

УДК 37.018.432+642.58+371.217.2+347.157+613.2+303.447.3+577.16

ОБРАЗОВАНИЕ РОДИТЕЛЕЙ ПО ВОПРОСАМ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ ПРИ ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ

© Мария Владимировна Гмошинская, Адиля Ильгизовна Сафронова,
Ирина Владимировна Алешина, Марина Александровна Тоболева

Федеральный исследовательский центр питания и биотехнологии. 109240, Москва, Устьинский проезд, 2/14

Контактная информация:

Мария Владимировна Гмошинская — д.м.н., ведущий научный сотрудник, лаборатория возрастной нутрициологии.
E-mail: mgmosh@yandex.ru

Поступила: 07.04.2022

Одобрена: 19.05.2022

Принята к печати: 17.06.2022

Резюме. Статья посвящена организации питания детей, находящихся на домашнем обучении. Эта проблема актуальна как в период сложной эпидемиологической ситуации при дистанционной форме обучения, так и в ситуациях, когда ребенок по состоянию здоровья находится на домашней форме обучения. Эта информация должна быть доступна родителям и может быть вывешена на сайтах школ.

Ключевые слова: школьники; питание; дистанционное обучение.

EDUCATION OF PARENTS ON CATERING FOR SCHOOLCHILDREN IN DISTANCE LEARNING

© Maria V. Gmoshinskaya, Adilya I. Safronova, Irina V. Aleshina, Marina A. Toboleva

Federal Research Center Nutrition and Biotechnology. 109240, Moscow, Ustinsky proezd, 2/14

Contact information:

Maria V. Gmoshinskaya — Doctor of Medical Sciences, Leading Scientist. cf. age-related nutritional laboratory.
E-mail: mgmosh@yandex.ru

Received: 07.04.2022

Revised: 19.05.2022

Accepted: 17.06.2022

Summary. The article is devoted to the organization of nutrition for children who are homeschooled. This problem is relevant both during a difficult epidemiological situation with distance learning, and in situations where the child is at home for health reasons. This information should be available to parents and should be posted on school websites.

Key words: schoolchildren; nutrition; distance learning.

Многочисленные исследования показывают, что среди современных школьников отмечается снижение потребления продуктов животного происхождения (мяса, молока, рыбы), овощей и фруктов при одновременном увеличении употребления хлеба, круп и макаронных изделий, часто имеют место нарушения режима [1–3]. Такое нерациональное питание не способно удовлетворить потребность в ряде витаминов и минеральных веществ [4–10]. Изучению организации питания детей посвящено большое количество исследований. В ранее проведенных работах показано, что доля детей, ежедневно потребляющих такие продукты, как молоко, кисломолочные напитки, мясо, составляет 22–43%. Вместе с тем не реже 3–4 раз в неделю майонез потребляют 21 и 28% учащихся, кетчуп — 23 и 31% детей, сладкие газированные

напитки 3–4 раза в неделю потребляют 6–16% детей 7–10 лет и 11–18 лет соответственно [11]. Даже дети, имеющие хронические заболевания, знающие о необходимости соблюдать диету, имеют такую же структуру питания [12–15].

Дистанционное обучение откладывает свой отпечаток на организацию питания детей и подростков в домашних условиях. При дистанционном обучении (в период сложной эпидемиологической ситуации, домашнем обучении и др.) увеличивается доступ к выбору продуктов, снижается родительский контроль за питанием школьников, что наглядно показало недавно проведенное исследование. Повышение самостоятельности в выборе пищи у школьников усугубляет нарушения структуры питания детей. На основании данных опроса родителей детей школьного возраста, проведенного сотруд-

никами лаборатории возрастной нутрициологии ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии», было установлено, что во время дистанционного обучения почти половина детей получали горячее питание 2 раза в день и менее. Половина детей перекусывают 3 раза в день и более. В период дистанционного обучения школьники потребляют достоверно чаще по сравнению с внедистанционным обучением такие продукты, как яйца, макароны, картофель, соки, сахар, шоколад, чипсы (сухарики), сладкие газированные напитки, и достоверно реже такие продукты, как молоко и молочные продукты, рыба, мясо, крупы, овощи, фрукты, орехи [16]. Аналогичные результаты получены при опросе студентов, находящихся на дистанционном обучении [17–19]. Результаты проведенных исследований также свидетельствуют о необходимости широкого внедрения в практику образовательных программ по вопросам здорового питания среди детей школьного возраста и их родителей, врачей школ и средних учебных заведений [20–23], с акцентом на практическую реализацию их в домашних условиях, с учетом различных форм организации учебного процесса.

