



Питание школьников и вызовы времени

Сафронова А.И.

ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии»

27.04.2023

Основные задачи в области питания детей



- реализовать потенциал фактора питания в обеспечении здоровья детей подрастающего поколения (роста, развития, репродуктивного здоровья и др), устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды, способность к познавательной деятельности
- осуществлять профилактику алиментарных дефицитов
- укрепить национальные традиции и сформировать культуру питания
- сформировать потенциал для сохранения здоровья в отдаленной перспективе - профилактика социально-значимых НИЗ - фактор долголетия

Основные задачи в области питания школьников – обеспечение оптимальным питанием



Условие - доступность актуальной информации по состоянию питания детей, организации питания детей в условиях образовательной организации и в домашних условиях

Факторы, влияющие на здоровье детей



Здоровье

Нарушения питания

30-50% причин заболеваний

Актуальность совершенствования питания детей школьного возраста



- Возрастные особенности - важный этап в формировании устойчивого пищевого поведения
- Возможность многофакторного воздействия – семья, образовательная организация, социум (школьный возраст)

- Значительный охват *школьников по РФ:*

- 2019-2020 г - 16,8 млн

Прогноз

- 2023-2024 г - 18,8 млн



- Вклад питания в образовательной организации 40-60% суточного рациона

Основные нарушения в организации питания в образовательных учреждениях

- неадекватное составление меню
- как следствие, снижение пищевой ценности рационов;
- невысокие органолептические качества;
- нерациональный режим питания;
- недостаточный ассортимент продуктов питания в школьных буфетах

Проблемы организации питания в образовательных организациях

50-60% школьников употребляют школьное питание в объеме менее 50% от предлагаемого по меню

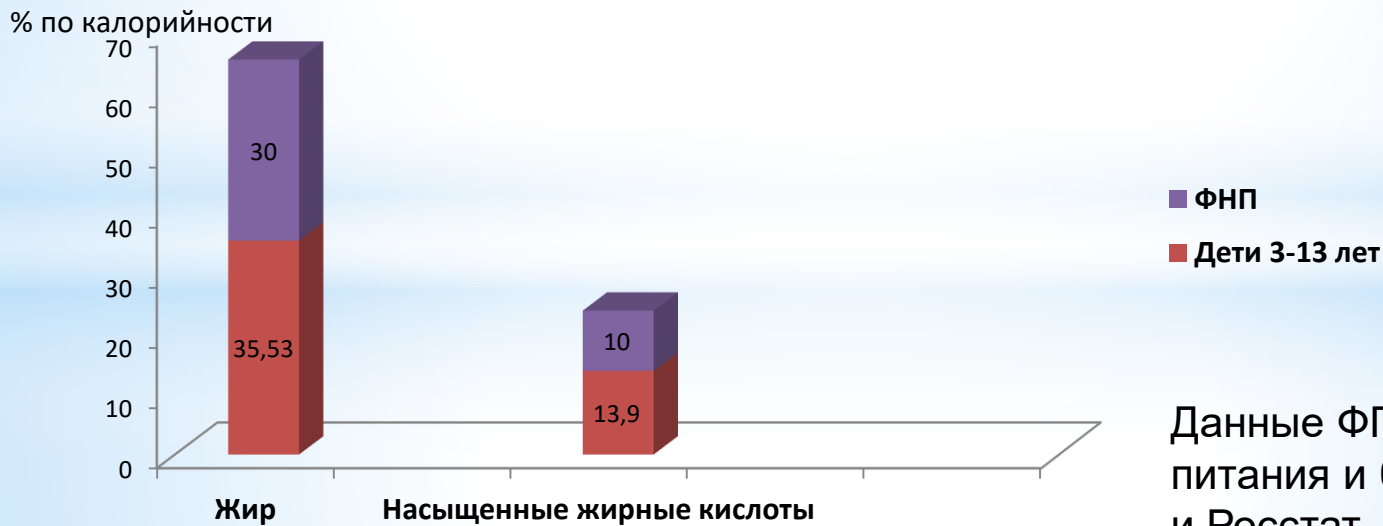
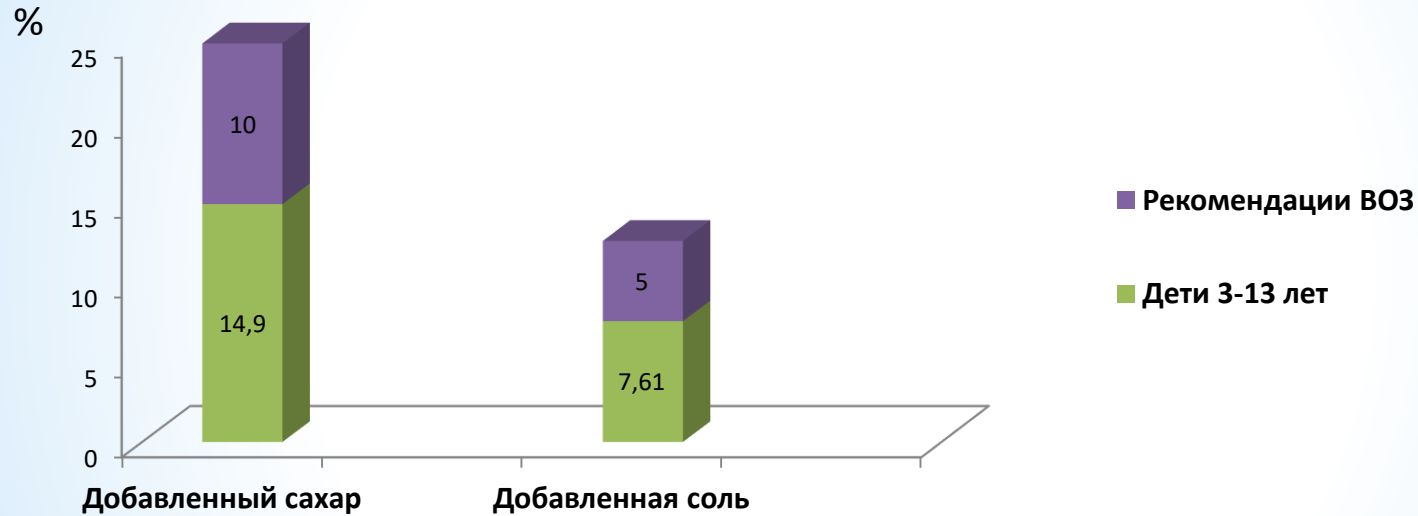
Каждый десятый городской и каждый седьмой сельский учащийся не питается в столовой или буфете при общеобразовательном учреждении в течение учебного дня

