

8. Рослякова А.Ю. Анализ маркировки и безопасности состава шампуней / Рослякова А.Ю., Власова Е.Н. // Журнал: Молодые ученые – развитию национальной технологической инициативы. Ивановский государственный политехнический университет. – 2020. – С. 570-572.

9. Соглаева А.И. Влияние бытовой химии на человека / Соглаева А.И., Преликова Е.А. // Сборник научных статей 4-й Международной научной конференции студентов и молодых ученых. Юго-Западный государственный университет. – 2019 – С. 91-94.

10. Шевцова Р.Г. Влияние синтетических моющих средств на человека и окружающую среду / Шевцова Р.Г., Стукова Д.А // Сборник докладов Международной научно-технической конференции. Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова. – 2020. – С. 49-52.

**Маслова А.С., Хусточка П.А., Нефедова Ю.Н.
ОЦЕНКА ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ,
РАЗБОР ВЛИЯНИЯ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ В ДЕТСТВЕ НА
БУДУЩЕЕ ЧЕЛОВЕКА.**

Кафедра гигиены и профессиональных болезней
Уральский государственный медицинский университет
Екатеринбург, Российская Федерация

**Maslova A.S., Khustochka P.A., Nefedova Ju.N.
ASSESSMENT OF FOOD BEHAVIOR OF STUDENTS OF 1-4 CLASSES,
ANALYSIS OF THE IMPACT OF EATING BEHAVIOR IN CHILDHOOD
ON THE FUTURE OF A PERSON**

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

E-mail: khustochkapolina98@icloud.com

Аннотация. В данной статье приведен анализ пищевого поведения у школьников, обучающихся в 1-4 классах. Для исследования использовался опросник, созданный нами для совместного прохождения детей с родителями. У многих детей выявлено нарушение пищевого поведения, что свидетельствует о низкой осведомленности родителей и важности сбалансированного питания.

Annotation. This article provides an analysis of eating behavior in students in grades 1-4. For the study, we used a questionnaire created by ourselves for the joint study of children with their parents.

Ключевые слова: школьники младших классов, пищевое поведение, рацион питания, нарушения питания.

Key words: pupils, food behavior, diet, eating disruption.

Введение

Формирование пищевого поведения начинается с рождения ребенка. Уже на этом этапе необходимо выстраивать режим питания и следить за тем, чтобы пища была для малыша исключительно источником энергии и полезных веществ, а не способом для снятия стресса или получения награды, а может быть и наказания.

Ошибки приводят к формированию неправильного пищевого поведения у ребенка, что с возрастом только усугубляется и перерастает в деструктивные установки, негативные убеждения и блоки, на базе которых может сформироваться уже расстройство пищевого поведения.

Нарушения пищевого поведения – это простой способ убежать от проблем, занять свое время и мысли. Нарушения пищевого поведения можно разделить на два типа: переедание и голодание.

В Международной классификации болезней нарушения пищевого поведения выделены в отдельную рубрику «Расстройства приема пищи»[4]. Общей характеристикой группы является противоречие между физиологической потребностью в еде и желаниями пациента. Пик заболеваемости приходится на подростковый и молодой возраст, что в дальнейшем провоцирует серьезные проблемы со здоровьем. Именно поэтому проблема нарушения пищевого поведения актуальна.

Цель исследования - оценка адекватности пищевого поведения и зависимость от пищи, отследить процесс формирования пищевого поведения у учащихся 1-4 классов.

Материалы и методы исследования

Проведено дистанционное анонимное анкетирование учащихся 1-4-ых классов на базе МАОУ Нижнетуринская Гимназия с применением программы Google Форма. В анкетировании приняло участие 70 человек: 27 человек из 4-го класса и 24 – из 3-го, 10 из 2-го и 9 из 1-го класса. Средний возраст респондентов равнялся 8,7 годам. В исследовании использовался опросник по изучению и оценке формирования пищевого поведения у школьников младших классов, который мы специально составляли для данной работы. В анкете содержатся вопросы о рационах питания детей, количество приемов пищи и время приемов, предпочтение в еде, наличие диет, связанных с занятиями в спортивных кружках и секциях, примерная калорийность всего рациона за 1 день. Статистическая

обработка результатов проводилась с использованием пакета прикладных программ Microsoft Excel версии 2010.

