

УДК: 616-053.5:613.29:577.118(477.52/.6)

## **АЛИМЕНТАРНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ НУТРИЕНТНОГО ГОМЕОСТАЗА ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ПРОЖИВАЮЩИХ В ВОСТОЧНОМ РЕГИОНЕ УКРАИНЫ**

Фролова Т.В., Охупкина О.В., Терещенкова И.И., Синяева И.Р.

Харьковский национальный медицинский университет, г. Харьков, Украина

Кафедра пропедевтики педиатрии №1

Одним из основных приоритетов государственной политики Украины является охрана здоровья детского населения, что регламентировано целым рядом нормативно-правовых актов, программных документов и Конституцией Украины. Тем не менее, в последнее время отмечается неуклонный рост хронической заболеваемости среди детей школьного возраста и на сегодняшний день только 11,5% школьников имеют удовлетворительное состояние здоровья. Такая негативная динамика уровня национального здоровья современных школьников Украины обусловлено катастрофическим снижением физических нагрузок и двигательной активности детей; нерациональным питанием; хроническими стрессами; наличием вредных привычек у современных подростков. На современном этапе развития общества проблема правильного и сбалансированного питания (недостаточное поступление с пищей витаминов, микро- и макроэлементов), чрезмерное употребление фаст-фудов и сладких газированных напитков школьниками приобретает особую актуальность в решении вопроса об укреплении здоровья детского населения страны.

**Цель исследования:** изучение особенностей фактического питания и анализ алиментарного обеспечения нутриентного гомеостаза детей школьного возраста.

**Материал и методы исследования.** Для оценки состояния фактического питания и обеспеченности рациона основными нутриентами обследовано 2540 детей школьного возраста, проживающих в восточном регионе Украины методом воспроизведения суточного рациона и оценки физиологической полноценности и сбалансированности рациона на основании действующей законода-

тельной базы («Норми потреб населення України у енергії та харчових речовинах», 1998).

Исследование выполнено с учетом международных биоэтических стандартов с согласием родителей на участие ребенка в обследовании.

**Результаты и их обсуждение.** Анализ фактического питания детей восточного региона Украины показал: у 35,7% детей в рационе отсутствуют молоко и молочные продукты. Следует отметить, что с общей численности этой группы детей только 1,5% имеют медицинские противопоказания к употреблению молочных продуктов (непереносимость или аллергические реакции). Кроме этого, на сегодняшний день 23,2% детей не получают ежедневно в своем рационе свежих фруктов и/или овощей; 30,6% детей употребляют мясные продукты только 1 раз в неделю. Большинство детей не получают данные продукты из-за сложившихся неблагоприятных социальных или экономических условий в семье, которые не позволяют включать молочные продукты, овощи, фрукты и/или мясо ежедневно в продуктовую корзину данной семьи. Несмотря на это, все обследуемые школьники хотя бы 1 раз в неделю употребляют сладкие газированные напитки, чипсы и/или фаст-фуд, при этом 62,3% детей данные продукты имеют в своем рационе ежедневно!

Анализ алиментарного обеспечения нутриентного гомеостаза показал, что квота белков в рационе детей школьного возраста в среднем составляет  $(49,4 \pm 0,9)$  г/сутки и достоверно увеличивается с возрастом ребенка (от  $(41,3 \pm 0,7)$  в младшем до  $(56,5 \pm 1,1)$  г/сутки в старшем школьном возрасте,  $(p < 0,05)$ ). Однако, в рационе старших школьников преобладает доля белков растительного происхождения (более 15,0% общей квоты), что на 25% превышает допустимые нормы для детского возраста. В среднем, энергетический дефицит рациона по белку у детей составляет (40-60)% и независимо от возраста является более выраженным у девочек ( $p < 0,05$ ), что безусловно неблагоприятно отражается на здоровье детей в целом, и тем более на репродуктивной системе девочек.

Употребление жиров детьми школьного возраста в среднем составляет  $(83,8 \pm 1,4)$  г/сутки независимо от возраста ( $(81,7 \pm 1,5)$  г/сутки у младших и  $(86,0 \pm 1,4)$  г/сутки у старших школьников). В целом, обеспеченность рациона жирами у детей школьного возраста соответствует физиологическим потребностям. Однако установлено, что соотношение жиров растительного и животного происхождения у младших школьников составляет 1:3, а у старших – 1:2, что формирует на 20,0% дисбаланс жировой части рациона за счет повышенного употребления жиров животного происхождения.

Энергетическая ценность рациона детей в среднем составляет  $(1977,1 \pm 23,7)$  ккал/сутки и достоверно увеличивается с возрастом ребенка (от  $(1905,9 \pm 19,0)$  ккал/сут у младших и до  $(2040,0 \pm 28,5)$  ккал/сут у старших школьников,  $(p < 0,05)$ ). В среднем, энергетический дефицит рациона детей школьного возраста находится на уровне (30-40)% и независимо от возраста более выражен среди девочек ( $(1848,5 \pm 20,2)$  ккал/сут и  $(2095,2 \pm 39,2)$  ккал/сут,  $p < 0,05$ ).

Содержание витаминов в рационе детей школьного возраста восточного региона Украины характеризуется достаточными уровнями обеспеченности по витаминам E, C, B<sub>6</sub>, и дефицитным по витаминам A, D, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>12</sub>, PP (дефицит более 20,0%), что крайне негативно отражается на уровне здоровья современных школьников. Анализ минерального обеспечения рациона показал значительный дефицит физиологической потребности организма в кальции (дефицит 40-60%) и фосфоре (дефицит 30-10)%. По остальным основным эссенциальным элементам дефицит рациона школьников не превышает 20%.

Таким образом, фактическое питание детей школьного возраста характеризуется дефицитом энергетического обеспечения на 30-40%, который в первую очередь связан с белковым дефицитом на фоне витаминно-минеральной недостаточности при достаточном употреблении жиров и чрезмерного рафинированных сахаров, что отражается на уровне популяционного здоровья детского населения Украины.

**Аннотация:** В работе представлена оценка состояния фактического питания и обеспеченность рациона основными нутриентами 2540 детей школьного возраста, проживающих в восточном регионе Украины. Установлено, что фактическое питание детей характеризуется дефицитом энергетического обеспечения на 30-40%, который в первую очередь связан с белковым дефицитом на фоне витаминно-минеральной недостаточности при достаточном употреблении жиров и чрезмерного рафинированных сахаров, что отражается на уровне популяционного здоровья детского населения Украины.

**Ключевые слова:** дети, фактическое питание, нутриенты