

Питание — один из наиболее важных аспектов здорового образа жизни. В настоящее время научно доказана связь между питанием и развитием основных хронических неинфекционных заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых и некоторых онкологических, которые являются двумя ведущими причинами преждевременной смертности в мире и в России. Особенно важно уделять внимание питанию в детском возрасте, так как в это время происходит рост и развитие ребенка, закладываются основы здоровья.

Здоровье современных детей и подростков формируется под воздействием комплекса факторов, важнейшими из которых являются биологические (включая наследственность), экологические, социальные (образ жизни, условия воспитания и обучения, уровень медицинского обслуживания и так далее). При этом необходимо подчеркнуть, что более 20% факторов приходится на условия внутришкольной среды, так как значительную часть дня дети и подростки проводят в стенах школы.

В структуре заболеваний школьников Республики Алтай более 40% приходится на так называемые факторы "школьного риска" (нарушения осанки, зрения, нервной системы, болезни желудочно-кишечного тракта). Основными причинами "школьных болезней" являются увеличение объемов учебной нагрузки, снижение общей двигательной активности, недостаточная освещенность школьных рабочих мест, несоответствие школьной мебели ростовозрастным показателям развития школьников, отсутствие полноценного горячего питания в школах, несформированность навыков здорового образа жизни.

В Республике Алтай 31653 детей, обучающихся в общеобразовательных школах. Специалистами Роспотребнадзора в течение ряда лет проводится мониторинг здоровья школьников республики, в ходе которого используются данные, получаемые в ходе ежегодных профилактических медицинских осмотров учащихся.

На протяжении последних лет по результатам профилактических осмотров прослеживалась тенденция к снижению числа здоровых школьников (2007 г. - 24,2%, 2014 г. - 11,2%) и росту числа детей с хронической патологией (2007 г.-10,1%, 2014-13,3%, с максимальным значением в 2011 г. - 28,6%).

К территориям с наибольшим количеством детей школьного возраста, имеющим хроническую патологию, можно отнести Чойский, Шебалинский, Онгудайский, Улаганский районы. В данных районах удельный вес школьников с отклонениями в здоровье составляет 20% и более от общего количества учащихся. Количество детей, относящихся к 4 группе (дети-инвалиды), держится на относительно стабильном уровне с незначительными колебаниями по годам. Наибольшее количество таких детей обучается в образовательных учреждениях Кош-Агачского и Чойского районов.

В структуре заболеваемости школьников республики ведущими патологиями на протяжении исследуемого периода являются болезни органов дыхания, болезни желудочно-кишечного тракта, болезни костно-мышечной системы, глаза, эндокринной системы.

Среди заболеваний у школьников, имеющих наибольший рост на протяжении последних лет, имеют место алиментарно-зависимые заболевания: болезни органов пищеварения, болезни костно-мышечной системы, болезни эндокринной системы и расстройства питания (+6%).

Проведенный корреляционный анализ между показателями заболеваемости болезнями органов пищеварения и временем подтверждает достоверный рост данной патологии на территории республики среди учащихся общеобразовательных учреждений за 2008-2014 гг.

В течение всех 7 лет стабильно наиболее высокие показатели (с превышением республиканских значений) заболеваемости патологией органов пищеварения фиксировались у школьников г.Горно-Алтайска, Шебалинского и Чемальского районов, Уланского, Усть-Канского, Усть-Коксинского; эндокринной системы – школьников г.Горно-Алтайска, Онгудайского, Шебалинского, Чемальского районов.

Ключевым фактором, влияющим на качество физического развития школьников, определяющим нормальный рост и развитие ребенка, является питание. В республике горячим школьным питанием в 2014-2015 учебном году было охвачено 29621 (97,42%) учащихся. Самый низкий охват детей горячим питанием зафиксирован в Шебалинском (92,8%), Улаганском (92,6%), Чемальском (94,56%) районах. В республике в прошедшем учебном году 2-х разовое питание получали лишь 1581 (5,47%) детей. Стоимость одного завтрака колебалась от 15 руб. в Шебалинском и Чемальском районах до 41 руб в

г.Горно-Алтайске.

В школах республики отмечается невыполнение норм питания по кисломолочным продуктам, молоку натуральному, творогу, сыру, сокам натуральным, овощам и фруктам, рыбе, хлебу ржаному. В рационе питания школьников отмечается переизбыток блюд из круп, макаронных изделий, растительного масла, хлеба пшеничного, которые являются основными источниками углеводов. В меню школьников Улаганского района в недостаточном количестве присутствует хлеб ржаной, хлеб пшеничный, фрукты, овощи, творог, сыр, молоко, кисломолочные, сметана. В Шебалинском районе отсутствует хлеб ржаной, фрукты, овощи, сок, рыба, мясо птицы, молоко натуральное, кисломолочные, сметана, сыр, творог, колбасные изделия.

