

УДК 371.72:005.584.1:616.24

Черевко Е.И., Романцева Е.В., Пичугина Н.Н.

ГБОУ ВО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России,

Саратов, Россия

Кафедра «Общей гигиены и экологии»

ОЦЕНКА ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ РЕАБИЛИТАЦИОННОГО ЦЕНТРА

Аннотация: В статье представлены результаты оценки фактического питания воспитанников детского реабилитационного центра. Проведен подсчет суточной калорийности, количества белков, жиров и углеводов на основании меню-раскладок.

Ключевые слова: гигиена питания, питание детей и подростков.

Cherevko E. I., Romantseva E. V., Pichugina N. N.

SEI Saratov state medical University them. V. I. Razumovsky Of Minzdrav Of

Russia, Saratov, Russia

The Department «General hygiene and ecology»

NUTRITIONAL ASSESSMENT OF CHILDREN AND ADOLESCENTS IN A REHABILITATION CENTER

Abstract: the article presents the results of the evaluation of the nutrition fact Vista children's center of rehabilitation. Proved to start calorie counting, quantity below, stars and carbohydrates on the basis of the menu-layout.

Keywords: hygiene nutrition, nutrition of children and adolescents.

Одним из актуальных явлений современной России является увеличение количества Детских реабилитационных центров, в которых оказываются дети, оставшиеся без попечительства родителей, а также находящиеся в социально опасном положении или оказавшихся трудной жизненной ситуации [2]. При попадании в ДРЦ дети и подростки

оказываются в стрессовой ситуации, что обусловлено знакомством с новым коллективом, появлением режима дня и других особенностей данных заведений. Важным фактором в поддержание здоровья и быстрой адаптации детей является их питание, составленное в соответствии с возрастными нормами содержания основных макро- и микронутриентов [1]. В соответствии с Национальной Доктриной образования в Российской Федерации до 2025 к числу основных задач государства относится всесторонняя забота о здоровье и развитии учащихся [2,3]. Питание в ДРЦ должно соответствовать санитарным правилам и нормам и удовлетворять принципы рационального питания.

Возраст от 3 до 17 лет-это период, когда происходит основное развитие ребенка и формируется образ жизни, одним из важнейших составляющих которого является характер питания. Детские дома, детские реабилитационные центры и дома малютки представляют собой жизненно важную среду, используя которую можно оказать влияние на процесс формирования у воспитанников правильных навыков и стереотипов питания.

Рост и развитие детей на прямую зависят от полноценности их питания[1,3]. Незавершенные процессы роста и развития [2], высокая умственная и физическая активность [4], требует скорейшего и полноценного восполнения внутренних ресурсов. Рациональное питание детей является обязательным условием обеспечения их здоровья, устойчивости к воздействию инфекций, стрессовых ситуаций и других неблагоприятных факторов [1,4], и – самое главное - желанию и возможности к обучению. В условиях большого скопления людей и совместного проживания риск инфекционных заболеваний возрастает. С целью минимизации этого риска и повышения резистентности организма питание детей должно быть сбалансировано по основным нутриентам, содержать достаточное количество минералов, витаминов и всех незаменимых веществ.

Целью нашего исследования стала гигиеническая оценка питания детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, в условиях учреждений круглосуточного пребывания.

Для реализации поставленной цели, был выбран объект исследования – реабилитационный центр для несовершеннолетних ДРЦ Саратовской области. В данном учреждении находятся дети без попечения родителей в возрасте с 3 до 17 лет. Серьезных патологий у воспитанников нет, ежегодно проходят полное медицинское обследование. В течение двух недель, нами был изучен пятиразовый рацион питания воспитанников детских и подростковых групп в возрасте 3-7 и 8-17 лет соответственно. Гигиеническая оценка питания была проведена по оригинальным меню-раскладкам. В ходе исследования был изучен качественный состав продуктов, рациональное сочетание блюд друг с другом в течение всех приемов пищи, проведена оценка химического состава продуктов по основным пищевым нутриентам (белков, жиров и углеводов), а также подсчитана суточная калорийность продуктов. Все полученные результаты были сопоставлены с общепринятыми возрастными нормами.

