR EXAMPLE, A DAY
HOSPITAL WITH A CARDIOLOGY PROFILE).**

Department of outpatient pediatrics and pediatric postgraduating training
Ural state medical university
Yekaterinburg, Russian Federation

Email: nice.harlova@mail.ru

Аннотация. В статье представлены обобщенные результаты анализа анамнестических данных, клинических, лабораторных и инструментальных исследований, а также фармакотерапии педиатрического пациента с диагнозом артериальная гипертензия (на примере дневного стационара кардиологического профиля).

Annotation. The article presents the generalized "portrait" of a pediatric patient with a diagnosis of arterial hypertension (for example, a day hospital with a cardiology profile).