

Краткие сообщения

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Яблокова И.С.,
Стародумов В.Л.*, доктор медицинских наук

Кафедра гигиены с основами экологии человека и военной гигиены ГОУ ВПО «Ивановская государственная медицинская академия Росздрава», 153012, Иваново, Ф. Энгельса, 8

Ключевые слова: рациональное питание, дети, оценка рациона.

* Ответственный за переписку (corresponding author): тел.: (4932) 30-00-96

Рациональное питание является одним из важнейших факторов, определяющих состояние здоровья детей, обеспечивающих их рост и развитие, способствующих профилактике заболеваний и созданию условий для адаптации к окружающей среде. Нерациональное питание может послужить причиной и условием для развития заболеваний и преморбидных состояний.

Анализ статистических данных по Ивановской области показывает, что за истекший 10-летний период частота встречаемости болезней органов пищеварения у взрослых остается практически неизменной, заболеваемость подростков характеризуется незначительным ростом, а заболеваемость детей увеличилась более чем в три раза. Есть основания полагать, что это связано с нарушениями принципов рационального питания в детских учреждениях.

Целью исследования явилась количественная и качественная оценка питания детей в дошкольных учреждениях. Для этого проведен анализ продуктовых наборов и двухнедельных рационов питания расчетным методом по меню-раскладкам с использованием специально разработанной программы в электронных таблицах Excel. В ряде случаев эти исследования дополнены лабораторным контролем готовых блюд.

Выявлено, что в структуре питания детей по весу преобладали углеводсодержащие продукты: макаронные изделия, выпечка, крупы, картофель; а содержание молока, мяса, сливочного масла, творога в продуктовых наборах оказалось недостаточным для обеспечения растущего организма основными макро- и микронутриентами. В большинстве детских дошкольных учреждений рационы однообразны: молочные продукты представлены мо-

Таблица. Оценка суточных рационов питания детей дошкольных учреждений

Уровень	Пищевая ценность				Содержание нутриентов			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорий- ность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг
Минимум	58	52	255	1770	66	735	867	8
Максимум	73	73	389	2431	83	818	1063	13
В среднем	64	62	319	2038	46	802	963	11
Норма	68	68	272	1970	50	1000	1450	15

Yablokova I.S., Starodumov V.L.

HYGIENIC EVALUATION OF KINDERGARTEN CHILDREN NUTRITION

Key words: rational nutrition, infant, estimation of ration.

локом, кисломолочные продукты отсутствуют; чаще используется мясо птицы, чем рекомендуемые говядина и телятина; из овощей – только картофель, капуста и морковь.

Результаты качественной и количественной оценки суточных рационов питания детей шести типичных дошкольных учреждений одного из районов Ивановской области представлены в таблице.

Установлено, что в рационах при повышенном содержании углеводов несколько снижено содержание белков, жиров, кальция и фосфора. Во всех рационах питание не сбалансировано не только по белкам, жирам и углеводам, но и по минеральным веществам. Эти нарушения при разработке меню могли усугубляться недовложением продуктов в процессе приготовления блюд. Так, при лабораторном контроле вес порций и калорийность первых блюд были ниже нормы в среднем на 30–35%.

Таким образом, данным исследованием выявлены нарушения принципов рационального питания: сбалансированности, энергетической и качественной полноценности. Причинами этого являются использование ограниченных продуктовых наборов, составление меню без учета пищевой ценности и качественных характеристик продуктов и нерегулярный лабораторный контроль. В целях оптимизации питания детей необходимо разнообразить продуктовые наборы, увеличив количество продуктов, содержащих белки и кальций (мясо, рыба, молочные продукты). Не менее важным является обеспечение реализации сбалансированного рациона питания, разработка технологических карт блюд для питания детей соответствующего возраста, повышение квалификации персонала пищеблоков. Все эти меры должны дополнить главное – соблюдение всех принципов рационального питания при обеспечении лабораторного контроля.

Поступила 31.07.2009 г.