

ОЦЕНКА ПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ ТЫВЫ В УСЛОВИЯХ СЕМЬИ

Омзар Ольга Сергеевна

Перинатальный центр Республики Тыва. 667000, Кызыл, ул. Оюна Курседи, 159 а

e-mail: oyn-2014@yandex.ru

Ключевые слова: питание, дошкольники, Республика Тыва

Введение. Сбалансированное питание является основой формирования здоровья, роста и развития детей [1–5]. Физиологические особенности дошкольников характеризуются интенсивностью роста и интеллектуального развития, напряженностью процессов метаболизма, требующими высоких энергетических затрат. Для восполнения энергетических затрат чрезвычайно важно рациональное питание, обеспечивающее растущий организм необходимыми пищевыми веществами в правильном (качественном) соотношении и достаточном количестве [6–9].

Цель исследования. проанализировать частоту употребления дошкольниками основных продуктов питания в домашних условиях.

Материалы и методы. Методом случайной выборки на основе добровольности проведено интервьюирование родителей детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения в г.Кызыле, пп.Каа-Хем и Сукпак Кызылского кожууна. Учитывая, что питание детей в детсадах регламентируется нормативными документами и не имеет существенных различий у дошкольников, мы проанализировали структуру питания детей в домашних условиях. На основе международной анкеты-опросника «CINDI» (WHO, Regional Office for Europe, 1999) нами разработана адаптированная, полностью структурированная анкета с набором возможных ответов на каждый из фиксированных вопросов [10]. Всего в анализ было включены данные 1256 анкет; из них 838 детей коренного населения (тувинцы) и 418 — дошкольников пришлого населения (европеоиды). Анализ материала выполнен методами вариационной статистики с помощью прикладных программ «Statistica v.7.0© statsoft». Различия результатов считались статистически значимыми при $p < 0,05$.

Результаты. Основу рациона питания в домашних условиях у всех детей составляют макаронные, хлебобулочные и кондитерские изделия, крупы. Установлено, что мясо, которое является богатым источником животных белков, макро- и микроэлементов употребляли ежедневно 56,1% детей-тувинцев и 46,5% дошкольников пришлого населения ($p < 0,001$). Практически не употребляют мясо в питании (реже 1 раза в неделю) 4,2% детей пришлого населения и 3,5% дошкольников-тувинцев. Следует отметить, что часто мясо в питании дошкольников заменялось мясопродуктами (колбасы, сосиски). Выявлен низкий уровень потребления молока и молочных продуктов: ежедневно получают молочные продукты 2/3 обследованных дошкольников. Совсем из домашнего рациона питания детей исключили молоко 7,9% родителей пришлого населения и 3,7% коренного населения ($p < 0,001$). Потребление фруктов и соков дошкольниками нельзя считать достаточным; только 41,6% детей-тувинцев и 52,3% детей-европеоидов получают фрукты и фруктовые напитки ежедневно ($p = 0,001$). Получали фрукты реже одного раза в неделю 3,1% тувинцев и 2,2% европеоидов. Отмечается недостаточное использование в питании детей овощей, служащих ценным источником углеводов, витаминов и микроэлементов, обеспечивающих организм растительной клетчаткой. Ежедневно в питании присутствовали овощи чаще у дошкольников пришлого населения 37,4%, чем у тувинцев (15,9%; $p = 0,001$). Реже одного раза в неделю овощные блюда в домашнем рационе питания присутствуют у 15,6% детей тувинцев и 11,6% у детей-европеоидов ($p = 0,003$).

Заключение. Таким образом, нами выявлено, что имеет место нарушение принципов рационального питания дошкольников в домашних условиях. Необходимо усилить образовательные мероприятия по формированию культуры питания, как у детей, так и их родителей, чтобы сохранить здоровье подрастающего поколения.

Литература:

1. Симаходский А.С., Леонова И.А., Пеньков Д.Г. и др. Питание здорового и больного ребенка. Санкт-Петербург, 2020. часть I.
2. Косенкова Т.В., Новикова В.П., Гурова М.М. и др. Проблемы пищевой аллергии у детей: механизмы развития, особенности течения, клинические варианты, подходы к лечению, диетотерапия. Москва, 2022.
3. Грицинская В.Л., Сенди С.С. Особенности физического развития и питания школьников Республики Тыва. Вопросы детской диетологии. 2012; 10(4): 6–8.
4. Грицинская В.Л., Фурцев В.И., Топанова Л.В. Влияние вида вскармливания на прирост массы тела детей первого года жизни. Вопросы детской диетологии. 2008; 6(4): 18–21.
5. Грицинская В.Л., Никитина И.Л. Соматометрические показатели физического развития школьников г.Санкт-Петербурга. Российский вестник перинатологии и педиатрии. 2018; 63(1): 66–70.
6. Грицинская В.Л., Галактионова М.Ю. Клинико-психологические аспекты адаптации первоклассников. Бюллетень Сибирского отделения Российской академии медицинских наук. 2003; 23 (3): 51–53.
7. Прахин Е.И., Грицинская В.Л. Информационно-сравнительная характеристика индивидуально-типологических оценок роста и развития детей. В сборнике: Актуальные вопросы биомедицинской и клинической антропологии. Красноярск, 1997: 74–77.
8. Грицинская В.Л., Гордиец А.В., Галактионова М.Ю. и др. Клинико-метаболические показатели в период адаптации к школе. Педиатрия. Журнал им. Г.Н. Сперанского. 2001; 80(5): 57–59.
9. Грицинская В.Л., Галактионова М.Ю. Индивидуально-типологические закономерности роста и развития детей. Красноярск, 2005.
10. Гладкая В.С., Грицинская В.Л., Галактионова М.Ю., Килина О.Ю. Методы и методика оценки роста и развития детей. Абакан, 2017.