УДК: 613.22-053:613.95

**ВЫЯВЛЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

Т.С. Бычкова, Д.А. Погодицкая

Питание детей является одним из важных факторов, определяющих темпы роста ребенка, его гармоничное развитие, адекватность иммунной системы, устойчивость к инфекционным заболеваниям и другим неблагоприятным факторам внешней среды, а также способность к различным видам и формам обучения. В статье изложены основные аспекты организации питания в дошкольных учреждения, требования к сбалансированности рационов питания детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: здоровье, сбалансированное питание, суточный рацион, приемы пищи, норма, биологическая ценность продуктов, правильное питание детей, развитие ребенка и состояние его здоровья

**IDENTIFYING THE PROBLEMS OF CHILD NUTRITION IN PRESCHOOL INSTITUTIONS**

Feeding children is one of the important factors determining the growth of the child's harmonious development, the adequacy of the immune system, resistance to infectious diseases and other adverse environmental factors, as well as the ability to various types and forms of education. The article presents the main aspects of nutrition in preschool institutions, the requirements for balanced diets for children of preschool age.

Key words: health, balanced diet, daily ration, the meals, the norm, the biological value of foods, the correct child nutrition, child development and the state of his health

В современном мире все чаще уделяют внимание здоровому образу жизни, поддержанию тела в красивом виде с помощью занятий спортом, в том числе и сбалансированному питанию. Именно это направление заставляет задумываться о том, что свои начинания в поддержании здоровья необходимо вести с раннего детства, ведь правильное питание детей - залог здоровья взрослого человека.

Питание детей не только тесно связано с различными процессами обмена веществ в организме, но и является одним из важных факторов, определяющих темпы роста ребенка, его гармоничное развитие, адекватность иммунной системы, устойчивость к инфекционным заболеваниям и другим неблагоприятным факторам внешней среды, а также способность к различным видам и формам обучения.

В рамках проводимого исследования по питанию детей дошкольного возраста основной целью является оптимизация питания дошкольников в возрасте от трех до семи лет, так как в этот период рост ребенка происходит наиболее интенсивно, а также рацион можно не только регулировать, но и контролировать его. Иммунная система трех - семи летнего ребенка сформирована еще не полностью, поэтому увеличивается вероятность различных сложных заболеваний. Неполноценное питание в дошкольном возрасте приводит к задержке развития ребенка, а именно замедления процессов развития моторики, познавательной и поведенческой деятельности, неразвитости социальных навыков, снижению концентрации внимания и способности к обучению.

Главным фактором сбалансированного питания дошкольников является его соответствие с возрастными физиологическими потребностями детей в пищевых веществах, которые обеспечиваются за счет определенного набора продуктов с учетом химического состава. Немаловажное значение имеет также соблюдение режима питания, четкость выполнения правил технологической обработки пищевых продуктов, направленных на максимальное сохранение их биологической ценности, и необходимости санитарно–гигиенических требований.

Питание детей дошкольных учреждений должно полностью обеспечивать растущий организм энергией и основными пищевыми веществами. Организация рационального питания предусматривает строгое выполнение режима. Наиболее оптимальным режимом питания для детей от года до семи лет является пятикратный прием пищи с интервалами в 3,5–4ч. В промежутке между завтраком и обедом рекомендуется дополнительный прием пищи второй завтрак, включающий напиток или сок и (или) свежие фрукты. Суточная калорийность для детей трех лет должна составлять 1540 ккал, 4–6 лет – 1970 ккал, семи лет 2350 ккал, а также должна распределяться следующим образом: завтрак – 25% калорий, второй завтрак – 10%, обед – 35–40%, полдник – 10%, ужин – 20–25% (таблица 1).

В суточном рационе питания дошкольников оптимальное соотношение пищевых веществ: белков, жиров и углеводов, должна составлять 1:1:4 или в процентном отношении от калорийности: 10–15% энергетической ценности рациона удовлетворяется за счет белка, 30–32% – за счет жира и 55–60% за счет углеводов, а соотношения кальция к фосфору, как 1:1,5.

В городе Орле 95 муниципальных бюджетных дошкольных образовательных учреждений (ДОУ).

За соблюдением правильной организации работы столовых ДОУ наблюдает центр гигиены, надзора и эпидемиологии по Орловской области  и управление образования администрации города Орла.

Для проведения сравнительного анализа были рассмотрены два ДОУ г.Орла. Присвоим им следующие номера для описания – Объект №1 и №2.

По изученному меню, предлагающему ежедневное питание детям в возрасте до семи лет в дошкольных учреждениях №1 и №2, были произведены расчеты показателей пищевой и энергетической ценности.