Результаты и обсуждение

В ходе обработки результатов нашего опросника мы сделали вывод о том, что 87% школьников имеют нарушения пищевого поведения (НПП), а у 13% данные нарушения отсутствуют, что показано на рисунке 1. Из 87% школьников мы выделили 32% детей, нарушение пищевого поведения которых связано с определенным режимом и диетами в связи с занятиями спортом. У 39% детей нарушение пищевого поведение связано с частым употреблением в пищу вредных продуктов, таких как сладости, чипсы, газированная вода, выпечка и т.д. Эмоциональное НПП наблюдается у 7% (это дети, которые употребляют пищу в период нервных срывов, переживаний из-за учебы, домашних конфликтов). В 9% случаев выяснилось, что ребенка родители приучили «доедать все, что есть в тарелке», а взамен, каким-то образом, поощрять (психологическое НПП). Следовательно, у ребенка формируется неправильное пищевое поведение, как результат, со временем развивается ожирение.

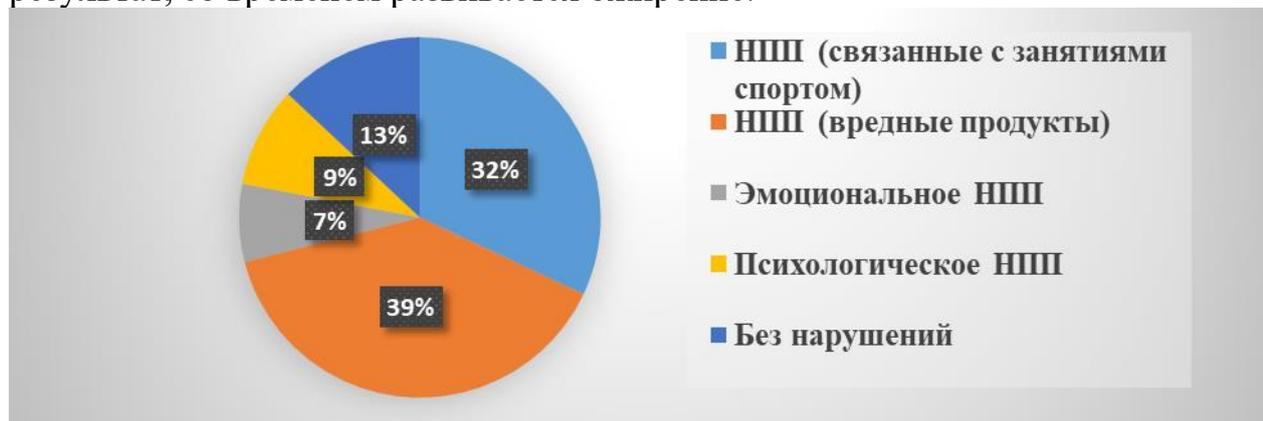


Рис.1. Нарушенного пищевого поведения у учащихся 1-4 классов

Также школьникам и их родителям были заданы вопросы по поводу количества приемов пищи в день и, отдельно, вопросы, которые касаются именно завтрака, так как завтрак является одним из ключевых приемов пищи.

Проанализировав данные нашего опросника, мы выяснили, что в начальных классах 5 раз в день питаются 32%, 3 раза в день 54%, и 2 раза в день питаются 14% школьников.

Что касается завтрака, 82% детей завтракают в течение всей недели, а 18% привыкли не завтракать совсем.

Пропуск завтрака ведет к ухудшению восприимчивости и нарушению концентрации внимания на уроках, что приводит к плохой успеваемости школьников. Также отсутствие завтрака ведет к частым перекусам продуктами, которые содержат мало витаминов и микроэлементов.

Большинство родителей считают, что их дети мало кушают и употребляют в пищу много сладостей и чипсов, тогда как сами дети уверены, что питаются здоровой пищей.

Кроме того, мы попросили ответить родителей, какие из продуктов питания, по их мнению, должны в наибольшем количестве присутствовать в рационе, и выяснили, что большая часть не имеет представления, каким должно быть правильное сбалансированное питание детей для формирования в дальнейшем их пищевого поведения.

