Соціальна медицина

УДК 613.2–058:616–053.5(477.83)

І.П. Пасічнюк

ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ ШКОЛЯРІВ 1–11 КЛАСІВ м. ЛЬВОВА

Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького
м. Львів, Україна

e-mail: *ira.pasichnyuk@gmail.com*

Резюме: У статті наведено результати дослідження особливостей харчування школярів 1-11-х класів міста Львова. Виявлено, що у більшості школярів, які навчалися у загально-освітніх львівських школах раціон харчування не відповідав характеристиці збалансованого щодо споживання необхідних для підростаючого організму продуктів харчування, а саме м`яса, риби, яєць, молока, кисло-молочних продуктів, круп. Вірогідно, це більше стосувалося учнів старших класів. Старшокласники частіше ($p<0,05$) харчувалися лише 3 рази на день і серед них вірогідно частіше поширена звичка щодо приймання їжі у нічний час доби ($p<0,05$). У режимі харчування 22,0% школярів був відсутній сніданок, серед цих учнів більше 1/2 (63,7%, $p<0,05$) становили учні 9-11-х класів. Кожен 3-й з опитаних учнів вживав «перекуси» протягом дня. Лише 25,0% школярів застосовували достатню кількість якісної питної води. Натомість, 45,0% ($p<0,05$) старшокласників споживали напої зі шкідливими інгредієнтами, що ініціювало тенденцію до поширення цієї негативної звички.

Ключові слова: школярі, підлітки, особливості харчування.

Вступ. Важливим елементом розвитку дитини є її харчування. Раціональне живлення є необхідною умовою формування стану здоров'я дітей на всіх вікових етапах їх розвитку і одним із основних факторів, відповідальних за збереження здоров'я дитячого населення. Для дітей шкільного віку воно відіграє провідну роль, обумовлену особливостями росту та розвитку у вказаний період, а також інтенсивним навчальним навантаженням. Особливостями шкільного віку є продовження формування організму, яке характеризується збільшенням швидкості росту, маси тіла та інтенсивності процесів обміну, завершенням формування скелету та скелетної мускулатури, а також серцево-судинної, респіраторної, імунної систем, травного каналу дітей та підлітків тощо[2].

Окремі нутрієнти та їх поєднана біологічна дія відіграють провідну роль у забезпеченні не лише фізичного, а й нервово-психічного розвитку, опірності організму до дії несприятливих факторів довкілля, функціонування імунної, кровотворної систем, нормалізації обміну речовин, профілактиці соматичних аліментарно-залежних захворювань і порушень когнітивних функцій.

Із віком збільшується кількість джерел їжі та впливів на харчову поведінку. Більшість приймань їжі відбувається за межами дому, часто без контролю дорослих. Серед таких місць – школа, дошкільні заклади, середовище друзів, у т.ч. світські заходи. Сучасні моделі харчування зовсім не нагадують «норму», за якої споживається сніданок, вечеря й один «перекус» удома, а обід готується із собою в школу або купується у шкільній їдальні. Наприклад, результати сучасних досліджень раціону показують, що багато дітей відмовляються від сніданку. Причиною цього є нестача часу, той факт, що діти збираються до школи самостійно, а також ранній початок занять. Участь у спортивних секціях, робота у гуртках, заняття музикою тощо призводять до того, що поїсти за столом разом зі сім`єю, вдається все рідше. Перелічене є причиною того, що діти отримують лише 1/3 калорій із «перекусів». Через графік роботи батьків багато дітей у домашніх умовах самостійно готують собі обіди на власне уподобання. Окрім цього, школярі часто не можуть відрегулювати режим харчування і надають перевагу випадковим «перекусам», які є однією з причин надмірного споживання зайвих калорій і/або недостатнього надходження важливих поживних речовин[8,11].

