

© Е. Л. Гаврук, Т. Д. Конюх, Е. А. Конюх, 2016  
УДК 613.2-053.6

Е. Л. Гаврук<sup>1</sup>

Т. Д. Конюх<sup>1</sup>

Е. А. Конюх<sup>2</sup>

канд. мед. наук

<sup>1</sup> Лицей № 1, Гродно

<sup>2</sup> Гродненский государственный медицинский университет

## Основные принципы и особенности питания детей подросткового возраста

**Цель работы** — исследование особенностей питания подростков. Проведено анонимное анкетирование 124 учащихся 10–11-х классов лицея № 1 Гродно. Анкета включала 24 вопроса, касающихся особенностей и принципов питания детей в семье. При анализе данных установлено, что около 25 % подростков не завтракают, у 40 % детей завтрак — чай с бутербродом. Около 30 % подростков употребляют «вредные» продукты, несмотря на то, что знают их отрицательные стороны, и уверены, что правильное питание поможет им остаться здоровыми. Около 50 % подростков признались, что соблюдают диету, 70 % из них потому, что хотели похудеть, несмотря на то, что при медицинском осмотре их физическое развитие оценено как гармоничное. Питание детей подросткового возраста, в большинстве случаев, не соответствует принципам здорового и сбалансированного питания.

**Ключевые слова:** дети, подростковый возраст, здоровое питание, диета

Питание играет ключевую роль в процессах роста и развития детей. Как известно, состояние здоровья человека на 15 % зависит от оказания медицинской помощи, на 15 % — от генетических особенностей человека, на 70 % — от образа жизни и питания. 80 % болезней обусловлены нерациональным питанием и неблагоприятной экологической обстановкой [1, 2]. Так, из 10 заболеваний, по крайней мере, пять связаны с дефицитным или избыточным питанием. Поэтому соблюдение основных принципов питания дает возможность предупредить заболевание или способствует более благоприятному течению и ускорению процесса выздоровления.

Главные принципы питания: физиологическая адекватность (максимальная степень соответствия пищевого продукта тем возможностям жевания, глотания, пищеварения, всасывания и метаболизма, которыми располагает ребенок данного возраста); энергетическая адекватность (когда энергетические характеристики употребляемых в пищу продуктов должны быть достаточны для покрытия всех энергозатрат и обеспечения роста ребенка); сбалансированность рациона питания (нормальное соотношение белков, жиров и углеводов в суточном рационе, употребление достаточного количества вита-

минов и минеральных веществ); немаловажное значение имеет и разнообразие пищевых продуктов и блюд [3].

Качественное и количественное изменение питания представляет основу для нарушения здоровья ребенка, что делает его чувствительным к развитию инфекционных, психических и соматических заболеваний, которые принимают длительный, затяжной характер.

Наиболее чувствительными к пищевой недостаточности являются дети и подростки. Доказано, что в этот период гормональные перестройки, интенсивный рост, значительное возрастание умственной, психоэмоциональной и физической нагрузки на фоне дефицита пищевых компонентов повышают риск возникновения хронической патологии.

На разных этапах развития детского организма и при различных эмоциональных состояниях даже у здорового человека часто встречаются колебания аппетита. Его снижение возникает при переутомлении, стрессах, при изменении привычного режима, введении новых продуктов, угнетают аппетит неприятный вид и запах пищи, индивидуальные особенности обмена веществ, свойственные и детям, и взрослым, интенсивность выработки гормонов, генетические особенности, сезонные закономерности, уровень энергозатрат, соматические и психогенные причины [4].

Целенаправленное снижение объема питания приводит к развитию анорексии. Частота

Елена Анатольевна Конюх  
e-mail: small.08@mail.ru

заболевания нервной анорексией колеблется от 0,61 на 100 тыс. населения (Шотландия) до 16 на 100 тыс. (Дания). Патология возникает в возрасте 15–20 лет; в то же время, зарегистрированы случаи как в раннем, так и в более старшем возрасте. Девочки заболевают в 10–20 раз чаще, чем мальчики. Однако у юношей изменения более стойкие и плохо поддаются лечению. Как правило, анорексии подвержены дети из социально успешных семей. К «группе риска» относятся семьи, где существует некий «культ еды» либо противоположный подход к питанию. В подростковом возрасте вопрос внешности становится необычайно актуален. Повышенное внимание к своему облику, насмешки сверстников, неосторожные замечания авторитетных для юношей и девушек лиц, некорректные высказывания завистливых друзей могут сыграть роковую роль в развитии нервной анорексии. Повышенный интерес и недовольство своей фигурой постепенно перерастает в глубокую убежденность в излишней полноте. У подростков возникают мысли о необходимости исправления физического «недостатка», которые ведут к ограничению приема пищи, хотя аппетит в это время еще не утрачен [5]. Нервная анорексия — особая форма психогенного заболевания, которое возникает, преимущественно, в подростковом периоде и заключается в сознательном ограничении ребенком приема пищи. Анорексия начинается постепенно, продолжительность заболевания — 3–5 лет. В некоторых случаях оно может завершиться летально [6].

Цель работы — исследование особенностей питания у детей подросткового возраста (учащихся лицея № 1 Гродно).

### Материалы и методы

Проведено анонимное анкетирование 124 учащихся 10–11-х классов лицея № 1 Гродно. Анкета включала 24 вопроса, касающихся особенностей и принципов питания детей в семье. Распределение респондентов по полу: девочек — 107, мальчиков — 17.

