

4. Мячикова Н.И. Пророщенные семена как источник пищевых и биологически активных веществ для организма человека / Н.И. Мячикова, В.Н. Сорокопудов, О.В. Биньковская, Е.В. Думачева // Современные проблемы науки и образования. – 2012. – № 5.- С.169-174.

5. Фенелонов В.Б. Введение в физическую химию формирования супрамолекулярной структуры адсорбентов и катализаторов. / В.Б. Фенелонов — Новосибирск: Издательство СО РАН, 2004.- 442 с.

УДК 613.2

**Василенко В.С., Попова О.С.**  
**ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ  
СТАРШИХ КЛАССОВ**

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

**Vasilenko V. S., Popova O. S.**  
**HYGIENIC ASSESSMENT OF NUTRITION IN HIGH SCHOOL  
STUDENTS**

Department of hygiene and ecology  
Ural state medical university  
Yekaterinburg, Russian Federation

[vika.vasilenko95@mail.ru](mailto:vika.vasilenko95@mail.ru)

**Аннотация.** Рассматриваются особенности пищевого поведения школьников Свердловской области. Исследование было одномоментное, описательное. Актуальность исследования обусловлена частым нарушением правильного режима питания, которое приводит к ухудшению качества жизни, здоровья молодежи.

**Annotation.** The features of food behavior of schoolchildren of Sverdlovsk region are considered. The study was cross-sectional, descriptive. The relevance of the study is due to the frequent violation of proper diet, which leads to a deterioration in the quality of life and health of young people.

**Ключевые слова:** Школа, питание школьников, оценка питания, нарушения питания.

**Key words:** School, school meals, evaluation of nutrition, eating disorders.

**Введение**

Важную роль в обеспечении качества жизни ребенка, его физического и психического здоровья, продолжительности жизни имеет рациональное питание. Рациональное - это питание здоровых людей с учётом возраста, пола, характера трудовой деятельности, особенностей действия климата и других

факторов. Правильный режим питания обеспечивает эффективную работу пищеварительной системы, усвоение пищевых веществ и регулирует обменные процессы. Оптимизация питания является не только медицинской проблемой, но и социальной [4].

По данным Минздрава РФ, только 2,8 % выпускников школ страны можно считать сейчас абсолютно здоровыми [1].

Ученые установили: если в детском организме не хватает витаминов, минеральных веществ микроэлементов, это приводит к таким нарушениям здоровья, как задержка роста, анемия, остеопороз, болезни желудочно-кишечного тракта (ЖКТ). До 80% выпускников школ из-за этого имеют ограничения в выборе профессии. По данным Центральной военно-врачебной комиссии Минобороны РФ, ежегодно освобождаются от военной службы свыше 90 тыс. юношей, имеющих болезни, связанные с недостаточным питанием [2]. По статистике, у 70–80% детей во всех регионах России в рационе питания слишком редко имеются овощи и фрукты. Дефицит витаминов выявляют круглый год независимо от сезона [3].

**Цель исследования** – изучить особенности питания школьников Свердловской области.

#### **Материалы и методы исследования**

Объектом исследования были школьники Свердловской области с 6 по 10 класс, 41 мальчик и 120 девочек. В качестве метода исследования применялся анонимный анкетный опрос. Исследование было одномоментно, описательное. Обработка результатов проводилась с помощью программы Microsoft Excel. Оценивалось процентное распределение ответов респондентов на заданные вопросы.

#### **Результаты исследования и их обсуждение**

Было проанкетировано 161 человек. При оценке режима питания, на вопрос сколько раз в день вы принимаете пищу в учебные дни: 1-2 раза в день ответили 44 человека (27,3%) из числа опрошенных, 3-4 раза 99 человек (61,5%), 5-6 раз 18 человек (1,2%) В выходные дни 1-2 раза в день принимают пищу 23 человека 14,3%, 3-4 раза 105 человек 65,2%, 5-6 раз 20,5% опрошенных.