В ситуации, когда дети находятся на дистанционном обучении, родителям следует уделять повышенное внимание организации их питания. Питание ребенку следует приготовить заранее и оставлять в контейнерах на нужное количество приемов пищи (2–3 приема) при условии, что он сможет самостоятельно разогреть еду. В другие контейнеры помещают очищенные овощи, салаты, не требующие разогрева и готовые к употреблению. Если ребенок этого сделать не может, необходимо горячие блюда поместить в кружки-термосы (суп, кашу, второе). Нужно заранее поэкспериментировать с термосом, насколько он хорошо держит тепло (чтобы блюдо через 3–4 часа было теплым, но не горячим, чтобы ребенок не обжегся). Если термокружка или термос очень хорошо сохраняют температуру, в них следует помещать блюдо, температура которого не более 50–60 °С.

Ребенку также необходимо оставить бутилированную или кипяченую воду, сок в фабричной упаковке (порционный, чтобы избежать его избыточного потребления), кисломолочные продукты в штучной упаковке. Перекусы на день следует обговорить с ребенком заранее. Организация правильного питания школьника во время дистанционного обучения зависит от приверженности всей семьи здоровому питанию. Конфеты, шоколад, кондитерские изделия следует оставлять ребенку в строго ограниченном количестве. В свободном доступе могут быть фрукты и очищенные овощи, питьевая вода.

Следует учитывать, что физическая нагрузка в период дистанционного обучения значительно снижается, и ее необходимо компенсировать за-

рядкой, прогулкой, физическими упражнениями на свежем воздухе.

ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ПРИ ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ

Во-первых, следует учесть особенности физической активности ребенка, снижающейся при соблюдении домашнего режима, и исключить риск избыточного поступления пищевых веществ и энергии. Во-вторых, обеспечить достаточное количество нутриентов, способных повышать устойчивость к инфекциям.

При организации питания и выборе продуктов и блюд необходимо учитывать сложившийся стереотип питания. Питание не должно быть нагрузочным, и его организуют из легкоусвояемых продуктов и блюд с использованием щадящих способов кулинарной обработки.

Домашний режим вносит коррективы в энергетическую ценность рациона ребенка, уменьшая ее в среднем на 15%. Следует ограничить потребление: хлеба, особенно пшеничного; напитков, содержащих добавленный сахар (компотов, морсов и др.); кондитерских, а также колбасных изделий. При этом важно обеспечить организм поступлением достаточного количества полноценного белка, поддерживающего иммунную систему организма.

Следует уделять повышенное внимание продуктам, обогащенным витаминами, минеральными веществами. Необходимо контролировать достаточное поступление овощей, фруктов (источников фенольных соединений — природных антиоксидантов), молочных продуктов, особенно кисломолочных. Кисломолочные продукты способны оказывать положительное влияние на состояние кишечной микробиоты и ассоциированные с ней иммунные функции, особенно в случае обогащения их пробиотическими микроорганизмами (бифидо- и лактобактериями).

Оптимальный для школьников суточный рацион распределяется следующим образом: три основных приема пищи с горячим блюдом и не менее двух дополнительных приемов пищи (второй завтрак, полдник). Дополнительным приемом пищи служит питание «на ночь», но это подразумевает, что ребенок должен его получить не менее чем за два часа до сна.

Распределять приемы пищи ребенка следует с учетом особенностей его режима дня. Следует правильно организовать и наполнение каждого приема пищи. Основные приемы пищи должны обеспечить достаточное поступление белков, жиров и углеводов. Именно поэтому блюда, богатые углеводами, — каши, макаронные изделия, мюсли — дополняются в обязательном порядке источниками белка — сыром, творогом, яйцом (омлетом), запеченным мясом.