Причины:

- недостаточное время, выделяемое на прием пищи, некомфортная обстановка в школьной столовой
- низкие вкусовые качества предлагаемой пищи
- ценовая непривлекательность

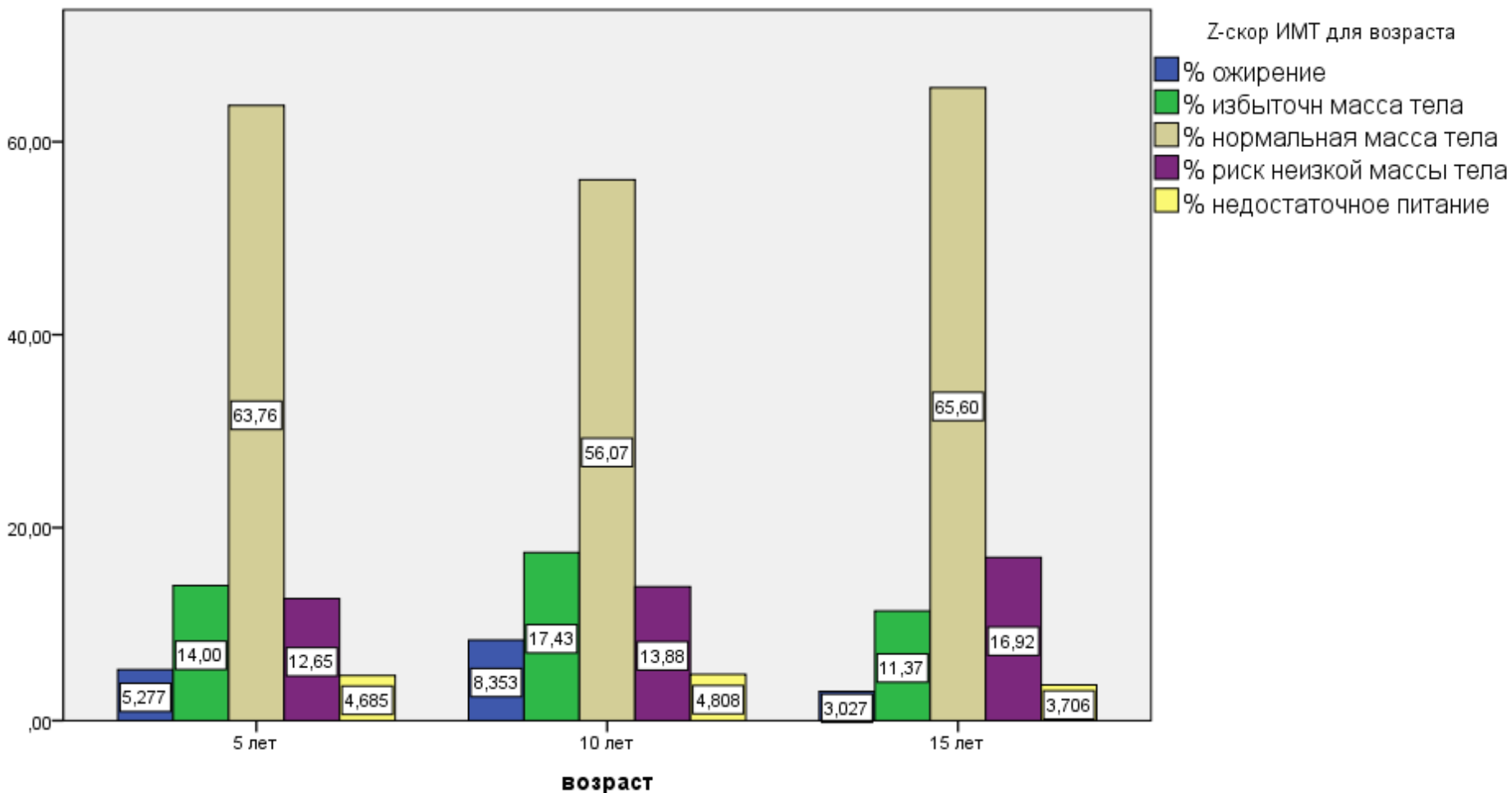


Среднесуточное потребление добавленных сахара, соли, жира и НЖК у детей в возрасте 3-13 лет



Данные ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» и Росстат

Распространенность нарушений питания среди детей в РФ



В среднем по всем пологовозрастным группам детей распространенность избыточной массы тела и ожирения в РФ составили 19,9% и 5,6%, соответственно.

Изменение образа жизни детей в период дистанционного обучения



Изменение рациона

Снижение двигательной активности

Увеличение времени у экрана

Увеличение времени сна

- Стрессовое переедание
- Увеличение числа перекусов
- Доступность продуктов для организации перекусов («стратегические» запасы высоко переработанных продуктов)
- Повышение потребления сладких напитков (в том числе во время онлайн уроков)

- Отсутствие организованной физической активности
- Ограничение пространства для физической активности
- Онлайн уроки
- Пребывание дома – увеличение просмотра ТВ, соцсетей и др

Снижение родительского контроля

Изменение образа жизни в период локдауна (анализ 9 статей n=17 028)

	Локдаун
Увеличение потребления сладостей и жареных продуктов	+20,7%
Увеличение потребления высококалорийных и продуктов с высоким присутствием соли*	+24%
Занимались регулярно физической активностью	28,9%

* Преимущественно среди девочек

Stavridou, 2021

[Ожирение у детей и подростков во время пандемии COVID-19 \(mdpi.com\)](#)

Изменение потребления некоторых групп пищевых продуктов в период локдауна

	До пандемии	Локдаун	P
Число приемов пищи	4,17 ± 0,95	5,32 ± 1,29 ↑↑	< 0,001
Овощи, порций/день	1,34 ± 0,74	1,27 ± 0,69	0,4
Фрукты, порций/день	1,16 ± 0,74	1,39 ± 0,7 ↑	0,055
Чипсы, порций/день	0,07 ± 0,24	0,61 ± 0,83 ↑↑↑	< 0,001
Красное мясо/порций в день	1,8 ± 1,53	3,46 ± 2,45 ↑↑↑	< 0,001
Сладкие напитки/число в день	0,4 ± 0,09	0,9 ± 1,16 ↑↑	0,005

