ISSN 2221-2582

АНАЛИЗ РАЦИОНА ПОДРОСТКОВ. РОЛЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Колтунцева Инна Викторовна, Сахно Лариса Викторовна, Баирова Светлана Вадимовна, Гайдук Ирина Михайловна, Ревнова Мария Олеговна

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет» Минздрава России. 194100, Санкт-Петербург, ул. Литовская, 2. E-mail: koltunceva@yandex.ru

Ключевые слова: *подростки; здоровый образ жизни; питание; образовательные программы.*

Введение. Сохранение здоровья детей является актуальной проблемой современного общества. Необходимо принимать комплексные меры, направленные на улучшение жизни детей и подростков, а также на повышение их осведомленности о здоровом образе жизни (ЗОЖ). Российское здравоохранение имеет большой опыт по пропаганде и формированию ЗОЖ как на государственном уровне, так и на уровне школ, лагерей отдыха.

Цель работы. Посредством анкетирования оценить уровень знаний подростков о здоровом питании и применении этих знаний в повседневной жизни. В игровой форме обучить школьников принципам здорового питания.

Материалы и методы. В исследовании на базе ФГБОУ ВДЦ «Орлёнок» приняли участие 4267 детей в возрасте от 10 до 17 лет, проживающих в различных регионах Российской Федерации. Сотрудниками кафедры педиатрии им. академика А.Ф. Тура ФГБОУ ВО СПбГПМУ Минздрава России в рамках совместного проекта «Основы здорового питания» в марте — мае 2021 г. были прочитаны дистанционные лекции для педагогов ВДЦ «Орлёнок» по вопросам рационального питания, физического развития и медицинским аспектам двигательного режима школьников. Специалистами ВДЦ «Орлёнок» была разработана программа, которая представляет 12 тем, объединенных в три содержательных модуля: «Разговор о здоровье и правильном питании», «Формула правильного питания», «Движение — жизнь», и опирается на основные положения Концепции создания просветительских программ по вопросам здорового питания. После проведенных занятий детям было предложено заполнить обезличенную анкету, составленную на кафедре педиатрии им. академика А.Ф. Тура ФГБОУ ВО СПбГПМУ Минздрава России, разрешение этической комиссии на проведение исследования получено. Статистическую обработку полученных результатов проводили с использованием пакета программ Microsoft Excel.

Результаты. Возраст детей составлял от 10 до 17 лет, большую часть составляли дети от 13 до 15 лет. Дети проживали в различных регионах России, большинство детей прибыли из Центрального федерального округа — 41,2%. Достоверной разницы рациона питания в зависимости от региона проживания и возраста детей в нашем исследовании не получено. На завтрак большая часть школьников предпочитала бутерброды (38%) и кашу (27%). По нашим данным, 76% опрошенных употребляет мясо ежедневно или 3–4 раза в неделю. Дети, получающие мясо 1–2 раза в неделю, составили 22%, и 2% детей мяса не едят. В нашем исследовании 57% детей ответили, что получают рыбу 1–2 раза в неделю, в 13% — 3–4 раза в неделю, не едят рыбу 26%. При анализе анкет было установлено, что молоко дети в 38% случаев получают ежедневно, в 27% — 3–4 раза в неделю, не пьют молоко 12% детей. Кисломолочные продукты дети употребляют ежедневно лишь в 27% случаев, в 24% — 3–4 раза в неделю, в 40% — 1–2 раза в неделю, не употребляют 9%. Большинство детей в качестве гарнира к мясу употребляют макароны и картофель — 71% детей, овощи в тушеном или сыром виде лишь 15%. Регулярно употребляют фрукты только 31% детей, остальные в большом количестве и часто употребляют высокоуглеводные продукты (сладости, выпечку, чипсы). Из напитков дети предпочитают чай или кофе с сахаром — 40% или без сахара — 26%, соки — 13%, другие напитки использовали намного реже. По данным проведенного анкетирования 53% детей посещают рестораны быстрого питания не чаще 1 раза в месяц, в 20% случаев — 1 раз в неделю, 16% школьников ответили, что ни разу не пробовали такую еду.

После проведенных занятий большая часть детей (74%) согласились с тем, что они узнали много нового и полезного для последующей жизни, 39% детей заявили, что всегда знали и придерживались правил ЗОЖ, но большая часть детей (61%) пообещали пересмотреть свой рацион питания и характер двигательной активности.

Вывод. Образовательные проекты во время отдыха в оздоровительных детских центрах могут стать фундаментом для формирования здоровых привычек и образа жизни в будущем. Совместная работа врачей и педагогов позволяет объединить усилия различных специалистов и создать условия для более эффективной работы по сохранению и укреплению здоровья и детей подростков.