

# Особенности питания современных школьников

Соловьева Ю.В., Горелова Ж.Ю., Летучая Т.А.

ФГАУ «Национальный медицинский исследовательский центр здоровья детей»

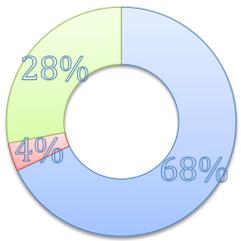
Минздрава России, Москва, Россия

e-mail: yula\_24@mail.ru, nczdlep@mail.ru



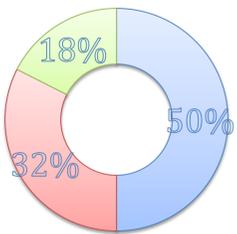
Частота приема пищи школьниками в сутки

- 4-5 раз в сутки
- 3 раза в сутки
- Менее 3 раз в сутки



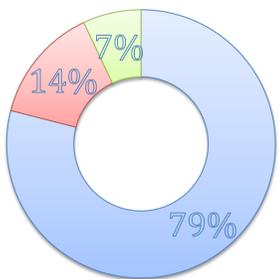
Количество завтракающих школьников дома

- Завтракают
- Иногда завтракают
- Не завтракают



Частота употребления фруктов школьниками

- Ежедневно
- Иногда
- Не употребляли



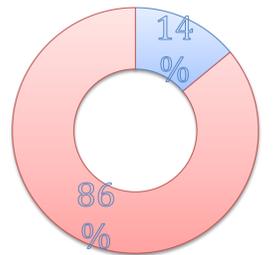
**Актуальность.** У современных школьников отмечается высокая распространенность нарушений питания.

**Цель.** Гигиеническая оценка питания современных школьников. **Материалы и методы.** Дети 7-18 лет; анкетирование; статистические методы. **Результаты.** Сбалансированным считали свой рацион

79% школьников, частично - 7%, не сбалансированным - 14%. Питались 4-5 раз в сутки - 68% детей, 3 раза - 4%, и менее 3-х раз в сутки - 28%. Завтракали дома - 57%, иногда завтракали - 37%, не завтракали - 20%. Питание положительно влияет на успеваемость в школе считают - 10% детей, 70% - так не считают. Рыбу употребляли 2-3 раза в неделю - 14% опрошенных, молочные продукты употребляли ежедневно - 50%, хлеб - 50% школьников, воду предпочитали - 47%, соки - 18%, сладкие газированные напитки - 35%. Фрукты употребляли ежедневно - 79% школьников, иногда - 14%, не употребляли - 7%, ежедневно употребляли овощи 72%, не употребляли - 28%. **Заключение.** Требуется коррекция питания современных школьников, преимущество домашнего и школьного питания обучающихся.

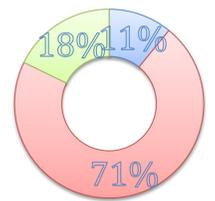
В школьном буфете в качестве перекуса, употребляют

- Фрукты и овощи
- Сладкая выпечка



В качестве гарнира дети употребляют

- Овощи
- Макаронны из муки грубого помола
- Рис, картофель



Частота употребления овощей

- Ежедневно
- Не употребляют