Pietrobelli, 2020

Obesity (Silver Spring) 2020 Aug;28(8):1382-1385. doi: 10.1002/oby.22861

Изменение образа жизни в период локдауна

	До пандемии	Локдаун	P
Экранное время, часов/день	2,76 ± 1,64	7,61 ± 2,13 ↑↑↑↑	< 0,001
Время сна, часов в день	8,46 ± 0,85	9,11 ± 1,1 ↑	0,003
Спорт/часов в неделю	3,60 ± 4,25	1,29 ± 1,44 ↓↓↓	0,003

Период дистанционного обучения отличает снижение двигательной активности школьников, увеличение влияния стрессорных факторов, а также снижение родительского контроля. Все это является пусковыми факторами для развития нарушений пищевого поведения.



Исследование ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии»

Цель исследования: сравнительный анализ особенностей питания детей школьного возраста при дистанционной и традиционной формах организации учебного процесса в общеобразовательных организациях

Разработана анкета для родителей для изучения питания школьников, находящихся на дистанционном обучении. Анкета размещена для заполнения на виртуальной платформе (ссылка: <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe1ZIN3xgDy9l56VAz5HWHc0M5knZYXhC6cmL81afJSh5qmJg/viewform>)

Исследование ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии»

В анкетировании приняло участие 6185 человек из различных регионов РФ (Центрального, Южного, Северо-Кавказского, Приволжского, Северо-Западного, Дальневосточного федеральных округов), обучающихся в дистанционном режиме (основная группа детей), а также 1123 школьника из Центрального, Сибирского, Уральского, Дальневосточного федеральных округов, получавших образование в традиционной форме (группа сравнения).

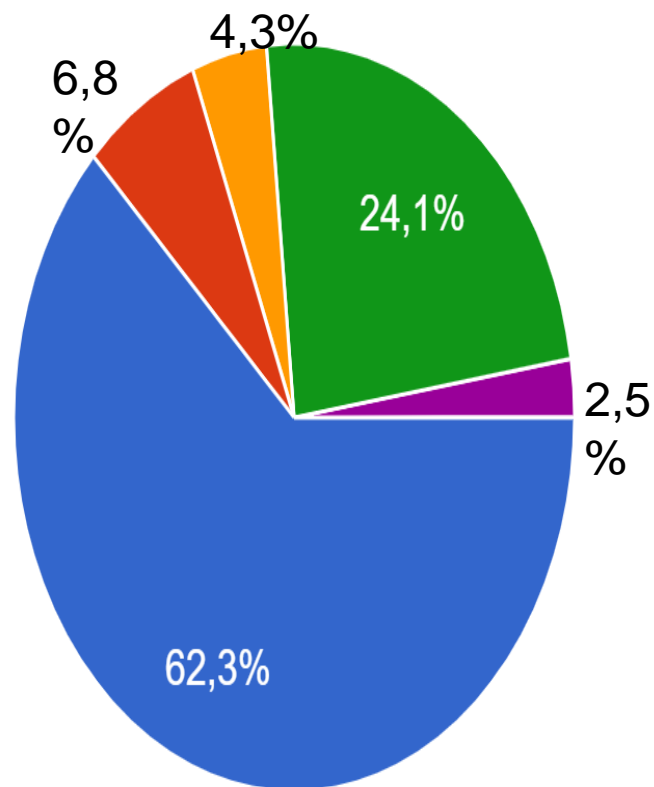
В общей сложности, фактическое питание изучено у 7308 детей школьного возраста.

