

ПОЛОВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ 7, 9, 11 КЛАССОВ ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

*Бродянская Л.В., Балахонова Я.И., Болурова Р.А., Дьячкова А.В., Карпова Н.А.,
Кулаева Д.С., Решетников Н.А.*

Научный руководитель: к. м. н., доцент Лагно О.В., врач-консультант: врач-педиатр ГБУЗ «ДГП № 44», заведующая кабинетом АСПОН-Д Ашмарина С.С.

Кафедра пропедевтики детских болезней с курсом общего ухода за детьми
Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет

Актуальность исследования: здоровый организм формируется на базе правильного питания и поддержания физического состояния в период активного подросткового роста. Увеличение образовательных нагрузок, снижение физической активности и неправильное питание приводят к нарушениям массы тела [1].

Цели исследования: определить половозрастные особенности питания и физической активности у школьников 7, 9, 11 классов.

Материалы и методы: на базе «ДГП № 44» было проведено анкетирование школьников 7, 9 и 11 классов, в ходе которого выяснены их режим питания и предпочтения в пище, частота физической нагрузки, предпочитаемый вид отдыха. Получено информированное согласие. Данные были подвергнуты статистической обработке.

Результаты: по анализам анкет 46% респондентов питаются 3–5 раз в день, 29% — 1–2 раза в день. Самый популярный перекус — выпечка, фрукты и овощи. В качестве напитков 92% предпочитают воду и чай/кофе, газированные напитки — 8%. Жареную пищу выбирают 25%, ежедневный фастфуд — 3%, 54% питаются им раз в месяц. Ежедневно зарядку выполняют — 14%, занимается спортом несколько раз в неделю 36%, на уроках физкультуры — 25%, ежедневно — 24%. Активный отдых выбирают 35% школьников. Малоактивный отдых предпочитают 54% опрошенных. В 7 классе девочки чаще выбирают фастфуд в качестве перекуса, 40% мальчиков не перекусывают, утреннюю зарядку делает ежедневно 20% мальчиков. В 9 классе мальчики и девочки питаются по режиму, 80% ежедневно занимаются спортом. В 11 классе 91% мальчиков выбирают в качестве перекуса выпечку, среди девочек 22% — фрукты, 8% девочек — сладости, 46% мальчиков предпочитают вредную пищу, девочки предпочитают здоровую пищу. 8% девочек и 17% мальчиков делают зарядку ежедневно.

Выводы: в 7 классе дети часто нарушают режим питания и злоупотребляют сладкой и жареной пищей. У школьников 9 классов муз.лицея, в целом, лучше режим питания и физической активности, чем у учащихся общеобразовательных школ. В 11 классе прослеживается нарушение режима и качества питания, снижение физической активности, предположительно, в связи с увеличением умственной и психоэмоциональной нагрузки, сокращением свободного времени. Больше трети обследованных школьников отдают предпочтение вредной пище (жареной, жирной, копченой и фастфуду), что, безусловно, оказывает негативное влияние на развивающийся организм.

Литература

1. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), 2012.