ПОЛНОЦЕННОСТЬ РАЦИОНА КАК ФАКТОР ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ УЧАЩИХСЯ ПЕРВЫХ КЛАССОВ

Сапёла Н.Т., Куприян К.В.

УО «Белорусский государственный медицинский университет»,

г. Минск, Республика Беларусь

Эл.почта: gozd@bsmu.by

С целью оценки влияния полноценности рациона на физическое развитие детей измерены весоростовые показатели 139 учащихся первых классов г.Минска, и исследована их полноценность рациона методом анализа частоты потребления пищи (Food Frequency Questionnaire).

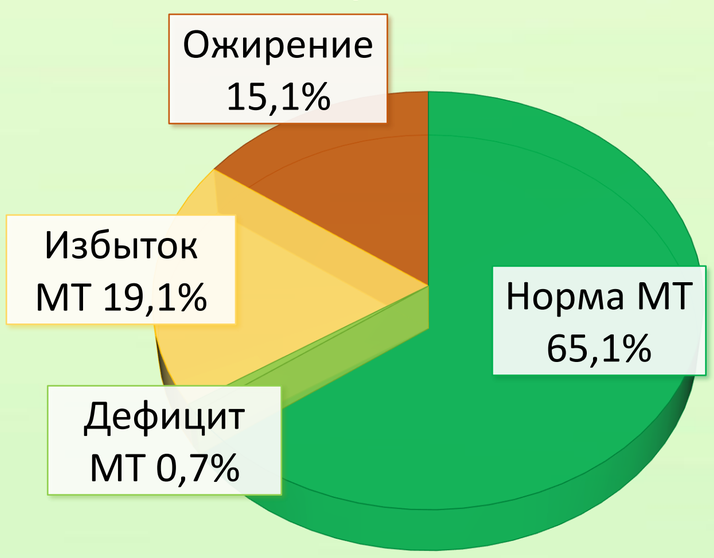


Рис.1 – Распределение детей в возрасте 6-7 лет по весоростовому соотношению