Особливої уваги потребують школярі старших класів. Підлітковий період – це вразлива стадія розвитку з точки зору харчування, оскільки саме в цей час пришвидшується ріст дитини. Посилена потреба в калоріях і загальному раціоні у зв'язку зі статевим дозрі-

ванням стимулює апетит. Поєднання збільшеного апетиту та малорухомого способу життя через недостатню участь в активних видах спорту збільшує шанси ожиріння[9]. Відповідно до психосоціального переходу від залежності щодо батьківського авторитету до незалежної розумової діяльності, підліткові не раз доводиться самостійно вибирати продукти харчування і здійснювати закупи. Тиск з боку однолітків, частково викликаний рекламою фаст-фуду, робить переїдання буденним явищем. Сьогодні підлітки частіше споживають підсолоджені напої, картоплю фрі, піцу та продукти швидкого приготування, зокрема гамбургери. Як наслідок, зменшується споживання необхідних фруктів, овочів, молочних продуктів, харчових виробів із цільного зерна, нежирного м'яса й риби. Вказані зміни моделей харчування призводять до споживання зайвих та насичених жирів, транс-жирів і цукру на тлі недостатнього поступлення поживних мікроелементів, зокрема, кальцію, заліза, цинку, калію, а також вітамінів A, D, B, C і фолієвої кислоти[11,22].

Таким чином, постає необхідність проведення індивідуального консультування дітей старшого віку і підлітків щодо раціонального харчування, адже у дорослому віці успіху в цьому процесі досягнути важче, а подекуди й пізно. Потрібно ознайомитись і вивчити поточні раціони харчування, а згодом визначити і мотивувати готовність до змін, перш ніж намагатися проводити втручання на рівні родини[11]. Приклад батьків важливий для започаткування дитячого вибору[5,13,18]. Оскільки, залежно від власного вибору їжі, батьки можуть бути як позитивним, так і негативним прикладом[16].

Наявність чітких несприятливих тенденцій у харчуванні школярів зумовлює потребу у прийнятті якісно інших рішень щодо розробки нових та удосконаленні існуючих технологій збереження здоров'я дітей[4].

Мета дослідження – вивчити особливості харчування школярів 1-11 класів м. Львова.

Матеріали та методи дослідження. Обстежено 193 школярів віком від 7 до 17 років, які навчалися у загально-освітніх школах (ЗОШ) м. Львова. Серед них (51%) – дівчатка, (49%) – хлопчики. Учнів розподілено за групами класів: 1-4 класи (початкові) – 60 (31,1%), 5-8 класи (середні) – 67 (34,7%), 9-11 класи (старшокласники) – 66 (34,2%) учнів.

Для реалізації мети дослідження розроблена спеціальна анкета, яка містила 50 питань, згрупованих за відповідними розділами: загальні відомості, особливості способу життя, фізична активність, соціально-побутові умови, шкідливі звички, особливості харчування, дані анамнезу, в т. ч. сімейного тощо. Статистичну обробку цифрових даних проводили методом варіаційної статистики за допомогою програмного забезпечення *SPSS* та *Exsel*. Оцінку результатів проведених досліджень, їх достовірність вивчали шляхом визначення середньої величини (M) та її похибки (m), достовірність розходжень результатів обґрунтовували довірчим рівнем p=95%. Використано методи: аналітико-порівняльний, статистичний, анкетування, бібліографічний.

Результати дослідження та їх обговорення. За даними анкетування батьки і/або старшокласники на запитання «Чи вважаєте Ви раціон своєї дитини збалансованим?» відповіли: 19,2% – так, повністю, 56,0% – так, частково, 6,2% – ні, 18,7% – не могли визначитись із характеристикою раціону харчування (ні збалансованим, ні таким, що не відповідав здоровому харчуванню). Серед обстежених, батьки учнів 1-4-х класів частіше називали раціон своїх дітей збалансованим, порівняно з учнями 9-11-х класів ($p<0,05$). При цьому, 30,3% ($p<0,05$) батьків/старшокласників не могли визначитись із характеристикою раціону своїх дітей/свого порівняно з батьками учнів початкових і середніх класів.