Завтрак должен быть плотным. Известно, что правильно организованный завтрак помогает избежать переизбытка калорий в течение дня. На завтрак предлагайте ребенку кашу (или макаронные изделия, мюсли), блюда из яиц, творог, горячий напиток.

Если на завтрак предлагается каша, тогда на ужин — овощи с мясом, рыбой или блюдо из творога. На завтрак творог — на ужин не творожная запеканка и т.д.

Обед включает три-четыре блюда: салат, суп, второе (с обязательным включением мяса или рыбы), напиток.

Полдник обычно состоит из молочного продукта (творожное блюдо, йогурт, кефир и др.), хлебобулочного изделия или выпечки, фруктов или ягод.

Ужин обязательно включает горячее блюдо (овощное, крупяное, творожное и т.п.) и горячий напиток.

Не следует после обеда предлагать ребенку чай, кофе, какао, молоко. Содержащиеся в этих продуктах вещества препятствуют усвоению железа, цинка, витамина B₁₂, которые организм получает в основном в составе обеда из мясных блюд. Не случайно третьими блюдами традиционно являются компоты и морсы.

В качестве перекуса можно рекомендовать: фрукты, сухофрукты, небольшое количество орехов, кисломолочные напитки (йогурт питьевой, биолакт, кефир, ряженку и др.), батончики типа мюсли, зерновые батончики, смузи, хлебцы.

Внимание следует уделить щадящей кулинарной обработке продуктов и блюд. Наиболее подходящими способами приготовления пищи являются отваривание, тушение, запекание, приготовление на пару.

НУЖНЫ ЛИ ШКОЛЬНИКУ ВИТАМИНЫ?

Витамины — жизненно важные, незаменимые пищевые вещества, необходимые для нормального обмена веществ, роста и развития организма. Они также способствуют защите от болезней и факторов внешней среды, обеспечивают все жизненно важные функции организма. Сниженное потребление витаминов ухудшает активность иммунной системы, увеличивает частоту и усиливает тяжесть респираторных заболеваний, снижает работоспособность, внимание, сосредоточенность учащихся, негативно отражается на успеваемости.

Большинство родителей профилактику дефицита витаминов у ребенка традиционно связывают с увеличением в рационе питания сезонных овощей и фруктов. Безусловно, ежедневное включение в рацион ребенка свежих овощей, фруктов, зелени — важное условие обеспечения здоровья. Однако обеспечить только за счет овощей и фрук-

тов поступление в организм всех необходимых витаминов, в том числе жирорастворимых, в нужном количестве невозможно. Недостаток витаминов в питании можно компенсировать обогащенными продуктами питания или витаминно-минеральными комплексами, подобранными в соответствии с возрастом ребенка и особенностями его здоровья.

ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ ШКОЛЬНИКА

Вода является не просто средством для утоления жажды, она — важнейшая составная часть организма и необходима для правильного функционирования всех органов и систем. Вода требуется для переваривания и всасывания пищи, работы кровеносной системы; регуляции температуры тела, для выведения продуктов обмена веществ и токсинов, поступающих из внешней среды или образующихся в результате различных заболеваний. Кроме того, она служит для организма источником минеральных элементов, например, фтора и кальция. Как недостаток, так и избыток минеральных солей в воде неблагоприятен для здоровья.

Вода поступает в наш организм и с жидкостями, и с пищевыми продуктами. Содержание воды в продуктах очень различно, особенно много ее в овощах и фруктах. Например, количество воды в свежих огурцах превышает 95%.

Потребность младших школьников в воде составляет около 1000 мл в сутки, а старших — до 1500 мл. Речь идет именно о питьевой воде. Дополнительные количества воды потребуются при жаркой погоде (выше 25 °C), низкой влажности, повышенной физической нагрузке (если ребенок занимается спортом), в период заболеваний.