Исследуя качественный состав ежедневной меню-раскладки, грубых нарушений в соотношении продуктов друг с другом выявлено не было. Мясные и рыбные продукты в составе первого и второго блюда воспитанники получают в обеденное и вечернее время. Мясо говядины всегда присутствует в супах, свекольниках и других первых блюдах, также нередко чередуется с мясом птицы или морской рыбы во вторых и вечерних блюдах. В утренние часы и в часы второго ужина, присутствуют молочные продукты (кефир, ряженка, молоко) или блюда, приготовленные на молоке (каши, омлеты). Учитывается сезонность блюд: в осенний период воспитанники ежедневно получают овощные салаты, в том числе из квашеной капусты. Витаминизированные напитки, фрукты, овощи и необходимый растущему организму источник кальция – сыр, присутствуют в

меню – раскладке ежедневно. Несколько раз в неделю воспитанники получают сладости.

При подсчете средней калорийности суточного рациона и оценке ее распределения в течение дня было выявлено: для первой группы (дети в возрасте 3-7 лет) завтрак составил - 25% (704±12 ккал), обед - 39% (1110±14 ккал), полдник - 11% (329±8ккал), ужин - 17% (499±10ккал) и 2-й ужин - 8% (228±7 ккал). Общее количество калорий в сутки - 2870±22, что превышает рекомендованную калорийность для данной возрастной группы (2400 ккал). Процентное соотношение всех приемов пищи у подростков более старшей возрастной группы почти не отличается от предыдущей исследуемой группы: завтрак - 23% (758±15 ккал), обед - 42% (1397±17 ккал), полдник - 10% (341±13 ккал), ужин - 18% (587±15 ккал), 2-й ужин - 7% (230±10 ккал). Однако суточная калорийность значительно выше – 3313±26 ккал и также превышает рекомендованную норму (2950 ккал). В данном случае, небольшие различия не являются серьезным нарушением установленных гигиенических норм. Физическая активность, высокие пищевые затраты растущего организма, личные вкусовые предпочтения, и главное, огромный стрессовый фактор – полностью компенсирует энергетическую разность.

По данным меню – раскладок была проведена оценка химического состава продуктов по основным пищевым нутриентам. Для группы детей в возрасте 3-7 лет среднее содержание белков в сутки составило 117±3 г, жиров 106±4 г, углеводов 411±7 г. Из полученных результатов видно пропорциональное соотношение органических компонентов для воспитанников данной возрастной группы не полностью соответствует норме. Можно заключить, что жиров дети получает меньше предусмотренной нормы, что отрицательно может сказаться на их физическом (в частности гормональном) развитии. Для второй исследуемой группы воспитанников нами были получены следующие результаты: белков 135±4 г, жиров 155±7 г, углеводов 433±11г. Пропорциональные соотношения

химических компонентов в пище соблюдены. Горячие блюда дети принимают не реже двух раз в сутки. Последний прием пищи не противоречит гигиеническим нормам и совершается за 2 часа до сна.

Таким образом, в результате проведенного исследования, можно сделать вывод, что воспитанники ДРЦ (согласно меню-раскладкам) получают разнообразное пятиразовое питание с оптимальным распределением калорийности в течение дня. При этом следует отметить, что суточная калорийность рациона, особенно у воспитанников младшей возрастной группы, превышает установленные возрастные нормативы. Различия калорийности по гендерному признаку не предусмотрено. В рационе детей обеих групп воспитанников не сбалансированно количество белков, жиров и углеводов. Мясные и молочные продукты, овощи и фрукты присутствуют в достаточном количестве.

Литература

1. Войтович А.А, Оценка тяжести обучения подростков с ограниченными возможностями при освоении рабочих профессий/ А.А. Войтович, Н.Н. Пичугина, Н.И. Алексеева// Медицинский альманах.- 2017.- №4(49).-169-172.
2. Елисеева Ю.В, Проблемы обеспечения гигиенической безопасности питания населения в Саратовском регионе /Ю.В. Елисеева, А.В. Истомин, Ю.Ю. Елисеев, Н.Н. Пичугина -Саратов: Изд-во Саратовский ГМУ, 2014. - 160 с.
3. Елисеева Ю.В, Гигиенические аспекты изучения состояния питания учащихся с различным уровнем здоровья / Ю.В. Елисеева, Ю.Ю. Елисеев, А.А. Войтович//Профилактическая медицина. -2013. - №5. -С.37-40.
4. Елисеева Ю.В, Актуальные проблемы сохранения здоровья подростков в регионе: мониторинг и пути решения/ Ю.В. Елисеева, Е.А. Дубровина, Ю.Ю. Елисеев// курский научно-практический вестник человек и его здоровье. - 2017. -№2.-С.39-44.
5. Онищенко Г. Г. Государственная политика в области здоровогопитания населения и пути ее реализации // Здравоохран. Рос. Федерации. – 2009. – № 3. – С. 3–9.