Более четверти человек не соблюдают 3 разовый режим питания в учебные дни 44 (27,3%), а в выходные дни 23 человек (14,3%).

Почти у половины опрошенных человек 80 (49,7%) в семье не существует режима питания. Более трети посещают школьную столовую каждый день 60 человек (37,3%), треть не посещают столовую 55 (34,2%) и еще треть не каждый день 46 (28,6%).

Из числа не посещающих столовую не употребляют пищу в течение дня 26 человека (47,3%), 12 (21,8%) приносят еду из дома, 17(30,9%) ходят на перемене в буфет. Только 20 (12,4%) школьникам из числа опрошенных нравится еда в школьной столовой, 56 (34,8%) не нравится. Невкусно готовят

считают 54 (33,5%), однообразно 31(19,3%), нет выбора блюд 30 (18,6%), дорого 11 (6,8%), мало времени на питание- считают 19(11,8%) человек.

На вопрос какие продукты в вашей семье используют для перекусов, половина опрошенных ответили фрукты 83 (51,5%) , 38 (23,6%) бутерброды, кефир/ йогурт 19 (11,8%), выпечку 13 (8,1%), шоколад 7 (4,3%), гамбургеры 1(0,5%)(рис.1).

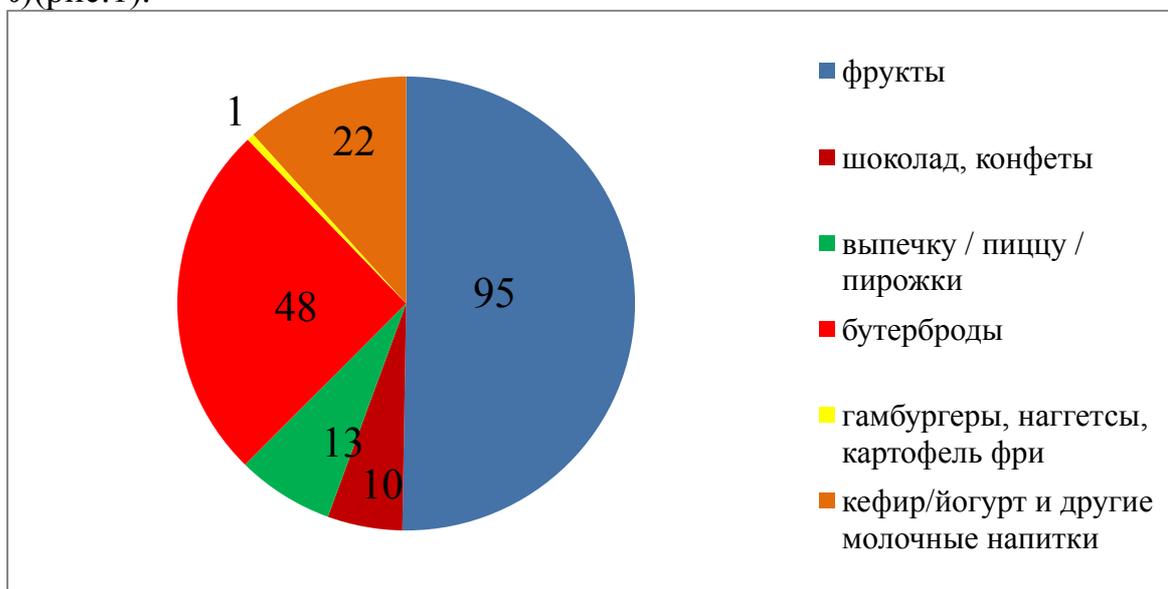


Рис.1. Продукты, используемые для перекусов

Некоторые школьники ходят в школу или ложатся спать голодными, т.к. дома нет достаточного количества еды: всегда 2(1,2%), часто 12(7,4%), иногда 49 (30,4%), никогда 98 (61%). При выборе продуктового набора в семьях в первую очередь руководствуются: качеством продуктов 61 (38%), вкусовыми качествами 46 (28%), полезностью 27(17%), ценой 24 (15%), советом врачей специалистов 3 (2%). Из способов приготовления пищи предпочитают: варить 77 (48%), жарить 33 (20,3%), тушить 21 (13%), запекать 24 (15%), готовить на пару 6 (3,7%)(рис.2).

