



УДК 373.3:642.5(477.87)(045)

СТАН ХАРЧУВАННЯ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ЗАКАРПАТСЬКОЇ ОБЛАСТІ

Рогач І.М., Палко А.І., Данко Д.В., Гаджега І.І., Качер Е.І., Ремез А.-М.

ДВНЗ «Ужгородський національний університет», медичний факультет, кафедра соціальної медицини та гігієни, м. Ужгород

Резюме. *Вступ.* Раціональне харчування дитини – важливий складник формування її здоров'я, гармонійного фізичного та нервово-психічного розвитку, що забезпечує сталість гомеостазу в період інтенсивного росту та розвитку.

Харчування дітей молодшого шкільного віку потребує особливої уваги, оскільки вступ до школи супроводжується високим рівнем напруження та низьким показником взаємодії різних систем організму.

Мета дослідження: вивчити фактичний стан харчування дітей молодших класів шкіл Закарпатської області.

Матеріали та методи. Розрахунковим методом проведена оцінка енергетичної та біологічної цінності шкільних обідів і аналіз добових харчових раціонів із використанням анкетно-опитувального методу.

Результати досліджень. Встановлено, що енергетична цінність добових харчових раціонів нижче визначених норм. Спостерігається порушення режиму харчування, простежується неправильний розподіл продуктів на окремі прийоми. Продуктовий склад шкільних обідів найбільш різноманітний у районах низинної і передгірної зони, має сезонний характер, та більш варіабельний у містах, ніж у селах.

Висновки. Харчування учнів молодших класів у Закарпатській області нераціональне, незбалансоване, одноманітне і потребує корекції.

Ключові слова: соціальні умови, харчування, учні молодших класів, харчовий раціон, харчові продукти.

The state of school students nutrition of the junior grades of general educational institutions of the Transcarpath region.

Rohach I.M., Palko A.I., Danko D.V., Hadzheha I.I., Kacher E.I., Remez A.-M.

Abstract. *Introduction.* Rational nutrition of a child is an important component of the formation of health, harmonious physical and mental development. It ensures the constancy of homeostasis during the period of intensive growth and development. Nutrition of children at elementary school requires special attention, since admission to school is accompanied by a high level of stress and a low rate of interaction between different systems of the child organism.

The purpose was to study the actual nutritional status of pupils at elementary school in the Transcarpathian region.

Materials and methods. Energy and biological values of school lunches were calculated and daily dietary rations were analyzed using the questionnaire method.

Results and discussion. Energy value of daily dietary rations was lower than the established ones. There was a violation of the diet and incorrect distribution of products into separate meals. The product composition of school lunches was more diverse in the districts of lowland and foothill zones, seasonal and more variable in towns than in villages.

Conclusions. The nutrition of pupils at elementary school in the Transcarpathian region is irrational, unbalanced, monotonous and needs correction.

Key words: social conditions, nutrition, pupils at elementary school, food ration, food products.

Вступ

Раціональне харчування дитини – важливий складник формування її здоров'я, гармонійного фізичного та нервово-психічного розвитку, що забезпечує сталість гомеостазу в період інтенсивного росту та розвитку.

Харчування дітей молодшого шкільного віку потребує особливої уваги, оскільки вступ до школи супроводжується високим рівнем напруження та низьким показником взаємодії різних систем організму між собою [1]. У цьому віці триває подальше формування ор-



ганізму (опорно-рухового апарату, серцево-судинної, дихальної та імунної систем).

Якість харчування опосередковано і безпосередньо впливає на якість засвоєння школярем навчального матеріалу.

У харчовому статусі дитячого населення України упродовж останніх двох десятиліть відбувалися негативні зміни, зумовлені економічними та соціальними негараздами, що сприяли погіршенню здоров'я. Це, зокрема, недостатнє забезпечення дітей харчовими продуктами, погіршення їх якості, порушення режиму харчування, низька обізнаність батьків та працівників шкільних закладів щодо впливу харчування на стан здоров'я тощо. Тому збереженню здоров'я дитячого організму та його гармонійному розвитку сприятиме забезпечення підростаючого покоління повноцінним і збалансованим харчуванням з дотримання у шкільних їдальнях сучасних вимог якості та безпеки харчових продуктів [2, 3].