Оптимальна частота приймання їжі становила 4-5 разів на день у 62,7% опитаних батьків і/або старшокласників. У решти 29,5% опитаних – 3 рази на день, а в 7,8% – більше 6 разів. Виявлена статистична відмінність ($p<0,05$) між групами учнів 1-4-х і 9-11-х класів щодо частоти приймання їжі. А саме, старшокласники частіше споживали їжу 3 рази на день, порівняно з учнями початкових класів. Натомість, учні 1-4-х і 5-8-х класів харчувалися значно частіше протягом дня (4-5 разів), *vs* учні 9-11-х класів, про що свідчить статистична відмінність на рівні $p<0,05$. На запитання чи їсть дитина вночі: 89,6% – вказали, що ні, а 10,4% опитаних зазначили позитивну відповідь. Серед учнів 1-4-х класів зафіксовано 2 випадки нічного споживання їжі, а серед учнів 9-11-х та 5-8-х класів таких випадків було 8 і 10 відповідно.

Отримані результати вказують на вікову тенденцію до порушення режиму харчування серед старшокласників і посилення негативної звички щодо нічного приймання їжі. Виявлений факт можна пояснити більшою автономією дітей, зменшенням контролю батьків над ними, можливістю старшокласників самостійно приготувати собі їжу у будь-який час доби, а також неконтрольованим часом роботи з комп'ютером чи підготовкою до шкільних завдань у нічний час доби тощо.

Сніданок – їжа, яку споживають уранці, та яка є першим прийманням їжі за день. Вважається, що пропускання сніданку є фактором, що збільшує ризик ожиріння[21]. Опрацьовані в науковій літературі дослідження показали, що діти й підлітки, які снідали, мали менший ризик надмірної ваги або ожиріння, у них виявлено нижчий індекс маси тіла порівняно з тими, які пропускали сніданок[20]. За вказаними даними видно, що діти, які регулярно пропускали сніданок, отримували більший відсоток енергії з жирів, що містилися саме в «перекусах» із високим вмістом жирів[7,19]. Пропускання сніданку супроводжувалось підвищеним апетитом у 2-й половині дня, що призводило до переїдання чи сприяло вибору продуктів із вищою енергетичною цінністю[15]. Результати даного дослідження показали, що 22,0% всіх школярів не снідали взагалі й, відповідно, більше споживали їжі протягом іншої частини доби (6-7 разів). Причому, серед цих учнів більше ½ (63,7%, $p<0,05$) становили старшокласники vs учні 1-4-х класів.

Упродовж дослідження було виявлено, що кожен 3-й з опитаних вживав «перекуси» протягом дня. «Перекус» – це приймання їжі, яке, як правило, є меншим за обсягом і менш структурованим, ніж звичайне вживання їжі[12]. Страви для «перекусів» у досліджуваних школярів були більш калорійними й містили значну кількість жиру. Найпопулярнішими серед них були булочні вироби (57,3%), картопляні чіпси (45,7%), газовані напої (33,7%) морозиво (30,5%), крекери (23,2%), цукерки (22,5%), тістечка (17,8%), поп-корн (12,5%) тощо. Лише в 7,4% школярів і серед них 87,5% – учнів 1-4-х класів «перекусами» були фрукти (яблуко, груша, банан, мандарин тощо). У решти школярів споживання популярних «перекусів» було поширене рівномірно як се-ред учнів старших, так і середніх, молодших класів.

Адекватне споживання білків потрібне дітям і підліткам для оптимального росту. Різноманітні дослідження, описані в науковій літературі, що проводились у цьому напрямку, засвідчили, що на білки в шкільному віці припадало 10-15% енергетичної цінності раціону[10]. Такий рівень забезпечує достатньо енергії та дає змогу використовувати білки для росту. Враховуючи вікову потребу в білку, організм дитини, який швидко росте і розвивається, повинен отримувати в щоденному раціоні достатню кількість м'ясних продуктів, які є потужним джерелом білків.

Разом із тим, результати нашого дослідження показали, що менше ½ (36,0%) школярів усіх класів споживали щоденно м'ясні продукти. Серед м'ясних продуктів най частіше учні вказували на яловичину, свинину, м'ясо птиці. У ½ школярів 1-4-х класів (50,8%) яловичина в раціоні харчування зустрічалася 1 раз на тиждень, а серед учнів середньої та старшої шкіл така частота споживання яловичини притаманна $^1/_3$ (37,7% і 39,0%, відповідно). Зазначимо, що учні 9-11-х класів частіше за інші вікові групи школярів не споживали яловичини. Натомість, у більшості школярів 1-4-х класів (54,2%, $p<0,05$) свинина вказана в раціоні 1 раз на тиждень, що було меншим порівняно з учнями 5-8-х (41,9%), 9-11-х класів (41,0%), які у зазначеній кількості споживали її 4-5 разів на тиждень.