Таблица 1 – Сравнительная характеристика пищевой и энергетической ценности рационов ДОУ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| День недели | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергоценность, ккал |
| №1 | №2 | №1 | №2 | №1 | №2 | №1 | №2 |
| Понедельник  | 76,8 | 65,7 | 63,7 | 60,9 | 427,5 | 344,5 | 2564,3 | 2182,2 |
| Вторник  | 75,9 | 57,5 | 90,8 | 86,7 | 594,1 | 284,9 | 3409,6 | 2127,1 |
| Среда | 89,9 | 66,7 | 80,8 | 62,2 | 353,4 | 287,2 | 2454,3 | 1945,5 |
| Четверг  | 85,5 | 67,4 | 66,6 | 76,6 | 476,4 | 320,9 | 2821,2 | 2223,7 |
| Пятница | 70,4 | 86,1 | 80,9 | 52,5 | 408,9 | 422,5 | 2597,1 | 2488,1 |

Учитывая нормативные данные суточной потребности детей дошкольного возраста в основных пищевых веществах и энергии был проведен аналитический расчет пищевого рациона на неделю двух аналогичных друг другу детских садов города Орла, в результате чего выявлено, что потребление с пищей белков, жиров, углеводов не соответствует принятым нормам. В отличие от белков, количество углеводов и калорий, получаемых с пищей превышают установленный показатель для детей возраста от года до семи лет, а количество жиров – явно в недостаточном количестве, что может привести к нарушению обмена веществ в организме ребенка (таблица 1, 3). Ведь, жиры необходимы детскому организму не только для энергетических целей, но и они имеют большое значение как вещества, обеспечивающие нормальное состояние иммунитета, и как носители жирорастворимых витаминов А, D, Е, К. При недостаточном количестве жиров в пище всасывание этих витаминов затруднено.Также недостаток жиров в питании неблагоприятно отражается на весе ребенка, снижаются иммунные свойства организма. Истощенные дети довольно часто и долго болеют, так как понижается сопротивляемость организма к внешним вредным влияниям.

Как показали результаты исследования, ежедневный суточный рацион включает превышение затрат на основной обмен. Вместо 1540 – 2350 ккал, необходимых в день (в зависимости от возраста), ребенок в ДОУ №1 получает от 2454 до 3409 ккал, что существенно больше нормы, а в ДОУ №2 энергоценность суточного рациона преувеличена только в один день (в пятницу) и то, всего лишь на 138 ккал. Избыточное питание детей ведёт к нарушению обмена веществ, следовательно увеличению массы тела, а потом уже и ожирению. Регулярное превышение суточной калорийности пищи над энергозатратами лишь на 200 килокалорий в день увеличивает количество резервного жира в организме приблизительно на 10–20 %, а это значит, что за год количество резервного жира может вырасти до 7 килограмм.

Таблица 2 – Анализ процентного соотношения белков, жиров, углеводов в суточном рационе

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| День недели | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % |
| №1 | №2 | №1 | №2 | №1 | №2 |
| Понедельник  | 13,52 | 13,95 | 11,21 | 12,92 | 75,27 | 73,14 |
| Вторник  | 9,99 | 13,40 | 11,93 | 20,21 | 78,08 | 66,39 |
| Среда | 17,17 | 16,03 | 15,41 | 14,95 | 67,42 | 69,02 |
| Четверг  | 13,61 | 14,50 | 10,59 | 16,48 | 75,80 | 69,03 |
| Пятница | 12,57 | 15,34 | 14,45 | 9,35 | 72,99 | 75,31 |

Показатель потребляемых с пищей белков воспитанниками дошкольных учреждений, по сравнению с остальными важными веществами, более менее находится на одном уровне с нормой. Потребность в белке определяется не только абсолютным количеством белка, но и его качеством, то есть аминокислотным составом.

Как показывают исследования, чем младше ребенок, тем выше потребность в незаменимых аминокислотах. Для удовлетворения в них потребности дети первого года жизни должны получать 90–99% белка животного происхождения (от общего количества белка) к первому году жизни – до 75%, к трем, четырем годам – до 65%.

Как упоминалось выше, потребление с пищей углеводов детьми детских садов превышает норму, но это тоже не есть хорошо, так как избыток углеводов в питании негативно сказывается на здоровье ребенка, причем основной вред наносит увеличение потребления простых сахаров. В идеале они должны составлять не более 20 % от общего количества углеводов в ежедневном меню ребенка. Их превышение способствует развитию кариеса, разрушению зубной эмали за счет выделяемой кислоты моносахаридами в процессе своей жизнедеятельности. Простые сахара нарушают кислотность в желудочно–кишечном тракте, вследствие чего активизируется развитие грибковых заболеваний и возникновению диареи. Необходимые растущему организму минералы и витамины плохо усваиваются из–за избытка моносахаридов. Обилие углеводов в пище также может привести к развитию сахарного диабета, сердечно–сосудистых заболеваний, развитию ожирения, нарушению обменных процессов, отставание ребенка в росте и общем развитии, снижению иммунитета и другое.

