

*Тезисы Всероссийской конференции с международным участием:
«Коморбидность: междисциплинарный подход»,
23-24 мая 2022 года, г. Барнаул
Алтайский государственный медицинский университет*

ИЗМЕНЕНИЕ ХАРАКТЕРА ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ ПОСЛЕ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

¹*Алтайский государственный медицинский университет, г. Барнаул*

²*МБОУ Гимназия №123, Барнаул*

Плинокосова Л.А.¹, Плинокосова А.О.²

CHANGES IN THE EATING HABITS OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS AFTER NUTRITION LESSONS

¹*Altai State Medical University, Barnaul*

²*Gymnasia № 123, Barnaul*

Plinokosova L.A.¹, Plinokosova A.O.²

Уроки правильного питания относятся к внеурочной деятельности школьников начальных классов. Целью программы является формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни. Программа позволяет изменить пищевое поведение детей и нацелить их на здоровое питание.

Цель исследования. Оценить изменение пищевого поведения детей, обучающихся в начальной школе, после проведения уроков правильного питания.

Методы

Было отобрано 236 детей, обучающихся в начальных классах, которым проводились уроки правильного питания по дополненным сотрудниками кафедры госпитальной терапии и эндокринологии методическим материалам. Для оценки показателей ОАК, частоты простудных заболеваний, наличия хронических заболеваний были изучены амбулаторные карты этих детей.

Предложены анкеты для родителей, вопросы которых позволили узнать любимые продукты детей, частоту потребления овощей, частоту проявления проблем живота и простудных болезней. В группу исследования включались дети, обучающиеся в 1-4 классах, родители которых дали добровольное согласие на участие в исследовании. Критериями исключения являлись несоответствие возрасту и отказ от исследования. Характеристика группы: средний возраст $8\pm 0,11$ лет, девочки составили 52,1%, индекс массы тела девочек $18,5\pm 0,11$ кг/м², индекс массы тела мальчиков $19,7\pm 0,28$ кг/м², уровень гемоглобина $121,15\pm 0,75$ г/л, частота жалоб на проблемы с животом в месяц 12 [6; 18] раз, частота заболеваний простудными болезнями в год 6 [3; 8] раз.

Всем пациентам на момент включения в исследование и через год после начала исследования проводились: ОАК, расчёт ИМТ, анкетирование родителей.

Статистическая обработка произведена с помощью пакета статистической программы IBM SPSS Statistics 20.0. Описание количественных переменных выполнено с указанием среднего арифметического значения, стандартного отклонения, медианы, минимального и максимального значения и числа валидных наблюдений. Категориальные данные приведены в виде долей с вычислением процентов. Также рассчитывались 95%-е доверительные интервалы вокруг точечной оценки. Сравнение средних изменений параметров по шкалам и опросникам по сравнению с исходным значением проводилось на основе ковариационного анализа ANCOVA.

Результаты

При оценке показателей школьников, вошедших в группу исследования было установлено наличие анемии у 43 детей (18,07%), избыточной массы тела у 26 детей (10,9%), ожирение 1 степени у 15 детей (6,36%). Пищевыми предпочтениями 185 детей (78,4%) было потребление продуктов фаст-фуд, лимонадов, сладостей. При анализе потребления овощей 78 детей (33,05%) съедали менее 5 порций овощей в день. Мясо и мясные продукты дети выбирали в виде колбас и сосисок 140 (59,3%), 25 детей (10,59%) не употребляли в пищу мясо и мясные продукты чаще 3 раз в неделю. Рыбу хотя бы раз в неделю употребляли 78 детей (33,05%). Замену белка ребята покрывали потреблением углеводов в виде макаронных изделий, картофеля, каш и хлопьев. Отказывались

от приема пищи в столовой школы 62 ребенка (26,27%). После проведенных уроков обследование ребят и анкетирование родителей показало, что ежедневный прием мяса и мясных продуктов стал нормой для всех 236 ребят (100%) ($z=2,01$; $p=0,001$). Ввели в рацион рыбу 2 раза в неделю 128 детей (54,24%) ($z=2,2$; $p=0,008$). Потребление мясных продуктов в виде колбас и сосисок уменьшили 40 детей (28,57%) ($z=2,1$; $p=0,009$). Выбирали фаст-фуд, лимонады, сладости как любимые продукты на 48,1% детей меньше ($z=2,2$; $p=0,002$). На 30,77% детей уменьшилось количество тех, кто съедали менее 5 порций овощей в день ($z=2,03$; $p=0,008$). К сожалению, нам не удалось увеличить количество ребят, которые питаются в школьной столовой. Уменьшилось количества ребят с анемией на 58,14% ($z=2,02$; $p=0,007$). Оценка ИМТ выявила, что только 16 детей остались с избыточной массой тела (6,8%) ($z=2,1$; $p=0,006$), 10 детей остались с ожирением (4,24%) ($z=2,1$; $p=0,007$), из группы с ожирением в группу с избыточной массой тела переместились 5 детей.

Выводы

Таким образом, внедрение уроков правильного питания необходимо в учебных заведениях, так как это улучшает показатели здоровья ребят.

Как цитировать:

Плинокосова Л.А., Плинокосова А.О. (2022). Изменение характера питания школьников начальных классов после проведения уроков правильного питания. Тезисы Всероссийской конференции с международным участием: «Коморбидность: междисциплинарный подход», 23-24 мая 2022 г., г. Барнаул, Алтайский государственный медицинский университет. *Scientist*, 21 (3), 96-98.