Школярі 1-4-х класів також рідше за інші досліджувані групи споживали м'ясо птиці, а саме 1 раз на тиждень і менше (50,8%, $p<0,05$). Натомість, 4 рази на тиждень і частіше споживали м'ясо птиці учні 5-8-х класів (35,5%, $p<0,05$) *vs* учні початкової школи (12,3%).

Варто зазначити, що рибу переважна більшість учнів споживала рідше 1 разу на тиждень, а 15,0% усіх школярів взагалі не включали її у свій раціон харчування. Проте, риба, особливо морська – джерело повноцінних білків, у ній представлені всі незамінні амінокислоти, Омега-3 жирні кислоти, вітаміни груп В, і РР, які так необхідні для росту і розвитку молодого організму. Серед основних мінеральних речовин цей продукт харчування містить фосфор, калій, кальцій, йод, легкозасвоюване залізо, які також позитивно впливають на формування організму дитини, в т.ч. сприяють покращенню пам'яті та уваги.

Для дітей шкільного віку, за умов посиленого формування скелету, потрібна велика кількість кальцію в тій органічній формі, яка присутня в першу чергу в молоці, кисломолочних продуктах, сирах і яйцях. Окрім того, яйця містять високоякісні білки та вітаміни, зокрема – В12.

Цікавим, на наш погляд, виявився той факт, що школярі недостатньо споживали молоко і кисломолочні продукти, відповідно, отримували меншу кількість кальцію від рекомендованої норми (1300 мг на день)[14]. За даними закордонних досліджень, доведений зв'язок між споживанням кальцію, що міститься в кисломолочних продуктах і розвитком ожиріння у школярів[16]. Згідно результатів нашого дослідження, старшокласники (29,0%, $p<0,05$) споживали сири рідше – 1 раз на тиждень і вірогідно менше порівняно з ін-шими групами учнів. Натомість, обстежувані учні 5-8-х класів частіше споживали сири – 2-3 рази на тиждень (49,2%), про що свідчить статистич-

на відмінність (p<0,05) *vs* учні 1-4-х та 9-11-х класів. Найчастіше (4 рази і більше) сири були вказані в раціоні учнів початкових класів (58,3%, p<0,05) *vs* учні 5-8-х класів (39,7%) та 9-11-х класів (38,7%).

Щодо споживання яєць, то рідше (1 раз на тиждень і менше) цей необхідний продукт був зазначений у групі учнів 5-8-х класів (25,4%, p<0,05), на відміну від учнів 1-4-х і 9-11-х класів (10,0% та 11,3%, відповідно). За частотою споживання яєць учні 9-11-х класів розподілилися порівну (по 40,3%) за 2-ма групами: одні споживали їх 2-3 рази на тиждень, інші 4 рази і частіше. Половина (52,0%) учнів 1-4-х класів харчувалися яйцями із частотою 2-3 рази на тиждень.

Крупи є джерелом усіх основних харчових речовин, необхідних зростаючому організму школяра – білків, вуглеводів, жирів, вітамінів PP, B1, B12, мінеральних речовин (селену, заліза, магнію), в них містяться корисні волокна для нормальної роботи кишківника.

На думку батьків, 39,2% учнів 1-4-х класів та 37,4% і 23,4% відповідно 5-8-х і 9-11-х класів споживали недостатню кількість страв, приготованих із круп. Найчастіше (3 і більше разів на тиждень) споживання страв із круп різного виду характерне для учнів 1-4-х класів (41,7%, p<0,05) *vs* учні 9-11-х класів (22,6%).

