

УДК 613.2-053.4(575.3)

## НЕОБХОДИМОСТЬ ОРГАНИЗАЦИИ ПРАВИЛЬНОГО И СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В РЕСПУБЛИКЕ ТАДЖИКИСТАН

*Д.Р. Амонова*

Рассматриваются вопросы о необходимости организации правильного и сбалансированного питания детей школьного возраста. Определены основные проблемы организации правильного и сбалансированного питания, а также предложены пути их решения.

*Ключевые слова:* правильное и сбалансированное питание; дети школьного возраста; рациональное питание.

---

## THE NECESSITY OF THE ORGANIZATION FOR PROPER AND BALANCED NUTRITION OF SCHOOL-AGE CHILDREN IN TAJIKISTAN

*D.R. Amonova*

It is considered questions about the necessity of the organization for proper and balanced nutrition of school-age children. It is proposed the main problems of the organization proper and balanced nutrition, as well as ways to solve them.

*Keywords:* proper and balanced nutrition; school-age children; a balanced nutrition.

Питание играет одну из важнейших ролей в жизнедеятельности человека. Рациональное и сбалансированное питание – один из основных звеньев в общем комплексе мероприятий по укреплению здоровья и профилактике различных заболеваний.

От правильного и сбалансированного питания зависит очень много факторов, в том числе рост и развитие молодого организма. Своевременное снабжение организма оптимальным количеством пищевых веществ, необходимых для его развития и функционирования, является основой рационального питания.

Рациональное питание – основа правильного физического и психического развития ребенка, один из существенных факторов в профилактике различных заболеваний [1]. Для нормального роста и развития молодого организма необходимо соблюдать правила «отличного» питания, чтобы пища помогала мозгу работать на полную мощность. Во-первых, еда должна содержать белки растительного и животного происхождения. Во-вторых, организм не должен быть перегружен калориями, так как все силы будут затрачены на переваривание пищи.

Необходимость правильного сбалансированного питания школьников обусловлена рядом факторов.

Во-первых, организм детей школьного возраста постоянно развивается. Обучение детей в школе приходится на период, когда организм ребенка находится в фазе активного роста.

Величина основного обмена у детей в 1,5–2 раза превышает основной обмен взрослого человека. Относительная величина основного обмена (в килокалориях на 1 кг массы тела) с возрастом уменьшается: у детей 2–3 лет она составляет 55, 6–7 лет – 42, 10–11 лет – 33, 12–13 лет – 34, у взрослых – 24 [2].

Детский и подростковый периоды характеризуются относительно высоким расходом энергии. Энерготраты взрослого человека в среднем составляют 45 ккал на 1 кг массы тела, у детей в возрасте 1–5 лет 80–100 ккал, у подростков 13–16 лет – 50–65 ккал [2].

Исходя из этих данных, можно сделать вывод, что у детей школьного и подросткового возраста энерготраты выше и, соответственно, их организм нуждается в сбалансированном питании.

Во-вторых, изменения в учебном процессе, увеличение нагрузки на детей за счет усиления учебных программ и ввода новых дисциплин требуют от организма школьников больше сил и энергии. Растущий организм расходует химические

вещества, входящие в состав его клеток и тканей. Он затрачивает энергию на умственную и физическую работу, на деятельность внутренних органов и тканей и на поддержание температуры тела. В связи с этим надо своевременно обеспечить организм не просто пищей, а калорийной и сбалансированной пищей. Она должна содержать белки, липиды, жиры, углеводы, микро- и макроэлементы, которые очень важны для нашего организма.

В-третьих, правильное сбалансированное питание детей способствует укреплению организма и сокращает риск появления заболеваний, которые проявляются в зрелом возрасте.

