

*Д.А. Герус, Ю.А. Тихонюк, 2 курс*

*Научный руководитель – Е.П. Сезневская*

*Гродненский государственный медицинский университет*

**Актуальность.** Питание является основным фактором, определяющим жизнедеятельность организма ребенка, его здоровье и развитие. Правильное (рациональное) питание детей и подростков также обеспечивает устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды.

Детский организм отличается от взрослого бурным развитием, темпами роста, высокими показателями окислительно–восстановительных процессов, положительным азотистым балансом, выраженными энерготратами. Для обеспечения этих функций организму необходимо получать пищевые вещества определенного количества и качества. Невыполнение этих условий ведет к нарушению физического и нервно–психического развития детей, возникновению заболеваний [2, с.883].

**Цель исследования.** Оценить нутриентную полноценность питания детей дошкольного возраста.

**Материалы и методы исследования.** Исследование проводилось путем анализа документации по обеспечению питания детей 3–7 лет в ГУДО «Задворский д/сад» за период с 01.02.2016 по 29.02.2016.

**Результаты исследования.** При оценке питания детей по набору продуктов на месяц выявлены фактические отклонения от нормы, как в большую, так и в меньшую сторону. Установлен избыток овощей (+15,661г/человека в день, что составило 0,4%), птицы (+1,65г/человека в день, что составило 16,5%), пшеничного хлеба (+6,714г/человека в день, что составило 11,2%). В то же время, месячный набор продуктов характеризовался некоторым недостатком молока и кисломолочных продуктов (–32,901г/человека в день, что составило 8,2%), рыбы (–7,274г/человека в день, что составило 24,2%), сыра (–6,476г/человека в день, что составило 92,5%), соков (–40,968г/человека в день, что составило 41%), фруктов (–20,611г/человека в день, что составило 14,7%) и сухофруктов (–9,957г/человека в день, что составило 55,3%).

При анализе пищевой ценности продуктов существенных отклонений содержания макронутриентов (белков, жиров, углеводов) от нормы не наблюдалось. Количество белков составило 54,68г в день (физиологическая норма 49–75г), жиров – 58,97г в день (физиологическая норма 50–71г), углеводов – 198,49г в день (физиологическая норма 203–280г). Однако, количество животных белков составило 23,19г при физиологической норме 32 – 49г в сутки, а жиров растительного происхождения – 13,2% от общего количества жиров при физиологической норме 25 – 30%. Калорийность суточного рациона составила 1561,63ккал (физиологическая норма для детей 3–7 лет – 1500–2000ккал в сутки). Соотношение белков, жиров, углеводов составило 1:1,07:3,62 [1].

При анализе витаминно–минерального состава основных продуктов питания, выданных за февраль 2016 года, был выявлен недостаток содержания некоторых микронутриентов (витаминов, минеральных веществ).

Недостаток кальция составил 760мг (при физиологической норме суточной потребности в 900 мг). Кальций служит основным структурным компонентом в формировании опорных тканей и оссификации костей. Он участвует в процессе свертывания крови. Действие тромбокиназы в превращении протромбина в тромбин осуществляется только в присутствии ионов кальция. Он входит в состав клеточных структур: присутствует в мембранных системах, играя важную роль в функции клетки [2, с. 974].

Ежесуточный недостаток фосфора составил 233мг (при физиологической норме в 800 мг). Ему принадлежит ведущая роль в функции ЦНС. Обмен фосфорных соединений тесно связан с обменом веществ, в частности белков и жиров. Многие соединения фосфора с белком, жирными и другими кислотами образуют комплексные соединения, отличающиеся высокой биологической активностью. К ним относятся нуклеопротеиды клеточных ядер, фосфопротеиды, фосфотиды.

Также была выявлена нехватка некоторых витаминов: содержание витамина В<sub>1</sub> составило 0,55мг (суточная норма – 0,9мг), В<sub>2</sub> – 0,22мг (суточная норма – 1,0мг), В<sub>6</sub> – 0,51мг (суточная норма – 1,2мг) [3]. Витамины группы В – это группа водорастворимых витаминов, играющие большую роль в клеточном метаболизме. Например, витамин В<sub>1</sub>(тиамин) способствует превращению в энергию углеводов, жиров и белков; витамин В<sub>2</sub>(рибофлавин) участвует во всех видах обменных процессов, особенно важную роль играет в обеспечении зрительных функций, нормального состояния кожи и слизистых оболочек, синтезе гемоглобина; витамин В<sub>6</sub> (пиридоксин) принимает участие в процессах углеводного обмена, синтезе гемоглобина и полиненасыщенных жирных кислот.

Суточное содержание витамина С в продуктах питания составило 26 мг при норме в 50мг в сутки. Однако, учитывая витаминизацию готовых блюд аскорбиновой кислотой (50мгв сутки), дефицита витамина С не наблюдалось.

**Выводы.** Рацион питания детей во время пребывания в детском саду характеризуется дисбалансом макронутриентов, а также недостатком некоторых микронутриентов.

Необходимо произвести коррекцию меню детского сада на следующий месяц с учетом выявленных недочетов. Также предлагается рекомендовать родителям дошкольников перечень блюд для вечернего приема пищи в будние дни и примерное суточное меню в выходные дни.

#### **Список использованных источников**

1. Закон Республики Беларусь «О санитарно–эпидемиологическом благополучии населения». Постановление Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 20.11.2012, с изменениями от 16.11.2015 (Постановление Министерства здравоохранения Республики Беларусь №111).

2. Воронцов И.М., Мазурин А.В./Пропедевтика детских болезней.– 3–е изд., доп. и перераб.– СПб:ООО «Издательство Фолиант», 2009.–1008 с.; ил.