Улюблені школярами «недитячі» продукти – кетчупи, майонези є надзвичайно шкідливими для зростаючого організму, оскільки містять консерванти, ароматизатори, барвники, що сприяють виникненню у школярів захворювань травного каналу, алергопатології, порушень зору тощо[1]. За нашими даними, на тлі споживання дослідженими групами школярів недостатньої кількості необхідних і корисних для підростаючого організму продуктів харчування популярною виявилась саме «недитяча» їжа. Серед вказаних продуктів найбільш поширеними були кетчупи (32%), соуси (24%), майонез (20%), різні смакові приправи і пряності (14%) тощо. Нами визначена також вікова тенденція до збільшення споживання вказаних продуктів.

Вода – джерело життя і здоров'я. За нормальних умов добова потреба людини у воді становить близько 40 мл на 1 кілограм маси тіла. В організмі дитини переважає позаклітинна вода, з цим пов'язана велика водолюбність дітей, тобто здатність швидко втрачати і швидко набирати воду. Тканини мозку на 85% складаються з води, а обезводнення навіть на 1-2% має негативний вплив на концентрацію та психологічний стан дитини. Основним джерелом рідини для людини, в т.ч. дитини/підлітка була і є негазована вода. Натомість, вченими доведено, що водопровідна вода сприяла формуванню у дітей патологічних порушень з боку травної системи. Учні, які споживали таку воду, на 19% частіше хворіли порівняно з дітьми, які споживали чисту питну воду[17]. Результати проведених нами досліджень показали, що звичайну питну воду споживали лише 25,0% учнів. Відтак, 75,0% опитаних школярів перевазі над водою частіше надавали солодким газованим напоям і сокам промислового виробництва, наприклад, «Живчик», «Садочок», «Сандора», «Фрузі» тощо.

Особливо слід зазначити старшокласників, які окрім вказаних напоїв, значно частіше вживали енергетичні напої (45,0%), спортивні штучні напої (22,0%) та напої з кофеїном (18,0%) vs школярі 1-4-х та 5-8-х класів (5,0% та 12,0% відповідно). Цей факт, на нашу думку, ще раз вказує на неконтрольований батьками вибір продуктів з боку старшокласників і насторожує тим, що саме учні 9-11-х класів є негативним прикладом для молодших колег, відтак, ініціюють тенденцію поширення цієї доволі шкідливої звички. Оскільки, дані різноманітних релевантних наукових джерел вказують, що застосування енергетичних напоїв, тих, що містять кофеїн й інші біостимулятори, є небезпечними щодо розвитку різноманітних системних впливів на нейропсихологічну сферу, серцево-судинну, травну, ендокринну системи організму[3]. Крім того, високий вміст фруктози в багатьох підсолоджених напоях мав безпосередній зв'язок з епідемією ожиріння[6,17].

Таким чином, питний режим у досліджуваних нами осіб теж підлягає корекції та вказує на необхідність проведення індивідуальних консультацій щодо регуляції харчової поведінки, в т.ч. необхідності споживання звичайної питної води.

Висновки:

1. У більшості школярів, які увійшли в наше дослідження та навчалися у загальноосвітніх школах м. Львова, раціон харчування за отриманими нами результатами не відповідав характеристиці збалансованого. Оптимальна частота приймання їжі становила 4-5 разів на день у 62,7% опитаних батьків і/або старшокласників. Старшокласники частіше (p<0,05) харчувалися лише 3 рази на день і серед них вірогідно частіше поширена звичка щодо

приймання їжі у нічний час доби (p<0,05).

2. У режимі харчування 22,0% школярів був відсутній сніданок, серед цих учнів більше ½ (63,7%, p<0,05) становили учні 9-11-х класів. Кожен 3-й з опитаних учнів вживав «перекуси» протягом дня. Раціон харчування досліджених школярів не був збалансований щодо споживання необхідних для підростаючого організму продуктів харчування, а саме м'яса, риби, яєць, молока, кисло-молочних продуктів, круп. Вірогідно більше це стосувалося учнів старших класів(p<0,05).
3. Серед учнів усіх вікових категорій однаково популярними були ,так звані, «недитячі» продукти харчування.
4. Лише 25,0% школярів вживали достатню кількість якісної питної води. Натомість, 45,0% (p<0,05) старшокласників споживали напої зі шкідливими інгредієнтами, що ініціювало тенденцію до поширення цієї негативної звички.
5. Результати дослідження особливостей харчування учнів 1-11 класів загально-освітніх шкіл м. Львова показали на високу ймовірність формування патологічних порушень з боку багатьох органів і систем підростаючого організму, пов'язаних із харчовою поведінкою. Це, на нашу думку, вказує на необхідність у перспективі розробки нових та удосконаленні існуючих програм щодо збереження здоров'я дітей, у т.ч. проведення індивідуального консультування школярів та їх батьків.