В питании немаловажную роль играет режим питания – это значит, что определенное количество пищи принимается в строго определенное время. Соблюдение этого режима заключается в том, что сюда входит время приёма пищи и количество приёмов пищи в течение дня, а также интервал между приёмами. Для того чтобы соблюдать режим питания, должны быть соблюдены определенные условия – это соответствующая обстановка, сервировка стола, отсутствие отвлекающих от еды факторов. Основным правилом режима питания является регулярность приёма пищи, то есть ежедневно в одно и то же время. Очень важно соблюдать это правило, так как при этом вырабатывается условный рефлекс на выделение в установленное время активного желудочного сока, богатого полезными ферментами. Пища в желудке попадает в подготовленную среду, которая способствует ее перевариванию. При беспорядочном приеме пищи условный рефлекс отсутствует, соответственно, в желудке нет желудочного сока, т. е. переваривание пищи невозможно.

Огромную роль играет также и количество приёмов пищи. Промежуток между приёмами пищи должен составлять не более 4–5 часов.

При двухразовом питании промежуток между приёмами пищи достигает 7 часов и более, за один прием употребляется большое количество пищи, вследствие чего желудок переполняется, его стенки растягиваются, подвижность пищи ограничивается, ухудшается обработка ее соками. Пища становится менее доступна обработке ферментами, вследствие чего она надолго задерживается в желудке, а работа пищеварительных желез становится длительной и напряженной.

Редкие приемы пищи, длительные перерывы между ними неблагоприятно влияют как на детский, так и на взрослый организм. Очень важно знать, что не стоит переедать, особенно это касается жирной и калорийной пищи. Наносит вред организму и поздний прием пищи. Последний прием пищи должен быть за 3 часа до сна. Ужин должен быть легким. Пищеварительные железы должны иметь 6–10-часовой отдых ежедневно, и этот период попадает на время сна. Поздние ужины лишают секреторный аппарат отдыха, что приводит к перенапряжению и истощению пищеварительных желез. Непосредственно перед сном можно принимать кисломолочные продукты или фрукты [3].

В Республике Таджикистан питанием за счет бюджета страны обеспечивается в основном контингент специализированных школ-интернатов. По разным оценкам, питанием в школах охвачены около 360 тыс. школьников [4]. Общее же количество школьников в 2013 г. составило 1 млн 717 тыс. [5]. Таким образом, питанием охвачено около 20 % школьников.

Если брать по регионам, то процент охвата школьников горячим питанием различен. Так, если в Согдийской области, в городах охват школьников начальных классов превышает 70 %, то в Горно-Бадахшанской автономной области этот показатель ниже 15 % (таблица 1) [4].

Таблица 1 – Учащиеся школ, получающие горячее питание

Регион	Процент учащихся, получающих горячее питание							
	Всего				Сельская местность			
	Начальные школы (классы 1–4)	Базовые школы (классы 1–9)	Полные средние школы (классы 1–11)	Гимназии, лицеи	Начальные школы (классы 1–4)	Базовые школы (классы 1–9)	Полные средние школы (классы 1–11)	Гимназии, лицеи
ГБАО	13	4	2	-	13	4	2	-
Душанбе	-	19	3	7	-	-	-	-
РРП	38	12	7	24	38	12	7	-
Согд	70	29	28	6	64	28	32	11
Хатлон	33	21	24	10	37	21	28	43
Всего по Республике Таджикистан	32	18	20	9	37	18	23	40

Данные таблицы свидетельствуют о сильной дифференциации между северным и южным регионами Республики Таджикистан. В начальных школах показатель Согдийской области более чем в 2 раза превышает средние цифры по стране. Необходимо отметить, что в столице отсутствуют начальные школы.

Показатели базовых и полных средних школ также выше в Согдийской области. Это, в свою очередь, говорит о том, что на местах руководители более серьезно подходят к данному вопросу.

Проблемы обеспечения школьников правильным и рациональным питанием в Республике Таджикистан имеют глубокие корни, среди которых основными являются:

- ограниченные возможности бюджета страны в вопросах финансирования питания школьников;
- инфраструктурные ограничения (электроэнергией, водоснабжением, теплом);
- бедность определенных слоев населения, которые испытывают финансовые трудности, вследствие чего часть детей страны недоедает. «Около 15 % всех детей в возрасте до пяти лет страдают от недостаточного питания. Широко распространенным явлением стало умеренное и сильное отставание в росте, от которого страдают 39 % всех детей в возрасте до 5 лет» [6].

