ОСНОВНЫЕ СПОСОБЫ КОРРЕКЦИИ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА СРЕДИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Е.Г. Помогайбо

Д.А. Кузнецова

*Кафедра социальной медицины, организации и экономики здравоохранения.*

*Харьковский национальный медицинский университет, г. Харьков.*

*Вступление:* В настоящее время одной из актуальных проблем здоровья школьников является проблема избыточного веса. В нашей стране проблема ожирения детей ещё не достигла таких масштабов, как в США и странах Западной Европы, однако тревожные тенденции уже прослеживаются.

*Цель исследования:* Изучение причин избыточного веса учащихся школ.

*Материалы и методы:* Нами было проведено анкетирование 120 школьников, у которых был выявленизбыточный вес. Анкета включала вопросы относительно режима питания, состава пищи, осведомлённости в вопросах рационального питания, а также повседневной двигательной активности.

*Результаты и их обсуждение:* По результатам опроса детей было установлено, что 30% школьников часто пропускают завтрак и едят в основном в обед и вечером. При этом 65% ответили, что из-за нехватки времени они часто перекусывают в течение дня. 63% ответили, что почти каждый день употребляют в пищу мясо или сосиски, почти половина респондентов ответили, что в их рационе иногда присутствует рыба и менее половины ответили, что иногда едят овощи. Подростки отмечали, что между основными приёмами пищи они употребляли по убывающей степени: шоколад, конфеты, чипсы, фрукты, прочее. Кроме этого в основном дети предпочитали утолять жажду сладкими напитками (соками, сладкой газированной водой, чаями), реже обычной водой и компотами. 35% ответили, что проводят за компьютером или телевизором все свободное время,43%-3-4 часа в день и только22% – до 2 часов в день. На вопрос об увлечениях и хобби дети отмечали в большинстве случаев компьютерные игры и чтение, реже занятия спортом. Если учесть, что занятия в школе длятся в среднем 5–7 часов в день, a выполнение домашних заданий, чтение книг, просмотр телевизионных программ и занятия на компьютере – это ещё не менее 6 часов, то можно сделать вывод, что наши дети ведут малоподвижный образ жизни. По мнению самих учащихся 47% считают, что они достаточно информированы в вопросах правильного питания, 35%-недостаточно и 18%-плохо. Из всех школьников, которые приняли участие в исследовании, только половина осознает наличие у них избыточной массы тела, и хотели бы похудеть.

*Выводы:* Причинами развития избыточной массы тела у данной группы явились: нерациональное питание, чрезмерное употребление легкоусвояемых углеводов, низкая физическая активность в течение дня, а также недостаточная информированность в вопросах здорового питания. Таким образом, питание школьников должно быть сбалансированным, необходимо снизить калорийность употребляемой пиши путём исключения продуктов, богатых углеводами: конфеты, сдобную выпечку, чипсы, сухарики, газированные напитки, а также жареные и жирные блюда. Нужно добавить в рацион питания больше овощей и фруктов. Соблюдать режим питания, исключить всевозможные перекусы, а также правильно распределять калорийность между основными приёмами пиши и для этого рекомендовано вести дневник питания и проводить контрольные взвешивания. Следует увеличить физическую нагрузку, как в будние, так и в выходные дни, для этого также рекомендовано составить график физических нагрузок. Необходимо повысить информированность учащихся по вопросам здорового питания. Важное значение имеет привлечение внимания учеников к проблеме возникновения избыточного веса, заболеваний, ассоциированных с ожирением и способов её решения, а также активизация личного участия в формировании здорового образа жизни.

Помогайбо Екатерина Георгиевна,Харьковский национальный медицинский университет*.* Кафедра социальной медицины, организации и экономики охраны здоровья, ассистент кафедры.

Тел 0976809240

E-mail: [ekaterina.hgmu@mail.ru](https://e.mail.ru/messages/inbox/)

публикация