

АНАЛІЗ СТАНУ ХАРЧУВАННЯ ШКОЛЯРІВ ТА ШЛЯХИ ЙОГО УДОСКОНАЛЕННЯ

Наталія Стеценко, Ірина Медведюк

Національний університет харчових технологій

Вступ. Забезпечення школярів повноцінним харчуванням відноситься до найбільш актуальних проблем охорони здоров'я підростаючого покоління. Якісне і збалансоване харчування багато в чому визначає стан здоров'я та розвиток дитини. Особливої уваги потребує організація харчування дітей у шкільних освітніх закладах.

Порушення харчування у дитячому віці є однією з причин виникнення аліментарно-залежних захворювань, поширеність яких значно збільшилася за останні роки. Повноцінне і

збалансоване харчування сприяє профілактиці захворювань, підвищенню працездатності, фізичному і розумовому розвитку дітей та підлітків, створює умови для їх адаптації до сучасного життя. Тому вирішення проблем шкільного харчування, забезпечення повноцінного, збалансованого раціону набуває у наші дні особливої актуальності. Наразі актуальним є комплексний підхід, що включає аналіз стану структури харчування школярів та вибір базових інгредієнтів для створення на їх основі функціональних продуктів, що містять необхідні нутрієнти для використання у шкільному харчуванні [1].

Метою роботи є аналіз сучасних тенденцій харчування школярів, виявлення відхилень від рекомендацій по раціональному харчуванню та розроблення шляхів поліпшення стану харчування школярів.

Матеріали і методи. В роботі були використані загальнонаукові методи дослідження: системного аналізу, порівняльний та логічного узагальнення.

Результати. У більшості загальноосвітніх закладів має місце дефіцит кисломолочних продуктів, натуральних соків, риби, м'ясних продуктів, вершкового масла, овочів, фруктів, яєць. При обстеженні дітей шкільного віку виявлений дефіцит вітаміну С – 60...67%, В₁ – 40...44%, В₂ – 50...57%, фолієвої кислоти – 69%, вітамінів А та Е відповідно – 28...29% та 40...60% . Полівітамінний дефіцит у харчуванні школярів, як правило, поєднується з недостатнім надходженням в організм дітей кальцію, заліза, селену та йоду, харчових волокон, поліненасичених жирних кислот [1]. Слід зазначити, що дефіцит у харчуванні мікронутрієнтів, таких як вітаміни та мінеральні елементи, призводить до зниження опірності організму, до розвитку різних захворювань, до затримки фізичного і розумового розвитку дитини.

Для старшокласників характерне перевищення норми споживання таких груп продуктів, як борошняні, кондитерські та хлібобулочні вироби. Це пов'язано з тим, що підлітки самостійно вибирають раціон харчування у шкільній їдальні і не притримуються принципів здорового харчування. Недостатнє харчування у підлітковому віці, їжа всухом'ятку, у тому числі таке поширене явище серед старших школярів, як вживання продуктів швидкого харчування (фаст-фуд), сухариків або чіпсів, не створюють умови для оптимального функціонування травного тракту. Безсумнівно важливим чинником є і недостатня біологічна цінність споживаної їжі – зниження у раціоні вмісту рослинної клітковини, природних пре-і пробіотиків. У порушенні харчування старшокласників, ймовірно, мають значення й інші чинники, наприклад, звички харчування у сім'ї, рівень життя, доступність цін у їдальні тощо.

Аналіз отриманих даних, а також результати дослідження видового асортименту споживаних школярами продуктів дозволяють зробити висновок, що на даний час сформувався відхід від традиційних принципів харчування школярів.

Для удосконалення організації шкільного харчування необхідно: підвищити обізнаність населення у галузі створення спеціалізованих харчових продуктів для дітей шкільного віку; активізувати участь батьків, шкільних лікарів та педагогів у формуванні здорового способу життя, роз'ясненні принципів раціонального харчування; розробити збалансовані раціони, що дозволяють ліквідувати наявний дисбаланс у харчовому статусі за рахунок створення спеціалізованих продуктів, які були б затребувані школярами; для харчування школярів з різними хронічними захворюваннями розробити науково обґрунтовані рецептури продуктів, які на даний час відсутні у асортименті продукції шкільних їдалень; використовувати сучасне обладнання для приготування страв у сприятливих технологічних режимах; актуалізувати нормативно-технічну документацію з розроблення харчових продуктів для школярів різних вікових груп [2].

Висновки. Результати досліджень показали, що у фактичному раціоні харчування школярів спостерігається нестача тих харчових речовин, які необхідні їм для кращої адаптації в умовах сучасної школи та успішного навчання при постійному підвищенні розумового навантаження. Очевидним є той факт, що для усунення дефіциту виявлених харчових речовин слід використовувати у раціоні харчування школярів збагачені харчові продукти з високою харчовою і біологічною цінністю. Це сприятиме збереженню і зміцненню здоров'я, профілактиці захворювань, обумовлених неповноцінним і незбалансованим харчуванням.

Література

1. Еделев Д.А., Лабутина Н.В. Аспекты здорового питания школьников. *Пищевая промышленность*. 2014. №11. С. 64-66.
2. Денисович Ю.Ю., Гаврилова Г.А. Совершенствование организации школьного питания. *Техника и технология пищевых производств*. 2013. №1 (28). С. 1-5.