

К ВОПРОСУ О КОРРЕКЦИИ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Т.В. ГОРЯЧЕВА, М.В. ОДИНЦОВА, О.Ю. КУТУМОВА

Центр медицинской профилактики; Управления здравоохранения администрации Красноярского края,
Медицинский центр коррекции питания, г. Красноярск

Формирование здоровьесохраняющей среды образовательных учреждений является важным условием сохранения и укрепления здоровья школьников. Центром медицинской профилактики и управлением здравоохранения администрации Красноярского края для отработки профилактических технологий была создана экспериментальная площадка «Центр содействия укрепления здоровья школьников» на базе муниципального образовательного учреждения – школа № 149 Советского района города Красноярска. В работе площадки принимают участие научные сотрудники института повышения квалификации работников образования, Красноярской государственной медицинской академии, специализированных краевых медицинских учреждений.

Одним из направлений работы Центра содействия укрепления здоровья школьников является реализация проекта «Здоровое питание». Анкетирование школьников старших классов и их родителей показало низкий уровень знаний в вопросах здорового питания, несоблюдение основных правил питания, нерациональный характер выбора продуктов в 58% анкетированных семей.

Проведенные исследования общего состояния здоровья учащихся старших классов и оценка клинических и биохимических показателей крови и биосубстратов на содержание микроэлементов подтвердили данные о снижении уровня и состояния здоровья, а также низкого качества питания подростков г. Красноярска в современных условиях. В частности, исследования биосубстратов атомно-абсорбционным методом показало снижение содержания меди, причем в 90% случаев показатель был ниже 7,5 мг на кг веса, что косвенно может свидетельствовать о наличии у школьников железодефицитных анемий, патологий эндокринной системы. Было выявлено повышение холестерина и его фракций у 15% обследованных школьников, с учетом полученных данных была разработана и внедрена образовательная программа «Разговор о правильном питании» для учащихся десятых классов.

С целью улучшения качества и коррекции витаминно-минеральных дефицитов в рацион учащихся десятого класса, с согласия родителей, включались третьи блюда – обогащенные кисели на основе натурального растительного сырья, содержащие половину возрастной среднесуточной дозы витаминов и микроэлементов (продукция Томской компании АРТ ЛАЙФ).

Наблюдение за группой учащихся, получавших кисели ежедневно в течение четырех месяцев, показало улучшение общего самочувствия, повышение успеваемости, снижение утомляемости и повышение умственной работоспособности (методом корректурных проб) в сравнении с контрольной группой.