

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ В ВЫХОДНЫЕ ДНИ, ПОСЕЩАЮЩИХ ЯСЕЛЬНУЮ ГРУППУ ДОШКОЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ.

Дракина Светлана Альбертовна, Перевощикова Нина Константиновна

Кемеровский государственный медицинский университет, 650000, ул. Ворошилова 22А.

sdrakina@yandex.ru

Ключевые слова: питание; дети; ранний возраст; дошкольное учреждение.

Введение. Рациональное питание — один из главных компонентов, обеспечивающих адекватное поступление питательных веществ, необходимых для роста, развития, созревания детского организма, формирования устойчивости к инфекционным и неблагоприятным факторам окружающей среды, а также программирует здоровье ребенка на протяжении всей жизни. Сложные физиологические процессы в организме ребенка второго-третьего года жизни требуют ежедневного сбалансированного поступления в организм всех основных нутриентов. Организация питания детей раннего возраста с одной стороны является стандартизированной, с другой — актуальной проблемой для педиатров и родителей, особенно в современных условиях, когда омолаживается возраст организованных детей и количество посещающих ясельную группу достигает 80%.

Цель. Анализ фактического питания и пищевых предпочтений у детей раннего возраста в выходные дни, посещающих дошкольное образовательное учреждение.

Материалы и методы. Под нашим наблюдением находились 132 ребенка с 1 года до 2 лет, посещающих ясельную группу ДОУ №29 г. Кемерово (средний возраст $15,61 \pm 2,67$ мес., девочек 58 (44%), мальчиков — 74 (56%)). На протяжении 14 дней в выходные дни родители фиксировали объем фактически съедаемой детьми порции.

Результаты. Анализ социального статуса семей показал, что подавляющее большинство детей проживали в полных семьях (78,78%). Практически каждый третий ребенок проживал в семье с незарегистрированным браком (28,9%), каждый четвертый с одной матерью (21,2%). Согласно результатам опроса, 101 ребенок (76,5%) на первом году жизни получали грудное молоко, 31 (23,5%) с рождения находились на искусственном вскармливании. При анализе заболеваемости было отмечено отсутствие у всех наблюдаемых детей хронической соматической патологии.

При опросе родителей было отмечено, что 43,9% детей имели пониженный аппетит и практически каждый третий избирательный. Ни один из обследуемых детей не употреблял молочные формулы, адаптированные к возрасту 1–3 лет. Подавляющее большинство детей на завтрак получали молочные каши и супы (59,1%), каждый пятый употреблял хлебобулочные изделия (печенье, оладьи, блины) с напитком, 12,1% — супы, 5,3% — вторые блюда (чаще макаронные изделия с сосиской). Перекус состоял из йогурта, фрукта, сока, кондитерских изделий.

Полноценный обед был только у 11,3% детей. На обед 42,4% детей получали вторые блюда, состоящий из гарнира (макаронные изделия, картофель), мясного блюда (сосиска, сарделька, жареная курица и свинина, котлеты, тефтели) и напитка. Из супов чаще были борщ, суп с лапшой на свином и курином бульоне, щи, свекольник. У каждого пятого ребенка раннего возраста обед был представлен пельменями, пиццей, окрошкой, шашлыком. У 58,3% детей присутствовали свежие овощи или салат из овощей. Охотнее всего на полдник дети употребляли пироги, пирожки, хлебобулочные изделия, конфеты, шоколад, кисломолочный напиток, сок, газированный напиток.

Обед и ужин у 23,4% детей включал одно и то же блюдо. На ужин в качестве гарнира детям был предложен картофель, рис, гречка с сосиской или мясом. В мясном сегменте превалировало мясо птицы. Блюда из говяжьего фарша употребляли только 26% детей, кусковое, требующее усилий при жевании, лишь 10%. Обращает внимание, что только 12,1% детей имели в своем рационе рыбу. Свежие овощи в основном были представлены свежим огурцом и помидором.

Свежие фрукты были у 62,1% детей, предпочтение отдавалось яблокам и бананам. С большим удовольствием дети пили кисломолочные напитки «Имунеле», «Растишка», «Актимель», тогда как снежок, ряженку, кефир употреблял только каждый четвертый ребенок.

К неблагоприятным факторам следует отнести и широкое распространение в питании детей с 1 года до 2 лет продуктов, не предназначенных для данной возрастной категории. Чипсы, картофель фри, кетчуп в своем рационе имели 15,9% детей, майонез — 8,3%, шоколад и конфеты — 34,1%, газированные напитки — 62,1%.

Вывод. По результатам изучения фактического питания детей в выходные дни, было установлено широкое распространение отклонений от основных принципов рационального питания. Выявлена тенденция к потреблению одних и тех же продуктов. Выраженный дефицит регистрировался по потреблению молока и кисломолочных продуктов, овощей, рыбы, мяса, яиц, пшеничного хлеба, сливочного и растительного масла. Помимо общего снижения потребления овощей не отличался ассортимент и разнообразием (капуста только белокочанная), редкое потребление ягод, кабачков, тыквы, листового салата, свежих трав. Не практиковалось и разнообразие растительных масел — только подсолнечное. Натуральное мясо вытеснялось сосисками и пельменями промышленного производства.