Добова потреба в основних харчових речовинах та енергії, а також вітамінах і мінеральних речовинах для дітей різних вікових груп визначається відповідно до норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах та енергії, норм харчування у навчальних та оздоровчих закладах (Наказ Міністерства охорони здоров'я України № 1073 від 03.09.2017 року «Норми фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах та енергії»). Різниця в кількості основних харчових речовин та калорійності раціону дітей різних вікових груп забезпечується регулюванням обсягів споживаної їжі чи складом страв у раціоні [4, 5].

Мета дослідження

Вивчити фактичний стан харчування дітей молодших класів загальноосвітніх навчальних закладів у Закарпатській області.

Матеріали та методи

Протягом 2015–2017 років на базі кафедри соціальної медицини та гігієни було проведено оцінку енергетичної та біологічної цінності шкільних обідів (30 шкіл), хронометражно-ваговим методом та аналіз добових харчових раціонів із використанням анкетно-опитувального методу. Контингент респондентів складався з 300 батьків із різних районів Закарпатської області. Отримані дані обраховувалися за показниками фактичного споживання харчових речовин та енергії з ви-

користанням таблиць «Хімічний склад харчових продуктів».

Статистична обробка даних досліджень проводилась із використанням спеціальних пакетів прикладних статистичних програм Microsoft office EXCEL.

Результати досліджень

Аналізуючи фактичний стан харчування молодших школярів у Закарпатській області встановлено, що у шкільних закладах дітей забезпечують одноразовим гарячим комплексним обідом за рахунок держбюджетних коштів, енергетична цінність якого в різні дні тижня коливається від 405 ккал до 1394 ккал і у середньому складає 890 ккал. Встановлено, що вміст білків складає 16 г – 59 г, жирів 11 г – 40 г, вуглеводів 66 г – 180 г.

Сніданок учні приймали в домашніх умовах (100%), на другий сніданок споживали або домашні бутерброди (68%), або хлібобулочні вироби, солодощі з шкільних буфетів (22%), а 10% пропускають цей прийом їжі.

Меню шкільних обідів у всіх обстежених їдальнях включає гарячі супи, крупи або макаронні вироби, картоплю, м'ясо, ковбасні вироби, чай із цукром або солодкі компоти. Продуктовий склад шкільних обідів має сезонний характер, більш варіабельний у містах, ніж у селах, та в районах низинної і передгірної зони.

Для приготування страв використовуються прянощі і сіль, цукор. Дуже рідко включені в раціон салати зі свіжих овочів і практично відсутні свіжі фрукти. Виявлена одноманітність набору продуктів у складі шкільних обідів, недостатня кількість м'яса та м'ясних продуктів, риби, яєць, рослинної олії, молока, відсутні житній хліб та страви із цільних злаків.

У їдальнях ЗНЗ Закарпатської області відсутні меню гарячого харчування для дітей, котрі хворіють на цукровий діабет, хронічні захворювання шлунково-кишкового тракту, нирок, та для дітей, які гіперчутливі до певних інгредієнтів харчових продуктів (лактози, глютену).

Для дітей, які перебувають у навчальному закладі впродовж 4 годин неорганізоване дворазове гаряче харчування, тобто другий сніданок, а для тих, які перебувають у групі продовженого дня або на додаткових заняттях у гуртках, секціях – відсутній підвечірок та вечеря. Учні це компенсують за



рахунок солодоців та хлібобулочних виробів, які купують у шкільних буфетах.

За результатами анкетування батьків молодших школярів (діти обідають у шкільних їдальнях) виявлено, що енергетична цінність добових харчових раціонів становить 2100–2186 ккал (норма 2100 ккал), при тому, що шкільні обіди склали 405–1394 ккал. Аналіз інгредієнтів добового раціону молодших школярів дозволяє констатувати, що фактичні раціони харчування не є збалансованими. Відзначається диспропорція у співвідношенні білків, жирів, вуглеводів, що складає 1:0,9:7,9 при фізіологічній потребі 1:1:4,7. Встановлено недостатність вітамінів, мікро- та макроелементів. Через недостатність у раціоні молока та молочнокислих продуктів встановлений гіпоелементоз, особли-

во щодо кальцію, фосфору, магнію, заліза, що знижує адаптативну здатність дитячого організму до чинників довкілля. Відзначається недостатність вітаміну А і С у 75% опитаних.