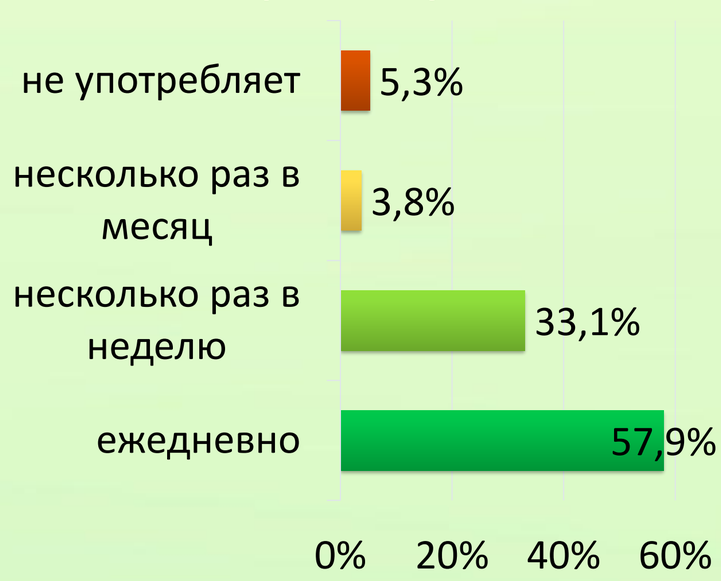


Рис.2 – Частота потребления молока и молочных продуктов

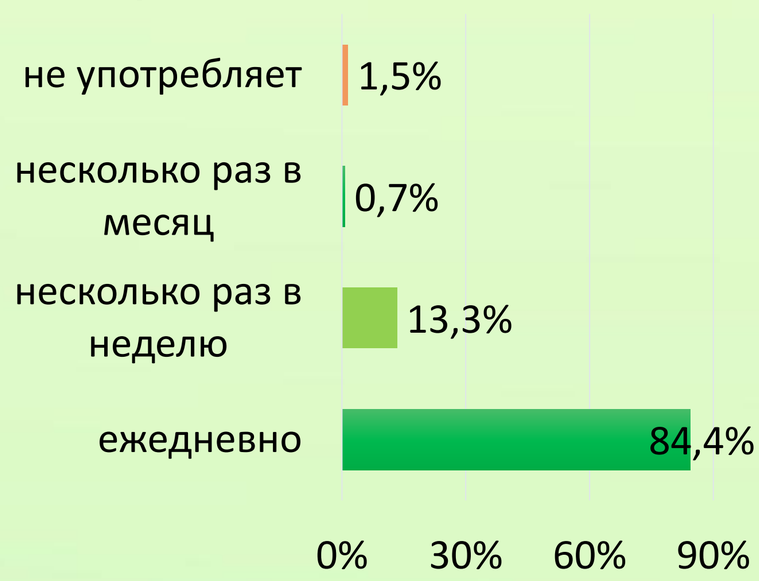


Рис.3 – Частота потребления мяса и мясных продуктов

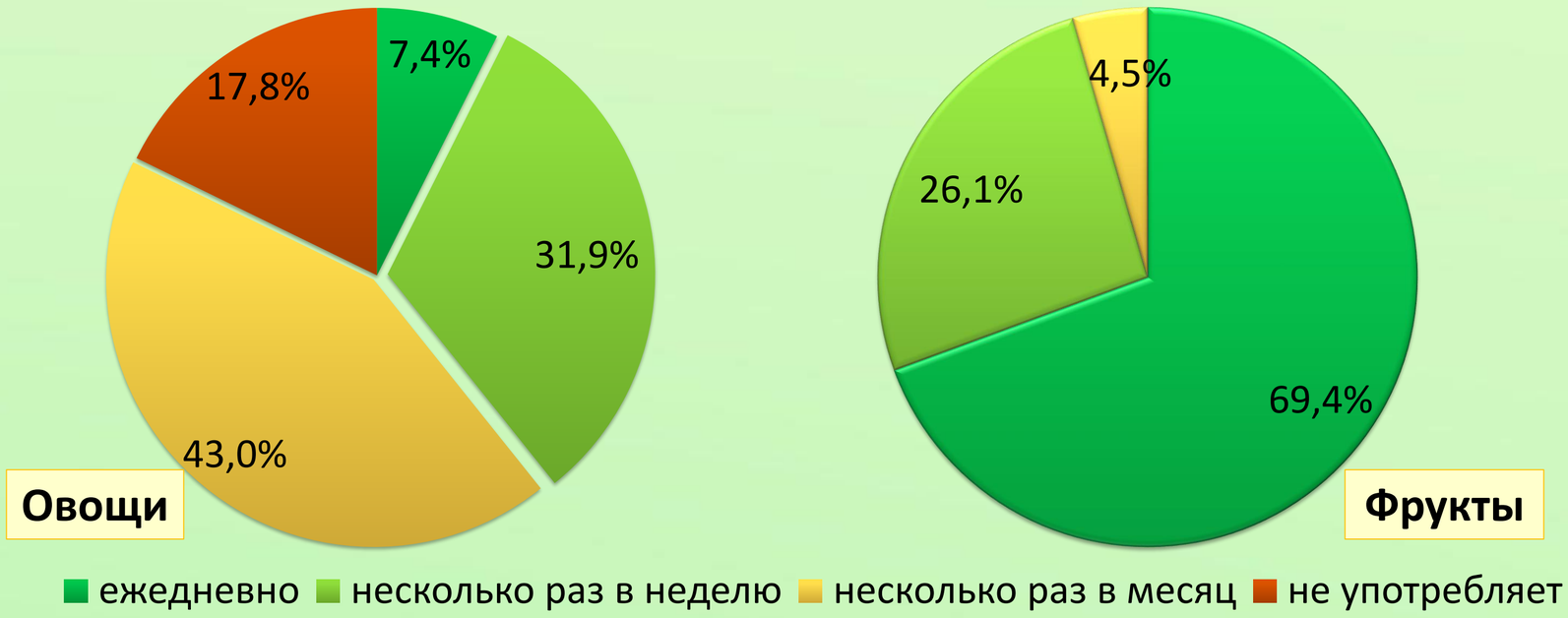


Рис.4 – Частота потребления овощей и фруктов в рационе ребенка

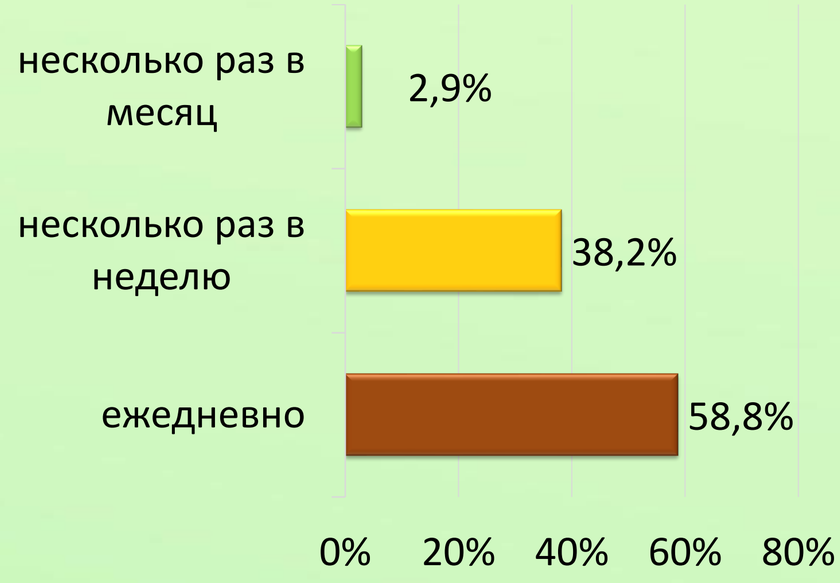
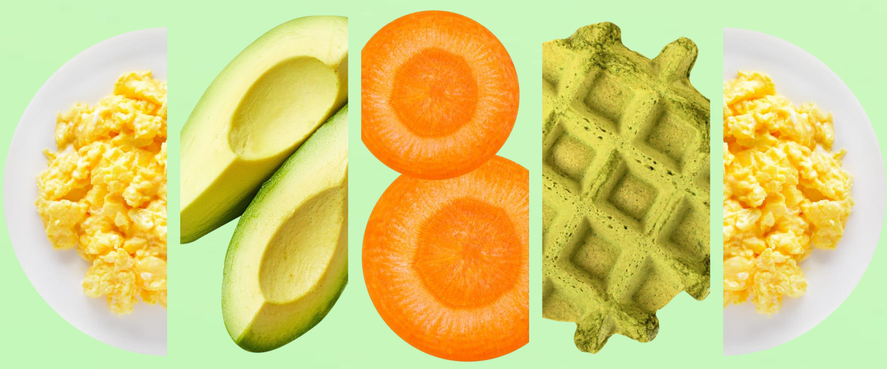


Рис.5 – Частота потребления простых углеводов в рационе ребенка

Частота потребления в рационе ребенка	Рыба и морепродукты	Растительные масла
ежедневно	0,0%	46,2%
несколько раз в неделю	33,6%	44,8%
несколько раз в месяц	**46,3%**	**6,0%**
не употребляет	**20,1%**	**3,0%**

Табл.1 – Частота потребления продуктов-источников жиров



Среди обследованных детей в возрасте 6-7 лет **избыточная масса тела** отмечена у **34,2%**, среди них **15,1% имеет ожирение**. Выявлено, что питание **не соответствует гигиеническим требованиям**: нерегулярное потребление мясных (15,5%) и молочных (42,2%) продуктов, низкое содержание в рационе рыбы и растительных масел, а также недостаток овощей и фруктов на фоне высокой частоты потребления простых углеводов (58,8%). Нерациональное потребление продуктов часто является одним из поведенческих факторов формирования ожирения у детей, что требует дальнейшего изучения данной проблемы.