

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Хажиматов Равшанбек Сабиржанович

**Старший преподаватель кафедры
«Естественных и медицинских наук»**

**Андижанского филиала «Кокандского
университета»**

Аннотация: Укрепление и охрана здоровья детей была и остается первостепенной задачей в любом обществе. Поскольку именно дети составляют самую чувствительную и уязвимую часть общества и при этом, определяют его репродуктивный, трудоспособный, интеллектуальный и жизненный потенциал в будущем. У детей всех возрастных групп отмечается, преимущественный рост хронической патологии.

Ключевые слова: продукты питания, рацион, дошкольный возраст, гигиеническая оценка.

HYGIENE OF DIETS IN PRESCHOOL CHILDREN

Khazhimatov Ravshanbek Sabirzhanovich

**Senior Lecturer of the Department of
Natural and Medical Sciences**

Andijan branch of the Kokand University

Abstract: The protection and promotion of the health of the children has been and remains a paramount task in any society. Since it is children who make up the most sensitive and vulnerable part of society and, at the same time, determine its reproductive, working, intellectual and life potential in the future. In children of all age groups, there is a predominant increase in chronic pathology.

Key words: food nutrition, diet, preschool age, hygienic assessment.

Актуальность. Одним из важнейших показателей состояния здоровья детей дошкольного возраста является их физическое развитие. Важнейшими параметрами, отражающими уровень физического развития, являются рост и масса тела, используемые для оценки гармоничности развития детского организма.

Отклонения в физическом развитии часто являются свидетельством нерационального питания, неблагоприятно сказывающегося на здоровье, росте и развитии организма ребенка. Несомненно, что многие заболевания связаны с неадекватным поступлением с продуктами питания и дисбалансом в организме жизненно важных макро- и микроэлементов, в первую очередь кальция, железа, селена, йода, цинка, фтора.

Давно известно, что качество и полноценность питания детей зависят не только от правильно составленного меню и умелого приготовления блюд, но также и от способов кулинарной обработки продуктов питания.

Хорошо известно, что при организации питания детей существенную роль играет правильная организация технологического процесса приготовления пищи, обеспечивающая минимальные потери макро- и микроэлементов, аминокислот, витаминов и других биологически активных элементов в готовой продукции.

Цель исследования. На основании гигиенической оценки питания детей дошкольного возраста и его влияния на нутритивный статус, разработать социально-профилактические мероприятия по оптимизации питания детей, посещающих дошкольные образовательные учреждения. Материалы и методы исследования. Работа состояла из нескольких последовательных этапов, соответствующих аналитическому дескриптивному исследованию (эпидемиологическое наблюдение).

На подготовительном этапе были определены проблема, цель и задачи исследования, основанные на истории и современном состоянии вопроса по проблемам питания детей дошкольного возраста, освещенных в отечественной и доступной зарубежной литературе. Составлена программа сбора, обработки и анализа материалов. Определены объекты исследования и репрезентативный объем выборки с учетом критериев включения и исключения. Результаты исследования. Информативность метода оценки питания в организованных коллективах по меню-раскладкам недостаточна. Применение индивидуального весового метода показало, что неучтенные потери за счет остатков несъеденной части порции существенны и составляют 45% по основным нутриентам и энергии, и 38% по продуктовому набору (или в 1,7 раза меньше данных по меню).

Индивидуальное потребление пищи в организованных коллективах демонстрирует, что фактическое питание не компенсирует физиологические потребности детей дошкольного возраста. Выявлен дефицит белков (28,6%), жиров (28%), углеводов (38,4%) и энергии (34,1%), а также витаминов (в среднем 36%) и минеральных веществ (20-40%).

Питание в семье на современном этапе имеет свои особенности. Домашние рационы дополняют нутриентограмму буднего дня на 25% у старших детей и на 33% у младших, что выше рекомендуемого уровня (10%). Они вносят существенный вклад в потребление макаронных изделий (до 50%), колбасных изделий (до 60%) и птицы (до 40-50%), что свойственно для всех дошкольников. В выходные дни 56% детей питаются три раза, 39% детей только два раза. Набор блюд, предлагаемых в отдельные приемы пищи ограничен по структуре и не достаточен по суммарному объему (дефицит на 25-65%).