Как показывает практика, питьевой режим современных школьников далек от оптимального. Дети отучились пить воду. Вода подменяется компотами, морсами и другими сладкими напитками, что приводит к избыточному поступлению в организм углеводов. Следует помнить, что чай, кофейный напиток, какао, а также нектары, соки, компоты и другие напитки, являются пищевыми продуктами и не могут заменять воду. Они используются в составе приемов пищи: завтрака, обеда, полдника, ужина.

Приучать ребенка утолять жажду водой следует с раннего возраста. Не надо заставлять пить сразу большое количество (кружками, стаканами), надо научить пить глотками в промежутках между приемами пищи. Вода дома должна быть в свободном доступе. Это может быть и бутилированная вода, кипяченая вода комнатной температуры. Хорошо ее поставить на рабочий стол ребенка, который много времени проводит за выполнением домашних заданий. Воду следует давать с собой ребенку на прогулки, на занятия.

Воды первой категории не подвергаются хлорированию и отвечают всем требованиям безопасности. К водам высшей категории предъявляются более жесткие требования. Они полезны, поскольку содержат необходимые для нашего организма количества важных микроэлементов — кальция, магния, калия, бикарбонатов, йода, фтора.

Существуют воды с высоким содержанием отдельных минеральных веществ, что придает им особые свойства. Такие воды относятся к лечебным (с наибольшим присутствием минералов) или к лечебно-столовым. Лечебные и лечебно-столовые воды применяются по назначению врача у детей и взрослых. Они нуждаются в дозировании и не подходят для постоянного использования.

На этикетках бутылок с водой всегда указывается, к какому виду она относится и каков ее состав, а также каковы условия ее хранения и сколько она может храниться после вскрытия. Пластиковые бутылки для воды повторно использовать не следует.

Информирование родителей по организации питания школьников в домашних условиях при дистанционном обучении способствует оптимизации питания детей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Рычкова С.В., Новикова В.П., Васильев И.В. и др. Состояние здоровья, образ жизни и питание школьников Санкт-Петербурга. Клиническое питание. 2005; 1: 4–5.
2. Захарченко В.М., Новикова В.П., Успенский Ю.П. и др. Пищевое поведение у детей школьного возраста и влияющие на него факторы. Вестник Санкт-Петербургского университета. Медицина. 2009; 4: 268–73.
3. Куткина М.Н., Булатова Е.М., Завьялова А.Н., Шестакова М.Д. Питание детей школьного возраста в Санкт-Петербурге. Вопросы современной педиатрии. 2006; 5 (1): 316.
4. Онищенко Г.Г. Задачи и стратегия школьного питания в современных условиях. Вопросы питания. 2009; 8 (1): 16–22.
5. Montenegro-Bethancourt G., Johnner S.A., Remer T. Contribution of fruit and vegetable intake to hydration status in schoolchildren. Am. J. Clin. Nutr. 2013; 98 (4): 1103–12.
6. De Sa J., Lock K. Will European agricultural policy for school fruit and vegetables improve public health? A review of school fruit and vegetable programmes. Eur. J. Public Health. 2008; 18 (6): 558–68.
7. Баранов А.А., Намазова-Баранова Л.С., Ильин А.Г. и др. Научные исследования в педиатрии: направления, достижения, перспективы. Российский педиатрический журнал. 2013; 5: 4–14.
8. Завьялова А.Н., Булатова Е.М., Вржесинская О.А. и др. Обеспеченность витаминами и возможности диетической коррекции полигиповитаминоза у школьников Санкт-Петербурга. Гастроэнтерология Санкт-Петербурга. 2011; 4: 35–9.
9. Завьялова А.Н., Булатова Е.М., Вржесинская О.А. и др. Обеспеченность витаминами школьников Санкт-Петербурга и возможности диетической коррекции полигиповитаминоза. Вопросы детской диетологии. 2009; 7(5): 24–9.
10. Спиричев В.Б., Завьялова А.Н., Колесникова С.А., Булатова Е.М. Недостаток микронутриентов в питании детского населения и пути его коррекции. Клиническое питание. 2006; 3: 18–20.
11. Пырьева Е.А., Гмошинская М.В., Олюшина Е.А. и др. Особенности питания современных школьников различных возрастных групп. Фарматека. Педиатрия. 2020; (9): 74–80. DOI: 10.18565/pharmateca.2020.9.74-80.
12. Новикова В.П., Комисарова М.Ю., Богушевич С.В. Питание школьников, страдающих ожирением и хроническим гастродуоденитом. В книге: Актуальные проблемы абдоминальной патологии у детей. Материалы XIV Конгресса детских гастроэнтерологов России. Под общей редакцией акад. РАМН В.А.Таболкина. 2007: 162.
13. Завьялова А.Н., Яковлева М.Н., Атюкова А.Б. Домашняя диетотерапия воспалительных заболеваний кишечника у детей. Желаемое и действительное. Children's Medicine of the North-West. 2021; 9 (2): 69–78.
14. Алешина Е.И., Новикова В.П., Гурьева В.А., Комиссарова М.Ю. Питание и пищевое поведение детей с ожирением II-III степени и сопутствующим хроническим гастродуоденитом. Охрана материнства и детства. 2012; 1: 7.
15. Комиссарова М.Ю., Новикова В.П., Юрьев В.В. Особенности питания подростков с различным трофологическим статусом, страдающих хроническим гастродуоденитом. Вестник Санкт-Петербургской государственной медицинской академии им. И.И. Мечникова. 2007; 8(3): 45–7.
16. Пырьева Е.А., Гмошинская М.В., Сафронова А.И. и др. Особенности питания детей школьного возраста в период дистанционного обучения. Фарматека. 2021; (9): 39–44. DOI: 10.18565/pharmateca.2021.9.39-44.
17. Москвина А.Р., Пашкова Е.П. Физическая активность и психоэмоциональные отклонения пищевого поведения студентов СПбГПМУ в период дистанционного обучения. В сборнике: Актуальные вопросы студенческой медицинской науки и образования. Сборник научных трудов по материалам VII Всероссийской с международным участием студенческой научно-образовательной конференции. Редколлегия: Р.Е. Калинин, И.А. Сучков. Рязань; 2021: 134–5.
18. Zavyalova A.N., Moskvina A.R., Pashkova E.P., Slobodchikova M.P. Eating habits and physical activity