У багатьох дітей (57%) спостерігається порушення режиму харчування, у 35 % виявлено неправильний розподіл харчових продуктів на окремі прийоми. Більш калорійні страви включені на вечерю, також виявлений пізній час останнього прийому їжі – 20:00 год. Молоді батьки через зайнятість в основному використовують напівфабрикати та продукти швидкого приготування. Пізній прийом висококалорійної їжі порушує процес повноцінного сну дитини, сприяє розвитку порушень із боку різних органів і системи організму, особливо печінки, підшлункової залози та жовчовивідних шляхів.

Таблиця 1

Енергетична та біологічна цінність добових харчових раціонів учнів молодших класів у Закарпатській області

Нутрієнти	Норма фізіологічних потреб	Вміст у добовому раціоні
Білки, г	72	63,4
Жири, г	70	60,6
Вуглеводи, г	295	478,2
Енергетична цінність, ккал	2100	2186
Вітамін А, мкг РЕ	500	430,7
Тіамін, мг	1,1	0,78
Рибофлавін, мг	1,2	1,0
Вітамін С, мг	60	50,4
Кальцій, мг	1000	755,7
Фосфор, мг	1000	873,4
Магній, мг	170	150,8
Залізо, мг	12	10,3

Висновки

1. На підставі проведених нами досліджень можна зробити висновок, що харчування учнів молодших класів у Закарпатській області нераціональне та потребує корекції.

2. Харчовий раціон школярів є незбалансований за окремими нутрієнтами. Набір продуктів є одноманітним, але більшою біологіч-

ною цінністю володіють раціони у районах низинної, передгірної зон.

3. У їдальнях ЗНЗ Закарпатської області відсутнє гаряче харчування для дітей, котрі хворіють на цукровий діабет, хронічні захворювання шлунково-кишкового тракту, нирок, та для дітей, гіперчутливих до певних інгредієнтів харчових продуктів (лактози, глютену).

ЛІТЕРАТУРА

1. Москвяк Н.В. Гігієнічна оцінка фактичного харчування молодших школярів / Н.В. Москвяк // Гігієна населених місць. – 2012. – №59. – С. 230–233.
2. Полька Н.С. Гігієнічна оцінка організації харчування загальноосвітніх закладів у сучасних умовах / Н.В. Полька, М.П. Гуліч, М.В. Махнюк // Довкілля та здоров'я. – 2006. – №3. – С. 62–66.



3. Шкуро В. В. Особливості харчування дітей молодшого шкільного віку у навчальних закладах різного типу / В.В. Шкуро, А.Н. Парац // Довкілля та здоров'я. – 2007. – №4. – С. 26–31.
4. Наказ МОЗ України від 03.09.2017 року 1073 «Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії».
5. Ципріян В.І. Гігієна харчування з основами нутриціології. – К.: Медицина, 2007. – 529 с.

REFERENCES

1. Moskvayak N.V. Hihiyenichna otsinka faktychnoho kharchuvannya molodshykh shkolyariv / N.V. Moskvayak // Hihiyena naselenykh mist'. – 2012. – №59. – S. 230–233.
2. Pol'ka N.S. Hihiyenichna otsinka orhanizatsiyi kharchuvannya zahal'noosvitnykh zakladiv u suchasnykh umovakh /N. V.Pol'ka, M.P. Hulich, M.V. Makhnyuk // Dovkilya ta zdorovya. – 2006. – №3. – S. 62–66.
3. Shkuro V. V. Osoblyvosti kharchuvannya ditey molodshoho shkil'noho viku u navchal'nykh zakladakh riznoho typu / V.V. Shkuro, A.N. Parats // Dovkillya ta zdorovya. – 2007. – №4. – S.26 – 31.
4. Nakaz MOZ Ukrayiny vid 03.09.2017 roku 1073 «Pro zatverdzhennya Norm fiziologichnykh potreb naselennya Ukrayiny v osnovnykh kharchovykh rechovynakh i enerhiyi».
5. Tsypryan V.I. Hihiyena kharchuvannya z osnovamy nutrytsiologiyi. – К.: Medytsyna, 2007. – 529 s.

Отримано 14.11.2018 р.