На первое место родители поставили картофель и хлеб, на второе - мясо, различные крупы, на третье – рыба, четвертое – фрукты, молоко, творог и пятое место отдали овощам и зелени.

Дополнительно, для вычисления индекса массы тела (ИМТ), мы измерили вес и рост школьников и результаты таковы: у 12% развивается ожирение, 30% детей имеют избыточную массу тела, у 48% масса тела в норме и у 10% школьников наблюдается дефицит массы тела.

Поддержание нормального пищевого поведения является очень важным в жизни человека, особенно у школьников начальных классов, у которых еще не сложилось правильного пищевого поведения. Подрастающее поколение, у которого с раннего возраста сформировались здоровые пищевые привычки, имеют большую вероятности сохранить их и в зрелом возрасте. Будет значительно уменьшен риск развития заболеваний ЖКТ, сердечно-сосудистой системы, сахарного диабета, заболеваний костей и суставов. Правильное питание так же будет способствовать хорошей успеваемости в школе, развитию умственных и физических способностей организма, формирует состояние здоровья в последующие годы.

Фундаментальные знания о пищевом поведении у детей формируют родители, а множество исследований говорят о том, что родители плохо осведомлены о принципах здорового и правильного питания. Следовательно, есть необходимость проведения среди родителей бесед и просветительских работ на тему формирования адекватного пищевого поведения у детей [5].

Выводы:

1. У большинства учащихся 1-4-х классов выявлены нарушения пищевого поведения

2. Отмечено недостаточное поступление с пищей нужных для роста и развития витаминов и минералов, что может привести к нарушениям в росте и развитии детей.

3. Представляется важным повышение осведомленности родителей о правильном пищевом поведении, особенно у учащихся 1-4 классов. Это показывает необходимость внедрять санитарно-просветительные работы, которые помогут избежать ошибок в формировании правильного пищевого поведения у детей.

Список литературы:

1. Александров А.А., Порядина Г.И., Котова М.Б., Иванова Е.И. Особенности пищевого поведения детей и подростков крупных городов // Вопросы питания. – 2014. – №4.

2. Васичева А. Н. Влияние семьи на пищевое поведение в детском и подростковом возрасте / Васичева А. Н., Мартынова М. А. // Казанский вестник молодых учёных. – 2019. – Т.3. – №5. – С. 35-37.

3. Вознесенская Т. Г., Рыльцова Г. А. Психологические и биологические аспекты нарушений пищевого поведения // Обозрение психиатрии и мед. психологии. – 1994. – № 1. – С. 29-37.

4. Детское питание. Руководство для врачей / Под ред. В.А. Тутельяна, И.Я. Коня. – М., 2009.

5. Конь И.Я. Питание здорового и больного ребенка / И.Я.Конь. – М.:РГМУ, 1998. – С. 11.

УДК 614.4

Широкова Е.И., Малкова Т.Г.

**ОЦЕНКА УРОВНЯ СОБЛЮДЕНИЯ СТУДЕНТАМИ-МЕДИКАМИ
САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИХ ТРЕБОВАНИЙ ПО
ПРОФИЛАКТИКЕ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID-19**

Кафедра гигиены и экологии

Уральский государственный медицинский университет
Екатеринбург, Российская Федерация

Shirokova E.I., Malkova T.G.

**ASSESSMENT OF THE LEVEL OF COMPLIANCE BY MEDICAL
STUDENTS WITH SANITARY AND EPIDEMIOLOGICAL
REQUIREMENTS FOR PREVENTION DURING
THE COVID-19 PANDEMIC**

Department of Hygiene and eEcology

Ural state medical university
Yekaterinburg, Russian Federation

E-mail: eugenias2000@mail.ru

Аннотация. В статье представлены результаты проведенного исследования по анализу уровня информированности и изучению общественного мнения в вопросах соблюдения санитарно-эпидемиологических требований и мер на период пандемии коронавирусной инфекции (COVID-19).

Annotation. The article presents the results of a study analyzing the level of awareness and public opinion in matters of compliance with sanitary and