of the medical students during the covid-19 pandemic. *Clinical Nutrition ESPEN*. 2021; 46: S626–7.

19. Мельникова И.Ю., Шаповалов Е.Г., Храмцова Е.Г. Особенности пищевого поведения студентов медиков в период объявленной пандемии инфекции COVID 19. *Children's Medicine of the North-West*. 2021; 9(3): 61–6.
20. Никитина И.Л., Новикова В.П., Алешина Е.И. и др. Питание подростков. Учебное пособие для врачей. СПб.; 2017.
21. Симаходский А.С., Леонова И.А., Пеньков Д.Г. и др. Питание здорового и больного ребенка. СПб.; 2020: Часть I.
22. Новикова В.П., Косенкова Т.В., Акимова С.Л., Обуховская А.С. Программа курса по формированию культуры здорового питания и правильного пищевого поведения обучающейся молодежи. Методическое пособие для врачей средних и высших учебных заведений. СПб.; 2015.
23. Новикова В.П., Леонова И.А., Акимова С.Л. Правильное питание и пищевое поведение в молодом возрасте. Методическое пособие для врачей средних и высших учебных заведений. СПб.; 2015.

REFERENCES

1. Rychkova S.V., Novikova V.P., Vasil'yev I.V. i dr. Sostoyaniye zdorov'ya, obraz zhizni i pitaniye shkol'nikov Sankt-Peterburga. [Health status, lifestyle and nutrition of schoolchildren in St. Petersburg]. *Klinicheskoye pitaniye*. 2005; 1: 4–5. (in Russian)
2. Zakharchenko V.M., Novikova V.P., Uspenskiy Yu.P. i dr. Pishchevoye povedeniye u detey shkol'nogo vozrasta i vliyayushchiye na nego faktory. [Eating behavior in children of school age and factors influencing it]. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Meditsina*. 2009; 4: 268–73. (in Russian)
3. Kutkina M.N., Bulatova Ye.M., Zav'yalova A.N., Shestakova M.D. Pitaniye detey shkol'nogo vozrasta v Sankt-Peterburge. [Meals for school-age children in St. Petersburg]. *Voprosy sovremennoy pediatrii*. 2006; 5 (1): 316. (in Russian)
4. Onishchenko G.G. Zadachi i strategiya shkol'nogo pitaniya v sovremennykh usloviyakh. [Tasks and strategy of school meals in modern conditions]. *Voprosy pitaniya*. 2009; 8 (1): 16–22. (in Russian)
5. Montenegro-Bethancourt G., Johnner S.A., Remer T. Contribution of fruit and vegetable intake to hydration status in schoolchildren. *Am. J. Clin. Nutr.* 2013; 98 (4): 1103–12.
6. De Sa J., Lock K. Will European agricultural policy for school fruit and vegetables improve public health? A review of school fruit and vegetable programmes. *Eur. J. Public Health*. 2008; 18 (6): 558–68.
7. Baranov A.A., Namazova-Baranova L.S., Il'in A.G. i dr. Nauchnyye issledovaniya v pediatrii: napravleniya, dostizheniya, perspektivy. [Scientific research in pediatrics: directions, achievements, prospects]. *Rossiyskiy pediatricheskiy zhurnal*. 2013; 5: 4–14. (in Russian)
