

**«Структура питания учащихся сельских общеобразовательных школ  
Хабезского района»**

**Гозгешева Д.М.-учитель биологии**

**МКОУ» Общеобразовательный лицей-интернат а.Хабезим.Хапсироковой Е.М.»**

**E-mail: [dingoz1984@ya.ru](mailto:dingoz1984@ya.ru)**

**Аннотация:** В данной статье рассматривается структура питания учащихся сельских общеобразовательных школ.

Правильное или рациональное питание является важным условием для сохранения здоровья, повышения работоспособности жизни населения вообще и для обеспечения нормального роста и развития детей в особенности.

**Ключевые слова:** рациональное питание нутрициология, питательные вещества.

**“Nutrition structure of students of rural secondary schools of Khabez district”.**

**Gozgessheva D.M. -biology teacher**

**MKOU "OLI A. Khabez named after Hapsirokova E.M."**

**E-mail: [dingoz1984@ya.ru](mailto:dingoz1984@ya.ru)**

**Annotation :** This article examines the structure of nutrition of students of rural secondary schools . Proper or rational nutrition is an important condition for maintaining health ,improving the working capacity of the population in general ,and for ensuring the normal growth and development of children in particular.

**Key words:** rational nutrition, nutritionology, nutrients.

Питание, как фактор внешней среды, во многом определяет рост и развитие организма. Правильное или рациональное питание является важным условием для сохранения здоровья, повышения работоспособности и продолжительности жизни населения вообще и для обеспечения нормального роста и развития детей.

После проведения ряда исследований по изучению фактического питания учащихся общеобразовательных школ было установлено, что реалии сегодняшнего дня требуют пересмотра норм питания учащихся ,с учётом увеличивающихся умственных и физических нагрузок на их организм .К тому же ,в проведённых медицинских исследованиях всего 44-46% школьников оказались здоровыми. Хочу отметить, что 40% болезней детей школьного возраста развивается в результате неправильного питания. Всё это указывает на то, что изучение физического обеспечения пищевыми веществами

школьников в сельских условиях является актуальным вопросом современной нутрициологии.

Оценка нутритивного статуса и организация правильного питания той или другой группы населения является трудоёмкой задачей. Поскольку это требует учёта не только количества и качества пищевых продуктов в рационе, но также экологических особенностей региона, национальных и местных традиций в питании, степени обеспеченности пищевыми продуктами, финансового статуса семьи и много другого. В связи с этим, изучение фактического питания отдельных групп населения с учётом вышеперечисленных условий является актуальной задачей.

Мы поставили перед собой задачу изучить фактическое питание учащихся лицея а.Хабез расположенном в Хабезском районе.

Исследования были проведены в зимне-весенний период на 208 учащихся 13-17-летнего возраста общеобразовательного лицея а.Хабез. Учащиеся были разделены на две возрастные группы : первая группа – 13-14-летние, вторая группа -15-17-летние .

Фактическое питание учащихся было изучено опросно-анкетным методом при ежедневном проведении контроля анкетных листов.

Для определения содержания отдельных витаминов в пище были использованы и биохимические методы.

1.Содержание пищевых продуктов в ( г ) в суточном рационе школьников.

Результаты исследований показали ,что состав продуктов питания и их количество в рационе учащихся существенно отличаются от предложенных для данного возраста норм . Если содержание в суточном рационе хлеба и мучных продуктов превышает норму на 84,5 % в первой группе и на 75,4 % - во второй ,то количество других углеводсодержащих продуктов ( картошка , овощи ,фрукты ) значительно снижено в обеих группах в среднем на 74 % . Также, существенно снижено относительно нормы потребление продуктов богатых белками ( мясо и мясные продукты , рыба , молоко и молочные продукты , яйца ) в среднем на 80, 8 % в первой группе и на 80 % - во второй. Такой дисбаланс продуктов в питании может привести к развитию различных заболеваний, связанных с нарушением физиологических и биохимических процессов, протекающих в организме .

Содержание белков, жиров и углеводов в суточном рационе учащихся оказалось ниже нормативных значений.

2.Основные пищевые вещества и их калорийность в суточном рационе.

Средний для обеих возрастных групп учащихся показатель содержания в рационе белков был снижен на 18,2 % и жиров – на 49,5 % . Дефицит белков в рационе был более выражен в отношении белков животного происхождения (животный белок составляет 28 , 6 % общего белка ). Подобная недостаточность животных белков в питании растущего организма является важным фактором , нарушающим нормальное физическое и умственное развитие.

Доля растительных жиров в составе общего потребляемого школьниками жира была на уровне нормы , что объясняется использованием в пище жиров в основном растительного происхождения .Количество углеводов в пище оказалось близким к норме и составило у 13-14-летних школьников 378 , 2 г при норме 372 , 5 г , у 15-17 –летних – 374 , 4 г при норме 392 , 5 г. Обнаруженный дисбаланс эссенциальных пищевых веществ можно объяснить превалированием углеводов в питании сельчан . Общая калорийность суточного рациона в первой группе исследуемых составляла 2217 ккал ( средняя норма 2625 ккал ) , во второй – 2282 ккал ( средняя норма 2800 ккал ) . Соотношение содержащихся в их пище белков , жиров и углеводов по энергетическому вкладу выражается как 13,2 :18,6 : 67,9 ( норма 14 : 31 : 55 ) ,что указывает на превышение необходимой энергетической доли углеводов в питании исследуемых школьников.

Изучение витаминного состава пищи школьников выявило значительно низкое содержание витаминов всех групп, за исключением витаминов В1 , В2 и В6 . Из макроэлементов содержание в суточном рационе школьников кальция и фосфора было ниже нормы на 34,1 % и из микроэлементов низкое содержание выявлено для цинка на 41,5 % и йода на 58,4 % .

Таким образом, количество эссенциальных и неэссенциальных веществ в пище исследуемых школьников значительно снижено относительно норм , установленных для детей данного возраста, что не может повлиять на рост и развитие растущего организма и его физическое и умственное совершенствование.

3. Витамины и некоторые минеральные вещества в суточном рационе школьников.

Выявленные нарушения в питании учащихся сельских общеобразовательных школ указывает на необходимость предприятия соответствующих мер по рационализации их питания , улучшению качества общественного и домашнего питания повышению культуры питания населения в целом и школьников в особенности .Для этого , немаловажное значение имеет проведение агитационно- пропагандистской работы по организации правильного питания , обучение школьников принципам рационального питания путём проведения факультативных занятий по правильному питанию.

Способствовать повышению культуры питания должно проведение семинаров-тренингов по правильному питанию среди родителей, педагогов и работников сферы питания, популяризация результатов научных исследований, организация встреч со специалистами в данной области с вовлечением средств массовой информации.

Литература:

1. Дружинина Л. В. Здоровое питание / Л. В. Дружинина. - Москва : Аст-Пресс Книга, 2004. - 336 с.
2. Еда на здоровье: новейшие советы диетологов; оригинальные рецепты лечебного питания на все случаи жизни; от простуды до синдрома хронической усталости. - Москва : Ридерз Дайджест, 2009. - 352 с. : цв. ил.
3. Еда наш друг, еда наш враг: [пер. с англ.] . - Москва. – Лондон : Ридерз Дайджест, 2000. - 400 с. : цв. ил., табл. - (Азбука здорового питания).
4. Ефремов О. В. Еда без вреда! Как распознать вредные продукты и питаться безопасно / О. В. Ефремов. - Санкт-Петербург : Вектор, 2011. - 160 с. - (Здоровье на все 100!)