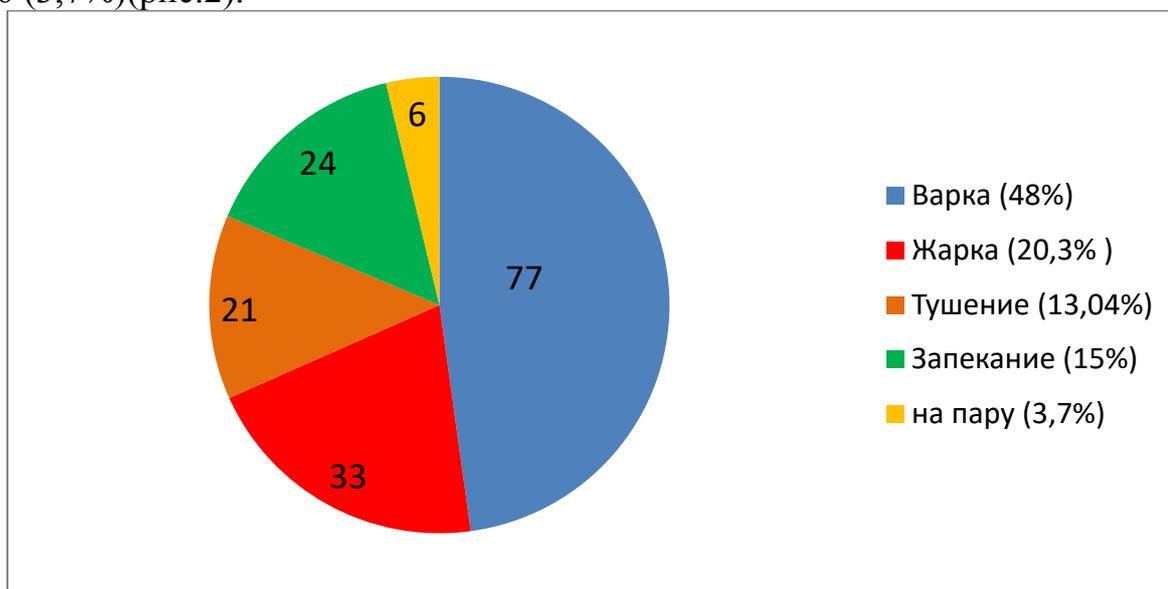


Рис.2. Способы приготовления пищи

Традиций, связанных с приемом пищи в семье нет у 129 (80,1%), есть у 32 (19,9%) человек, однако суть традиций не указали.

При оценке состояния здоровья, можно отметить, что свое здоровье за последние полгода оценивают как отличное 30 человек (18,6%), хорошее 62 (38,5%), удовлетворительное 57 (35,4%), плохое 12 (7,4%). За последние полгода школьники испытывают преимущественно следующие неприятные ощущения: головную боль, боли в животе, в спине, подавленность. Кратность головной боли: почти каждый день 19 человек (12%), почти каждую неделю или раз в неделю 52 (32,2%), раз в месяц 25 (15,5%), редко или никогда 65 (40,3%). Кратность боли в животе: почти каждый день 6 (3,7%), почти каждую неделю или раз в неделю 35 (21,6%), раз в месяц 40 (25%), редко или никогда 80 (49,4%). Боли в спине почти каждый день испытывают 15 (9,3%), почти каждую неделю или раз в неделю 36 (22,2%), раз в месяц 35 (22%), редко или никогда 75 (46,5%). Подавленность испытывают почти каждый день 28 (17,3%), почти каждую неделю или раз в неделю 49 (30,3%), почти каждый месяц 27 (16,4%), редко или никогда 58 (36%).