8. Zav'yalova A.N., Bulatova Ye.M., Vrzhesinskaya O.A. i dr. Obespechennost' vitaminami i vozmozhnosti diyeticheskoy korrektsii poligipovitaminoza u shkol'nikov Sankt-Peterburga. [Provision with vitamins and the possibility of dietary correction of polyhypovitaminosis in schoolchildren of St. Petersburg]. *Gastroenterologiya Sankt-Peterburga*. 2011; 4: 35–9. (in Russian)
9. Zav'yalova A.N., Bulatova Ye.M., Vrzhesinskaya O.A. i dr. Obespechennost' vitaminami shkol'nikov Sankt-Peterburga i vozmozhnosti diyeticheskoy korrektsii poligipovitaminoza. [Provision with vitamins of St. Petersburg schoolchildren and the possibility of dietary correction of polyhypovitaminosis]. *Voprosy detskoy diyetologii*. 2009; 7(5): 24–9. (in Russian)
10. Spirichev V.B., Zav'yalova A.N., Kolesnikova S.A., Bulatova Ye.M. Nedostatok mikronutrientov v pitanii detskogo naseleniya i puti yego korrektsii. [The lack of micronutrients in the nutrition of the child population and ways to correct it]. *Klinicheskoye pitaniye*. 2006; 3: 18–20. (in Russian)
11. Pyr'yeva Ye.A., Gmoshinskaya M.V., Olyushina Ye.A. i dr. Osobennosti pitaniya sovremennykh shkol'nikov razlichnykh vozrastnykh grupp. [Peculiarities of nutrition of modern schoolchildren of various age groups]. *Farmateka. Pediatriya*. 2020; (9): 74–80. DOI: 10.18565/pharmateka.2020.9.74-80. (in Russian)
12. Novikova V.P., Komisarova M.Yu., Bogushevich S.V. Pitaniye shkol'nikov, stradayushchikh ozhireniyem i khronicheskim gastroduodenitom. [Nutrition of schoolchildren suffering from obesity and chronic gastroduodenitis]. V knige: Aktual'nyye problemy abdominal'noy patologii u detey. Materialy XIV Kongressa detskikh gastroenterologov Rossii. Pod obshchey redaktsiyey akad. RAMN V.A. Tabolina. 2007: 162. (in Russian)
13. Zav'yalova A.N., Yakovleva M.N., Atlyakova A.B. Domashnyaya diyetoterapiya vospalitel'nykh zabolevaniy kishechnika u detey. [Home diet therapy for inflammatory bowel disease in children]. *Zheleyemoye i deystvitel'noye. Children's Medicine of the North-West*. 2021; 9 (2): 69–78. (in Russian)
14. Alechina Ye.I., Novikova V.P., Gur'yeva V.A., Komisarova M.Yu. Pitaniye i pishchevoye povedeniye detey s ozhireniyem II-III stepeni i soputstvuyushchim khronicheskim gastroduodenitom [Nutrition and eating behavior of children with II-III degree obesity and concomitant chronic gastroduodenitis]. *Okhrana materinstva i detstva*. 2012; 1:7. (in Russian)
15. Komissarova M.Yu., Novikova V.P., Yur'yev V.V. Osobennosti pitaniya подростков s razlichnym trofologicheskim statusom. [Features of nutrition of adolescents with different trophological status]. *Voprosy detskoy diyetologii*. 2010; 6(2): 10–14. (in Russian)