Изучено:

- * Особенности режима питания школьников, частота горячего питания, перекусов
- * Потребление детьми продуктов по приемам пищи
- * Частота потребления продуктов (ежедневно, 5-6 раз в неделю; 3-4 раза в неделю, 1-2 раза в неделю, несколько раз в мес.; не потребляет)



ИЗМЕНЕНИЕ АППЕТИТА У ДЕТЕЙ ПО МНЕНИЮ РОДИТЕЛЕЙ В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ



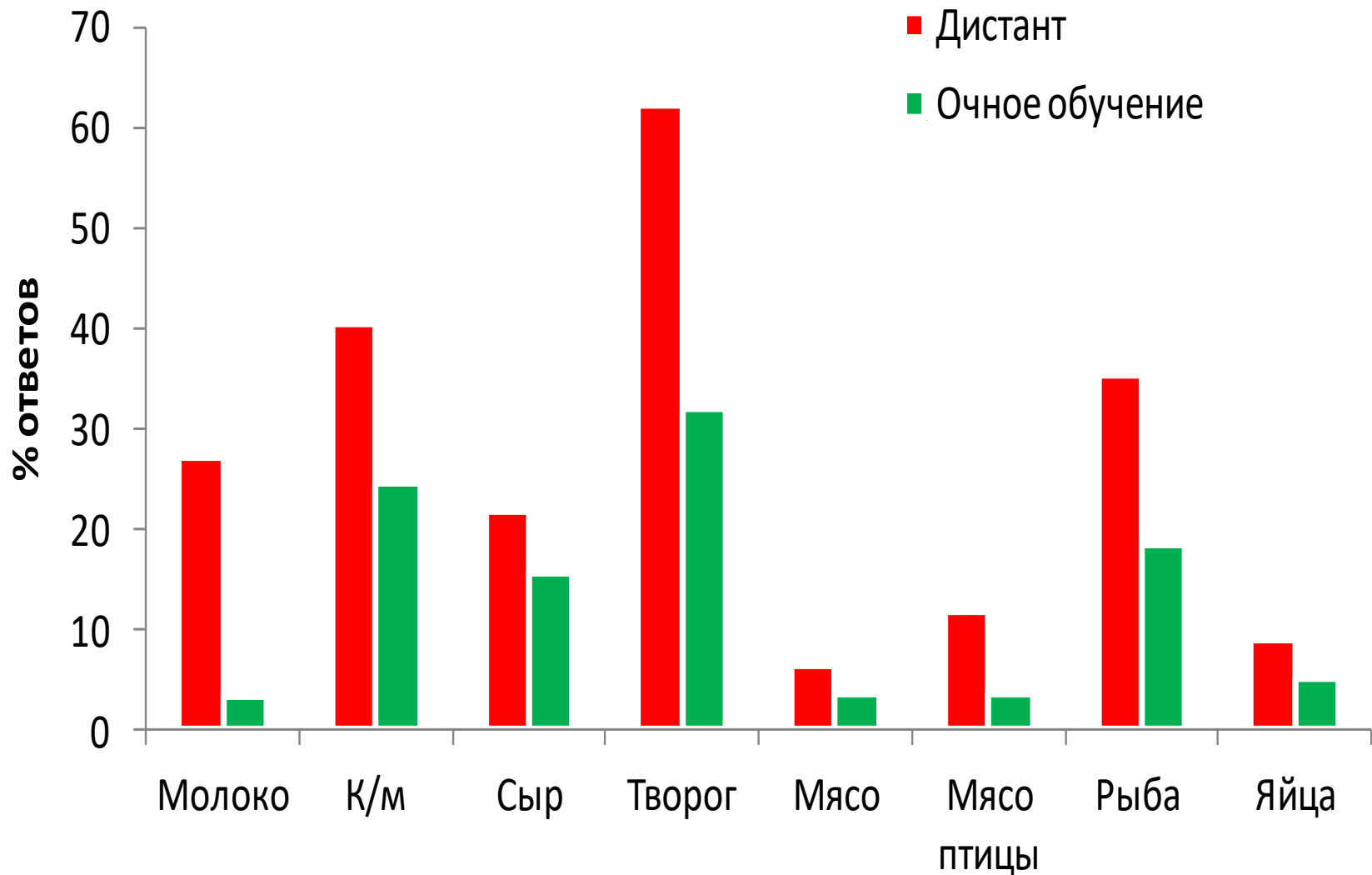
- 1. Не изменился
- 2. Снизился
- 3. Стал более избирательным
- 4. Повысился (стал есть чаще)
- 5. Изменились вкусовые предпочтения