Выше мы привели данные о количестве учеников школ, охваченных горячим питанием, но более серьезный вопрос касается качества еды и правильной организации рационального питания детей. Особую обеспокоенность вызывает тот факт, что в большинстве столовых в школах г. Душанбе (около 80 %) помимо питания, предусмотренного для школьников, в свободном доступе реализуются товары, полезность которых вызывает сомнение: к примеру, лапша быстрого приготовления в ассортименте (ролтон, доширак и др.). Помимо этого, масса продуктов питания китайского производства в виде различных кексов, печенья, шоколадных драже и напитков порождают определенные вопросы относительно их качества (наличие сертификатов качества), полезности и безопасности. Отсутствие должного контроля за качеством пищи, предназначенной для школьников, является одной из угроз государственного масштаба.

Исследования 20 школ из разных регионов страны выявили отклонения от норм в пище таких веществ, как: аминокислоты, жиры и жирные кислоты, белки, биофлавоноиды, нуклеотиды и др. (Представлены результаты исследования, проведенного автором.)

С целью обеспечения правильного рационального питания школьников необходимо в корне пересмотреть систему, которая отвечает за организацию питания. Прежде всего, необходимо усилить

контрольные механизмы как за количественными, так и за качественными характеристиками как организации, так и самого продукта.

Таким образом, с целью дальнейшего совершенствования процессов обеспечения правильного рационального питания школьников необходимо усилить контроль в следующих направлениях:

1. Контроль за качественным и количественным составом рациона питания детей и подростков, его пищевой и энергетической ценностью, ассортиментом используемых пищевых продуктов и продовольственного сырья. Питание должно содержать в себе необходимое количество калорий, а его энергетическая ценность должна соответствовать энергозатратам школьников.
  2. Выборочно проводить лабораторный контроль пищевой и энергетической ценности блюд и кулинарных изделий, используемых в питании детей и подростков.
  3. Расширить ассортимент рациона с включением в него всех групп продуктов.
  4. Проводить на регулярной основе медицинский осмотр детей.
  5. Освещать вопросы о необходимости правильного, рационального питания через проведение открытых лекций, встреч и семинаров со школьниками и их родителями.
  6. Усилить контроль над отбором поваров и другого персонала, занимающихся приготовлением пищи для школьников, и их переподготовкой.
- Обеспечить санитарно-эпидемиологическую безопасность питания, включая соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд.

#### Литература

1. Справочник фельдшера / под ред. проф. А.Н. Шабанова. М.: Медицина, 1976. <http://lechebnik.info/621-3/35.htm>
2. Кучма В.Р. Гигиена детей и подростков: учебник для вузов / В.Р. Кучма. М., 2008. С. 269.
3. Азонов Д.А. Основы питания / Д.А. Азонов, Б.Г. Гафуров, А.Х. Рузиев. Душанбе: Эчод, 2008. С. 20.
4. Глобальная инициатива: «Дети, оставшиеся вне школы». Страновое исследование: Таджикистан. Детский Фонд ООН. Душанбе, 2013. С. 74.
5. Статистический сборник Республики Таджикистан. Агентство по статистике при Президенте Республики Таджикистан. Душанбе 2014. С. 46.
6. Около 15 % детей до пяти лет в Таджикистане страдают от недоедания. [http://www.toptj.com/News/2015/02/06/okolo\\_15\\_detey\\_do\\_pyati\\_let\\_v\\_tadzhikistane\\_stradayut\\_ot\\_nedoevaniya](http://www.toptj.com/News/2015/02/06/okolo_15_detey_do_pyati_let_v_tadzhikistane_stradayut_ot_nedoevaniya)