

## Питание детей с нормальной и избыточной массой тела в контексте современных международных рекомендаций

Т.В.Чайченко, Е.С.Рыбка, Н.Р.Бужинская, Н.В.Орлова

Харьковский национальный медицинский университет, кафедра педиатрии №1 и неонатологии

В ходе конференции ВОЗ по вопросам питания и неинфекционных заболеваний в контексте положений политики Здоровье-2020 было подчеркнуто, что потребление здоровых пищевых продуктов и напитков, а также адекватный уровень физической активности являются приоритетными в контексте профилактики возникновения неинфекционных заболеваний и их осложнений

**Объект и методы исследования:** Обследован 121 ребенок из которых 81 мальчик и 40 девочек с проведением антропометрического исследования и анкетирования с использованием оригинальных опросников, построенных согласно современным рекомендациям по питания (АНА, 2014) и здоровой гидрации (EFSA, 2010). Дети разделены на группы согласно показателю индекса массы тела. Группа 1 (57%) состояла из детей с нормальной массой тела (индекс массы тела в диапазоне 15-85 перцентиля, что соответствует  $\pm 1$  Z-score). В группу 2 (64%) вошли дети с избыточной массой тела (индекс массы тела более 85 перцентиля,  $+ > 1$  Z-score). Анализ результатов тестирования проводился с использованием стандартных методов.

**Результаты:** Установлено, что дети с избыточной массой тела имеют большее количество основных ( $p=0,0006$ ) и промежуточных ( $p=0,0012$ ) приемов пищи. Интервал между последним приемом пищи и сном у детей в популяции составляет  $2,05 \pm 1,15$  часа, а у детей с ожирением  $1,25 \pm 0,57$  часа ( $p<0,001$ ).

Анализ особенностей употребления отдельных групп пищевых продуктов детьми с нормальной и избыточной массой тела показал, что на каждый основной прием пищи дети употребляют продукты из 2-3 групп, но не 5, как рекомендовано. Установлено, что лишь 30,7 % детей получает овощи ежедневно дважды, а дети с избыточной массой ими питаются либо нерегулярно, либо не более 1 раза сутки. 84% детей с избыточной массой тела используют фрукты вместо основных приемов пищи против 16,6 % детей с нормальной массой ( $p<0,001$ ).

Молочные продукты в ежедневном рационе содержатся у 54,4 % детей, причем более 2 раз их употребляют лишь дети с избыточной массой тела. Мясные изделия и рыба присутствуют в ежедневном меню у 72,4% опрошенных, причем лишь половина употребляет их более 2 раз в сутки. Обращает на себя внимание тот факт, что нерегулярное использование мясных изделий присуще именно детям с избыточной массой тела (62,9% против 37,1%  $p<0,001$ ). Что касается хлебобулочных изделий, то 63% детей отдают предпочтение белому хлебу, причем 30 % употребляют его на каждый прием пищи в количестве 3-4 куска. Промежуточный прием пищи 65,3% детей состоит из мучных изделий с достоверной разницей в пользу детей с избыточной массой тела.

**Выводы:** стиль питания и гидрации детей не зависимо от показателя массы тела не является сбалансированным и не соответствует современным рекомендациям относительно профилактики хронических заболеваний, а именно не является сбалансированным в качественном и количественном отношении. Установленные особенности питания дают возможность адресно проводить коррекцию стиля жизни детей с избыточной массой и проводить эффективную профилактику ее формирования в популяции.