Свой вес (субъективно) как нормальный оценили больше половины опрошенных: 100 (62,1%), выше нормального 47 (29,2%), ниже нормального 14 (8,7%). В настоящее время соблюдают диету для снижения веса 61 человека (38%), для повышения веса 19 (12%), 61 (38%) не придерживаются диеты с целью изменения веса. На вопрос едите ли вы когда голодны и способны ли остановиться когда сыты, положительно ответили большинство: 133 человек (82,6%), отрицательно 28 (17,4%). На вопрос испытываете ли вы чувство вины при переедании ответы разделились практически поровну: положительно ответили 78 (48%), отрицательно 83 (52%) человека.

## **Выводы**

1. Полученные результаты анкетирования школьников Свердловской области свидетельствуют о том, что более четверти не соблюдают 3 разовый режим питания в учебные дни 44 (27,3%), а выходные дни 23 (14,3%). У половины опрошенных в семье не существует режима питания 80 (49,7%). Семейных традиций, связанных с приемом пищи в нет у большинства учеников 129 (80,1%).

2. Больше трети опрошенных школьников оценивают свое здоровье за последние полгода как удовлетворительное (35,4%) и плохое (7,4%).

3. Оценка семейного питания выявила проблемы в подходе и реализации принципов адекватного и рационального питания.

4. Школьники недостаточно информированы в вопросах правильного пищевого поведения. Необходимо создание программ при планировании персонализированной помощи подросткам в вопросах правильного питания.

## **Список литературы**

1. Выступление Мальцева на заседании Координационного совета по местному самоуправлению [Электронный ресурс] // код доступа: <http://duma.tomsk.ru/pade/13696/> (дата обращения 21.08.2009)
2. Онищенко Г.Г. Задачи и стратегия школьного питания в современных условиях / Г.Г. Онищенко // Вопросы питания.- 2009.- №78.- С.16-21.
3. Справочно - информационный материал Департамента здравоохранения Томской области « О состоянии здоровья школьников» [Электронный ресурс] // код доступа: <http://duma.tomsk.ru/pade/13605/> (дата обращения 25.04.2018)
4. Хлебова А.Ю. Стереотипы питания детей в школьных коллективах / А.Ю. Хлебова // Учёные записки университета имени П.Ф.Лесгафта.- 2015.- №4.- С.191-195.

УДК 628.97

**Воинкова Е.Н., Бондаренко М.В., Бастрикова И.С., Умаров М.Р.,  
Благодарева М.С.**

**ОЦЕНКА УРОВНЕЙ ОСВЕЩЁННОСТИ В ЖИЛЫХ И  
ОБЩЕСТВЕННЫХ ЗДАНИЯХ (НА ПРИМЕРЕ ГОРОДА  
ЕКАТЕРИНБУРГА)**

Кафедра эпидемиологии, социальной гигиены и организации  
госсанэпидслужбы

Уральский государственный медицинский университет, Минздрава  
России

Екатеринбург, Российская Федерация

**Voinkova E.N., Bondarenko M.V., Bastrikova I.S., Umarov M.R.,  
Blagodareva M.S.**

**ASSESSMENT OF LIGHTING LEVELS IN RESIDENTIAL AND  
PUBLIC BUILDINGS (BASED ON THE EXAMPLE OF YEKATERINBURG)**

Department of Epidemiology, Social Hygiene and Organization of the State  
Sanitary and Epidemiologic Service

Ural State Medical University

Yekaterinburg, Russian Federation

E-mail:123kupava@mail.ru

**Аннотация.** В статье представлены результаты выполненной оценки фактора освещённости в жилых и общественных зданиях, возможного влияния на работников с учётом различных сфер деятельности. Организовано и проведено измерение искусственной освещённости в различных помещениях с учётом использования различных основных источников света. В результате исследования показано, что использование светодиодных ламп обеспечивает