Питание детей должно быть рациональным и сбалансированным, то есть соответствовать физиологическим потребностям ребенка с учетом его возраста, массы тела, пола, состояния здоровья и климатических условий. Соответствие энергоценности пищевого рациона энергозатратам является важнейшим принципом такого питания.

а)

б)

в)

Рисунок 1 Соотношение пищевых веществ в исследуемых рационах

а) норма; б) объект 1; в) объект 2

Таблица 3 – Распределение энергии по приемам пищи

|  |  |
| --- | --- |
| Прием пищи | Энергоценность, % |
|  | Объек №1 | Объект №2 |
| Понедельник |
| Завтрак | 38,71 | 19,05 |
| Второй завтрак | 3,22 | 8,8 |
| Обед | 34,66 | 41,55 |
| Полдник | 6,95 | 14,03 |
| Ужин | 16,45 | 16,57 |
| Вторник |
| Завтрак | 32,04 | 14,05 |
| Второй завтрак | 2,76 | 3,88 |
| Обед | 16,06 | 19,85 |
| Полдник | 17,71 | 22,05 |
| Ужин | 31,44 | 40,17 |
| Среда |
| Завтрак | 38,77 | 17,88 |
| Второй завтрак | 3,36 | 5,4 |
| Обед | 27,22 | 38,25 |
| Полдник | 13,74 | 15,28 |
| Ужин | 16,91 | 23,2 |
| Четверг |
| Завтрак | 40,11 | 17,12 |
| Второй завтрак | 2,93 | 4,23 |
| Обед | 32,65 | 35,79 |
| Полдник | 10,53 | 13,37 |
| Ужин | 13,77 | 29,49 |
| Пятница |
| Завтрак | 19,98 | 11,79 |
| Второй завтрак | 3,18 | 3,32 |
| Обед | 28,39 | 39,68 |
| Полдник | 7,18 | 6,66 |
| Ужин | 41,27 | 38,56 |

Если смотреть на процент пищевых веществ и энергоценности получаемых во время разных приемов пищи в течение дня, то можно увидеть, что большая часть приходится на завтрак – до 40%, вместо 25 положенных, что является строгим нарушением.

Исходя из вышесказанного можно сделать вывод, что питание в дошкольных учреждениях является не рациональным, а уж тем более не сбалансированным. Показатели получаемых веществ с пищей вытекают из предлагаемого меню в детских садах. Они не удовлетворительны,
соответственно меню детского питания требует доработки. Дети получают пищевые вещества и энергию, в основном, выше нормы. Это может привести к нарушению их здоровья и жизнедеятельности. Само собой, тот или иной ребенок в детском саду питается выборочно, но необходимо учитывать и тот факт, что найдется, кто кушать будет все, либо ничего. Поэтому питание в дошкольных учреждениях должно быть строго индивидуальным. Важно разумно и серьёзно подходить к подбору блюд, набору продуктов, к количеству и качеству съедаемой ребенком пищи – значит выполнять основное условие физического здоровья организма. Все это актуальная проблема нашего времени, проблема здорового питания детей дошкольного возраста.

Библиографический список:

1. Бисалиев Н.Б., Каракулов С.А., Абашин А.И., Шотова О.А. Фактическое использование продуктов питания в детских дошкольных учреждениях. ЗКГМА им. М.Оспанова, Приаральский НИЦ детского питания МЗ РУз, Областная детская клиническая больница, г.Актобе, г. Нукус.
2. Маюрникова Л. Здоровое питание детей - залог будущего здоровья нации // Деловой Кузбасс" № 8, август 2005 г. и № 2, февраль 2006.
3. Позняковский В.М. Гигиенические основы питания, качество и безопасность пищевых продуктов :учеб./ В.М. Позняковский .- 5-е изд. Испр. И доп.- Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2007. – 455с.
4. ФЗ РФ «О качестве и безопасности пищевых продуктов», № 29-ФЗ от 02.01.2000.
5. Постановление главного государственного санитарного врача РФ "О введении в действие СанПиН 2.3.2.1940-05 «Организация детского питания» от 1 июня 2005.
6. СанПиН 2.3.2.1940-05 «Организация детского питания».