### Результаты и обсуждение

При анализе данных о регулярности приема пищи установлено, что 44 % опрошенных завтракают ежедневно, при этом около половины из них имеют полноценный завтрак в виде каши или другого блюда и чая, однако около 40 % детей указали на то, что завтрак у них — это чай с бутербродом. Следует также отметить, что

практически 1/4 часть респондентов не завтракают. Полученные нами данные свидетельствуют, что около 30 % детей употребляют молоко или кефир вместо полноценного ужина. При опросе установлено, что более 60 % детей практически ежедневно употребляют свежие овощи и/или фрукты. 8 % респондентов указали, что в суточном рационе исключены молочные и кисломолочные продукты, что, по нашему мнению, может быть связано с ограничением их употребления по медицинским показаниям.

Основную часть объема употребляемой за сутки жидкости у 63 % учащихся составляют чай и/или кофе, у 6 % — газированные напитки, у 23 % — сок, компот, кисель, у 8 % — сочетание напитков. 36 % детей считают, что сладости являются носителями «пустых» калорий, поэтому употребляют их умеренно, 45 % — употребляют сладости часто, 19 % респондентов ответили, что могут съесть до 0,5 кг сладостей одновременно.

При опросе мы просили выбрать группу продуктов, которым бы дети отдали предпочтение в рационе, и получили следующие данные: 32 % предпочитают мясные блюда, 29 % — овощи и фрукты, 22 % — молочные, 17 % — мучные. На вопрос: «Какое хорошее и полезное блюдо присутствует в Вашем рационе?» — 27 % детей указали, что это каши, 17 % — суп, по 7 % отдали предпочтение мясным продуктам, курице и овощам, небольшая доля опрошенных — грибы, суши, молочные и мучные продукты.

33 % подростков признали, что продукты, которые они употребляют, являются вредными для здоровья, 93 % детей все-таки уверены, что правильное питание поможет им остаться здоровыми.

Практически половина респондентов отметили, что соблюдали диету, при этом 71 % — потому что хотели похудеть, 19 % — «просто хотелось попробовать» и лишь 10 % — по рекомендации врача. Следует указать, что, по данным медицинского осмотра, 49 % опрошенных детей имеют гармоничное физическое развитие, 42 % — дефицит массы тела и только 9 % — избыток массы тела. 19 % детей считают, что процесс похудения должен быть под контролем врача, 44 % думают, что можно советоваться периодически, и 42 % уверены, что можно контролировать самостоятельно.

### Заключение

Таким образом, у 60 % учащихся кратность приема пищи соответствует принципам правильного питания (3–5 раз в сутки). Практиче-

ски половина анкетированных не всегда (32 %) или постоянно (24 %) не завтракают. Около 60 % детей ежедневно употребляют свежие овощи и фрукты. 1/3 учащихся считают продукты и напитки, которые они употребляют, вредными для здоровья. Около половины респондентов соблюдали диету, из них практически 1/5 только потому, что хотели попробовать. Около 40 % детей считают свою массу тела избыточной, в то время как по медицинским данным лишь 9 %

имеют избыток массы тела, 42 % — дефицит массы тела. Только 19 % лицейстов считают, что худеть нужно под контролем врача.

Полученные данные могут представлять собой информационную базу, используемую при беседе с родителями об особенностях питания детей подросткового возраста. Сведения о мотивации учащихся к соблюдению диеты, собственная оценка физического развития могут быть использованы в работе школьного психолога.

## Литература

1. Грибов Г. М., Кавецкий С. Т., Коклюхин В. В. и др. Здоровый образ жизни как молодежная проблема: региональные аспекты. Минск: ИСПИ, 2002.
2. Агаджанян Н. А., Тель Л. З., Циркин В. И., Чеснокова С. А. Физиология человека. М.: Мед. книга—Н/Новгород: НГМА, 2003.
3. Мартинчик А. Н., Маев И. В., Петухов А. Б. Питание человека (основы нутрициологии): Учеб. пособие для мед. вузов. М.: ВУНМЦ, 2002.
4. Физиология роста и развития детей и подростков (теоретические и клинические вопросы) / Под ред. А. А. Баранова, Л. А. Щеплягиной. М., 2000.
5. Ткач И. С. Анорексия. Причины, диагностика и эффективное лечение болезни [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.polismed.com/articles-anoreksija-prichiny-diagnostika-i-ehffektivnoe-lechenie.html>
6. Каданцева Т. Ю., Петров В. Г. Психологические особенности девочек-подростков с нервной анорексией // Бюл. ВСНЦ СО РАМН. 2004. № 2 (1). С. 136–144.

*E. L. Gavruk<sup>1</sup>, T. D. Koniukh<sup>1</sup>, E. A. Koniukh<sup>2</sup>*

<sup>1</sup> Lyceum № 1, Grodno

<sup>2</sup> Grodno State Medical University

### **Basic principles and features of feeding in adolescents**

The aim was to conduct a study on features of feeding in adolescent children. Anonymous survey of 124 students of 10–11 grades of the Lyceum № 1 of Grodno was conducted. The questionnaire included 24 questions relating to the characteristics and principles of the nutritional status of children in the family. Data analysis revealed that about 25 % of adolescents do not eat breakfast, 40 % of children's breakfast — it's tea and a sandwich. About 30 % of adolescents consume «harmful» products, despite the fact that they know their negative aspects and they are sure that a proper diet will help them to stay healthy. About 50 % of teens admitted that they comply with the diet, 70 % of them because they wanted to lose weight, despite the fact that the medical examination of their physical development is estimated to be harmonious. Feeding of adolescents does not correspond to the principles of a healthy and balanced diet in most cases.

**Key words:** children, adolescence, healthy diet, diet