По-прежнему, не обеспечена безопасность школьного питания в эпидемиологическом отношении, в ходе проверок школ в 2014-2015 учебном году в каждой установлено более 10-и нарушений при организации питания. Анализ результатов проверок Роспотребнадзора образовательных учреждений региона показывает, что администрациями школ республики не ведется контроль за качеством поступающей продукции и условиями хранения продуктов и сроков их реализации. Грубые нарушения на пищеблоке в 2015 году стали причиной вспышки дизентерии среди школьников Усть-Мутинской школы. В Усть-Косинском районе в ходе проверки на пищеблоках установлено списание большего количества продуктов, чем расходуется фактически. В Кош-Агачском районе несколько лет назад была обнаружена партия мяса говядины производства Аргентины с истекшим сроком хранения без сопроводительных документов.

В Майминском районе при оценке примерного циклического меню (из расчета 30 рублей в день на 1 обучающегося) калорийность школьного завтрака ниже рекомендуемых показателей. Соотношение основных пищевых веществ (Б: Ж: У) деформировано относительно нормы (1:1:4), смещено в сторону углеводов. При оценке минерального состава выявлен недостаток кальция и фосфора; также рацион школьников не сбалансирован в соотношении кальция и фосфора. Фактическая энергетическая ценность завтрака ниже рекомендуемых показателей

Большую часть дня наши дети проводят в стенах школ. Полноценное школьное питание повышает образовательный потенциал и благополучие детей, способствует сохранению здоровья в зрелом возрасте.

Управление Роспотребнадзора по РА обращается ко всем руководителям образовательных учреждений, отделов образования муниципалитетов о необходимости усиления контроля за соблюдением санитарного законодательства при организации питания учащихся, так как от качества и полноценности питания зависит здоровье школьников.

Фактический рацион питания ребенка-школьника во многом зависит от того, какие навыки здорового питания привили детям родители, так как именно в школьном возрасте начинается повальное увлечение детей «фаст-фудом», а у девочек-старшекласниц - нездоровыми диетами для снижения веса. Поэтому в течение учебного года необходимо обращать повышенное внимание вопросам питания детей школьного возраста.

Уважаемые родители!

В зависимости от возраста рекомендуемый рацион школьника будет отличаться по своему химическому составу (калорийность, количество белков, жиров, углеводов и др.) (см. таблицу).

Физиологические потребности детей школьного возраста  
в энергии и основных пищевых веществах

Возраст, лет

Белки

(в том числе животные), г

Жиры (в том числе растительные), г

Углеводы, г

Энергетическая ценность, ккал

6

72 (47)

72(11)

252

2 000

7-10

80 (48)

80 (15)

324

2 400

11-13: мальчики/девочки

96/93 (58/56)

96/106 (18/20)

382/422

2 850/2 750

В режиме младшего школьника должно сохраняться 5-разовое питание. Старшеклассники могут переходить уже на 4х-разовый прием пищи. Важно, чтобы ребенок не отказывался от обязательного горячего завтрака в школе, который должен проводиться после 2-го или 3-го урока.

Примерное меню школьника младшего возраста может выглядеть примерно так:

1-й завтрак: каша (овощное блюдо); кофе (чай, молоко).

2-й завтрак: яичное (творожное) блюдо; кофе (чай, молоко).

Обед: салат; первое блюдо; блюдо из мяса (птицы, рыбы); гарнир; напиток.

Полдник: кефир (молоко); печенье или хлебцы из цельных злаков; свежие фрукты.

Ужин: овощное (творожное) блюдо или каша; молоко (кефир).

Особое внимание в питании школьника нужно уделять белковой составляющей рациона, при этом на долю белков животного происхождения должно приходиться не менее 60%. Самыми важными ростовыми аминокислотами являются лизин, триптофан и гистидин, поэтому важно, чтобы в рационе школьника были их источники — мясо, рыба, яйца, творог, сыр, кальмары, бобовые.

Рационально употреблять мясо (птицу) 2-3 раза в неделю, чередуя его с рыбой. Оптимальным в рационе школьника должно быть содержание жира (см. таблицу). Недостаток жиров может приводить к снижению иммунитета, а избыток — к нарушению обмена веществ, ухудшению усвоения белка, расстройству пищеварения.

Лучшими источниками углеводов в питании школьников являются фрукты, овощи и каши.

Обязательно нужно контролировать потребление ребенком кондитерских изделий и булочек (часто дети покупают их во время перемен и по пути из школы): избыточное содержание их в рационе может способствовать развитию нарушения обмена веществ, что приводит к аллергии, сахарному диабету и ожирению.

И конечно, никакого фастфуда и сладкой газированной воды!

Приучайте своих детей к правильному питанию и заботе о собственном здоровье!