- gicheskim statusom, stradayushchikh khronicheskim gastroduodenitom. [Features of nutrition of adolescents with different trophological status, suffering from chronic gastroduodenitis]. Vestnik Sankt-Peterburgskoy gosudarstvennoy meditsinskoy akademii im. I.I. Mechnikova. 2007; 8(3): 45–7. (in Russian)
16. Pyr'yeva Ye.A., Gmoshinskaya M.V., Safronova A.I. i dr. Osobennosti pitaniya detey shkol'nogo vozrasta v period distantsionnogo obucheniya. [Peculiarities of nutrition of children of school age during distance learning]. Farmateka. 2021; (9): 39–44. DOI: 10.18565/pharmateka.2021.9.39-44. (in Russian)
17. Moskvina A.R., Pashkova Ye.P. Fizicheskaya aktivnost' i psikhoeemotsional'nyye otkloneniya pishchevogo povedeniya studentov SPbGPMU v period distantsionnogo obucheniya. [Physical activity and psycho-emotional deviations in the eating behavior of students of St. Petersburg State Pediatric Medical University during distance learning]. V sbornike: Aktual'nyye voprosy studencheskoy meditsinskoy nauki i obrazovaniya. Sbornik nauchnykh trudov po materialam VII Vserossiyskoy s mezhdunarodnym uchastiyem studencheskoy nauchno-obrazovatel'noy konferentsii. Redkollegiya: R.Ye. Kalinin, I.A. Suchkov. Ryazan', 2021: 134–5. (in Russian)
18. Zavyalova A.N., Moskvina A.R., Pashkova E.P., Slobodchikova M.P. Eating habits and physical activity of the medical students during the covid-19 pandemic. Clinical Nutrition ESPEN. 2021; 46: S626–7.
19. Mel'nikova I.YU., Shapovalov Ye.G., Khramtsova Ye.G. Osobennosti pishchevogo povedeniya studentov medikov v period ob'yavlennoy pandemii infektsii COVID 19. [Peculiarities of eating behavior of medical students during the declared pandemic of COVID-19 infection]. Children's Medicine of the North-West. 2021; 9(3): 61–6. (in Russian)
20. Nikitina I.L., Novikova V.P., Aleshina Ye.I. i dr. Pitaniye podrostkov. [Nutrition of adolescents]. Uchebnoye posobiye dlya vrachey. Sankt-Peterburg; 2017. (in Russian)
21. Simakhodskiy A.S., Leonova I.A., Pen'kov D.G. i dr. Pitaniye zdorovogo i bol'nogo rebenka. [Nutrition of a healthy and sick child]. Sankt-Peterburg; 2020: Chast' I. (in Russian)
22. Novikova V.P., Kosenkova T.V., Akimova S.L., Obukhovskaya A.S. Programma kursa po formirovaniyu kul'tury zdorovogo pitaniya i pravil'nogo pishchevogo povedeniya obuchayushcheysya molodezhi. [The program of the course on the formation of a culture of healthy eating and proper eating behavior of young people]. Metodicheskoye posobiye dlya vrachey srednikh i vysshikh uchebnykh zavedeniy. Sankt-Peterburg; 2015. (in Russian)
23. Novikova V.P., Leonova I.A., Akimova S.L. Pravil'noye pitaniye i pishchevoye povedeniye v molodom vozraste. [Proper nutrition and eating behavior at a young age]. Metodicheskoye posobiye dlya vrachey srednikh i vysshikh uchebnykh zavedeniy. Sankt-Peterburg; 2015. (in Russian)