Література:

1. *Белоусов Ю.В.* Липидный дистресс-синдром и заболевания органов пищеварения у детей / *Ю.В. Белоусов* // Современная педиатрия. – 2010. – №4. – С.179-182.
2. *Бухановська Т.М.* Стан здоров'я сучасних школярів, шляхи його збереження та поліпшення / *Т.М. Бухановська, Л.О. Мальцева, Л.В. Андрейчин* // Україна. Здоров'я нації. – 2012. – №1 – С. 44-51.
3. *Кузьмінов Б.П.* Аналіз фактичного харчування студентів-медиків на фоні вживання енергетичних напоїв / *Б.П. Кузьмінов, Я.М. Ямка* // Медицина транспорту України. – 2015. – №1(53). – С.26-28.
4. *Сердюк А.М.* Медична екологія і проблема здоров'я дітей / *А.М. Сердюк* // Журн. АМН України. – 2001. – т.7, №3. – С.437-449.
5. Associations between perceived parent behaviors and middle school student fruit and vegetable consumption / *E.M. Young, S.W. Fors, D.M. Hayes* [et al.] // J. Nutr. Educ. Behav. – 2004. – №36. – P.2-8.
6. *Bray G.A.* Consumption of high-fructose corn syrup in beverages may play a role in the epidemic of obesity / *G.A. Bray* // Am. J. Clin. Nutr. – 2004. – №79. – P.537-543.
7. Breakfast consumption with and without vitamin-mineral supplement use favorably impacts daily nutrient intake of ninth-grade students / *T.A. Nicklas, C. Reger, L. Myers* [et al.] // J. Adolesc. Health – 2000. – №.27:3. – P.14-21.
8. Children's adaptations to a fat-reduced diet: the Dietary Intervention Study in Children (DISC) / *L. Van Horn, E. Obarzanek, L. Friedman* [et al.] // Pediatrics. – 2005. – Vol.115, №7. – P.1723-1733.
9. Decline in physical activity in black girls and white girls during adolescence / *S.Y. Kimm, N.W. Glynn, A.M. Kriska* [et al.] // N. Engl. J. Med. – 2002. – Vol.347. – P.709-715.
10. Dietary intake of ten key nutrients for public health, United States: 1999-2000 / *J.D. Wright, S.Y. Wang, R.B. Ervin* [et al.] // Adv. Data Vital Health Stat. – 2003. – P.334-336.
11. Effects of fast-food consumption on energy intake and diet quality among children in a national householdsurvey / *S.A. Bowman, S.L. Gortmaker, C.B. Ebbeling* [et al.] // Pediatrics. – 2004. – Vol.113, №7. – P.112-118.
12. Family correlates of breakfast consumption among children and adolescents / *N. Pearson, S. Biddle, T. Gorely* [et al.] // A systematic review. Appetite. – 2009. – №52. – P.1-7.
13. Family meal patterns: associations with sociodemographic characteristics and improved dietary intake among adolescents / *D. Neumark-Sztainer, P. Hannan, M. Story* [et al.] // J. Am. Diet Assoc. – 2003. – №103. – P.317-322.
14. Food and Nutrition Board/Institute of Medicine. Dietary Reference Intakes: The essential guide to nutrient requirements. Washington, DC: National Academies Press;2006.
15. Long-term weight loss and consumption among children and adolescents / *N. Pearson, S. Biddle, T. Gorely* [et al.] // A systematic review. Appetite. – 2009. – №52. – P.1-7.
16. Maternal milk consumption predicts the tradeoff between milk and soft drinks in young girls' diets / *J. Fisher, D. Mitchell, H. Smiciklas-Wright* [et al.] // J. Nutr. Educ. Behav. – 2001. – №131. – P.246-250.
17. *Morabia A.* Sodas, high fructose corn syrup, and obesity: let's focus on the right target / *A. Morabia , M. Constanza* // Prev. Med. – 2010. – №51. – P.1-2.
18. Predictors of dietary milk fat intake by preschool children / *B.A. Dennison, T.A. Erb, P.L. Jenkins* [et al.] // Prev. Med. – 2001. – №33. – P.536-542.
19. *Resnicow K.* The relationship between breakfast habits and plasma cholesterol levels in school-