В среднесуточном рационе детей дошкольного возраста недостаточно таких основных групп продуктов, как хлеб (уровень потребления $55,2 \pm 3$ г или 46% от РУП), мясо ($47,9 \pm 4$ г или 64%), молоко и молочные продукты ($195,2 \pm 12$ и $54,9 \pm 6$ г или 56%), картофель ($102,4 \pm 7$ г или 49%) и овощи ($119,7 \pm 7$ г или 37%). Редко включены в питание рыба ($10,3 \pm 2$ г или 26%), творог ($20,1 \pm 3$ г или 50%) и яйца ($12,6 \pm 1,4$ г или 32%). Наибольший дефицит отмечается у младших дошкольников (в 1,4 раза).

Вследствие сложившейся структуры питания ниже физиологической нормы потребление энергии (на 25%) и пищевых веществ (недостаток белков животного происхождения - 25% углеводов, в том числе пищевых волокон - 30%), а также витаминов В1 (на 26-42%), С (на 25% у младших детей), Е (на 10-36%) и кальция (на 31-51%).

При изучении компонентного состава тела детей выявлено, что в дошкольном возрасте наблюдается рост абсолютных значений ТМ (на 31%), АКМ (на 38%), СММ (на 60%), у мальчиков эти показатели выше, чем у девочек ($p < 0,05$). Увеличение ЖМ происходит постепенно и не зависит от пола.

Фактическое питание практически здоровых детей дошкольного возраста влияет на их нутритивный статус. Установлено, что недостаточное потребление белка с пищей является фактором риска формирования изменений композиционного состава тела, а именно его тощей части, включающей активную клеточную массу. Количество ТМ и АКМ в подгруппе 1 (с минимальным потреблением белка) меньше, чем в других подгруппах, соответственно на 12,5 кг и 0,5-2 кг. Прогностические уравнения множественной регрессии описывают данную модель на 84% у мальчиков и 87% у девочек.

Оптимизация питания детей дошкольного возраста должна включать в себя внедрение и регулирование социально-профилактических мероприятий на уровне дошкольных учреждений и на семейном (индивидуальном) уровне

Вывод. Разработаны специальные формы регистрации данных: «Дневник питания в организованном коллективе», «Дневник питания выходного и буднего дня». На следующем этапе был осуществлен непосредственный сбор материала по фактическому питанию детей дошкольного возраста в организованных коллективах и в домашних условиях и измерение антропометрических показателей и компонентного состава тела детей.

Использованные источники:

1. Савченко А.А. Витамины как основа иммунометаболической терапии / А.А. Савченко, Е.Н. Анисимова, А.Г. Борисов, А.Е. Кондаков. – Красноярск: КрасГМУ, 2011. – 213 с.

2. Тармаева И.Ю. Гигиеническая оценка питания детей этнической группы Байкальского региона / И.Ю. Тармаева, М.Ф. Савченков // Сибирский медицинский журнал. – 2009. – № 5. – С. 104–106.

3. Лобанова Ю.Н. Особенности элементного статуса детей из различных регионов России: автореф. дис. ... канд. биолог. наук. – М., 2007. – 19 с.

4. Горбачев В.В. Витамины. Макро- и микроэлементы: справочник / В.В. Горбачев, В.Н. Горбачева. – М., 2011. – 432 с.

5. Скурихин И.М. Все о пище с точки зрения химика / И.М. Скурихин, А.П. Ничаев. – М.: Высш. шк. 1991. – 288 с

6. Тутельян В.А. Реализация концепции государственной политики здорового питания населения России на региональном уровне: формирование региональной политики и региональных программ. Методические аспекты разработки и реализации программ. Часть 1 / В.А. Тутельян, Б. П. Суханов, А. В. Васильев [и др.] // Вопросы питания. – 2005. – Т. 74, № 1. – С. 3–9.

7. Богушева В.И. Технология приготовления пищи. – Ростов н/Д : Феникс, 2012. – 374 с.

8. Рапопорт И.К. Комплексный подход к укреплению здоровья детей в ДОУ / И.К. Рапопорт, С.Б. Соколова // Медицинское обслуживание и организация питания в ДОУ. 2010. – С. 44–48.

9. Онищенко Г.Г. Обеспечение санитарно-эпидемиологического благополучия детского населения России / Г.Г. Онищенко // Гигиена и санитария. – 2008. – № 2. – С. 72–77.

10. Ратушный А.С. Технология продукции общественного питания. В 2-х т. Т. 1. Физико-химические процессы, протекающие в пищевых

продуктах при их кулинарной обработке / А.С. Ратушный, В.И. Хлебников,
Б.А. Баранов [и др.]. – М.: Мир, 2003. – 351 с.