children / *K. Resnicow* // J. Sch. Health. – 2006. – №61. – P.81-85.
20. *Szajewska H.* Systematic review demonstrating that breakfast consumption influences body weight outcomes in children and adolescents in Europe / *H. Szajewska, M. Ruszczynski* // Crit. Rev. Food Sci. Nutr. – 2010. – №50. – P.113-119.
21. Trends of dietary habits in adolescents / *L. Moreno, G. Rodriguez, J. Fleta* [et al.] // Crit. Rev. Food Sci. Nutr. – 2010. – №50. – P.106-112.
22. U.S.Per Capita Food SupplyTrends: More Calories, Refined Carbohydrates and Fats / *J. Putnam, J. Allshouse, L. Kantor* [et al.] // Washington, DC: Economic Research Service, US Department of Agriculture; 2002.

УДК 613.2–058:616–053.5(477.83)

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ 1-11 КЛАССОВ г. ЛЬВОВА

И.П. Пасичнюк
Львовский национальный медицинский университет имени Данила Галицкого, Львов, Украина

Резюме: В статье приведены результаты исследования особенностей питания школьников 1-11-х классов города Львова. Выявлено, что у большинства школьников, которые учились в общеобразовательных школах г. Львова, рацион питания не соответствовал характеристике сбалансированного по потреблению необходимых для растущего организма продуктов питания мяса, рыбы, яиц, молока, кисло-молочных продуктов, круп. Достоверно больше это касалось учеников старших классов. Старшеклассники чаще ($p<0,05$) питались лишь 3 раза в день и среди них достоверно чаще распространена привычка приема пищи в ночное время суток ($p<0,05$). В режиме питания 22,0% школьников отсутствовал завтрак, среди этих учеников более ½ (63,7%, $p<0,05$) составляли ученики 9-11-х классов. Каждый 3-й из опрошенных учеников употреблял «перекусы» в течение дня. Только 25,0% школьников употребляли достаточное количество качественной питьевой воды. В свою очередь, 45,0%($p<0,05$) старшеклассников потребляли напитки с вредными ингредиентами, что инициировало тенденцию к распространению этой негативной привычки.

Ключевые слова: школьники, подростки, особенности питания.

UDC 613.2–058:616–053.5(477.83)

PECULIARITIES OF 1-11 GRADES PUPILS' NUTRITION IN THE CITY OF LVIV

I.P Pasichnyuk
Danylo Halytsky Lviv National Medical University, Department of Pediatrics, Lviv, Ukraine

Summary: The article deals with the study results of nutrition peculiarities of 1-11 grades pupils in the city of Lviv. It was found that the diet of most pupils of Lviv secondary schools did not met the requirements of well-balanced nutrition necessary for growing organism (namely, meat, fish, eggs, milk, dairy products, cereals). Apparently, it concerned mostly senior pupils. Seniors more frequently ($p<0.05$) ate only 3 times a day. And the habit of eating at night was more common among them ($p<0.05$). Breakfast was absent in the diet of 22% of pupils, among them, 9-11 grades pupils constituted more than a half (63.7, $p<0.05$). Every third surveyed pupil had snacks throughout the day. Only 25.0% of pupils consumed a sufficient amount of safe drinking water. In contrast, 45.0%, $p <0.05$ of senior pupils drank beverages with harmful ingredients which triggered a tendency to spread this harmful habit.

Keywords: students, teenagers, nutrition peculiarities.

Надійшла до редакції 13.09.2015 р.