ПЕРЕКУСЫ ПРИ ДИСТАНЦИОННОЙ И ТРАДИЦИОННОЙ ФОРМЕ ОБУЧЕНИЯ, %

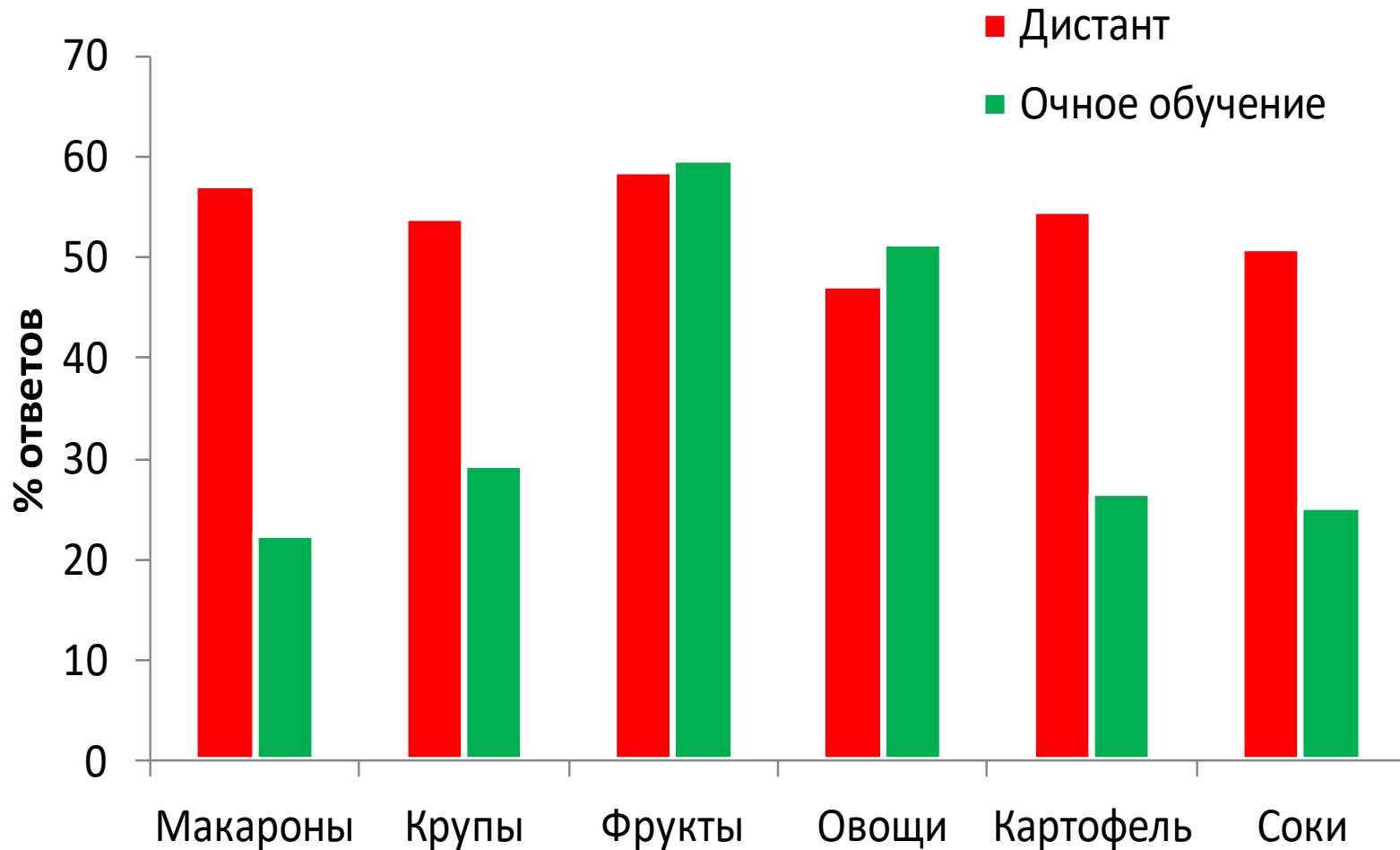
Продукты	Дистанционная форма обучения	Традиционная форма обучения
фрукты	62	60
овощи	15	15
бутерброды	48	55
выпечка	34	43
печенье, вафли, др.	47	32
сок	39	28
молочные и кисломолочные напитки	42	35
зерновой батончик	11	15
шоколад, шоколадный батончик	30	26
чипсы	10	3
псы	10	2



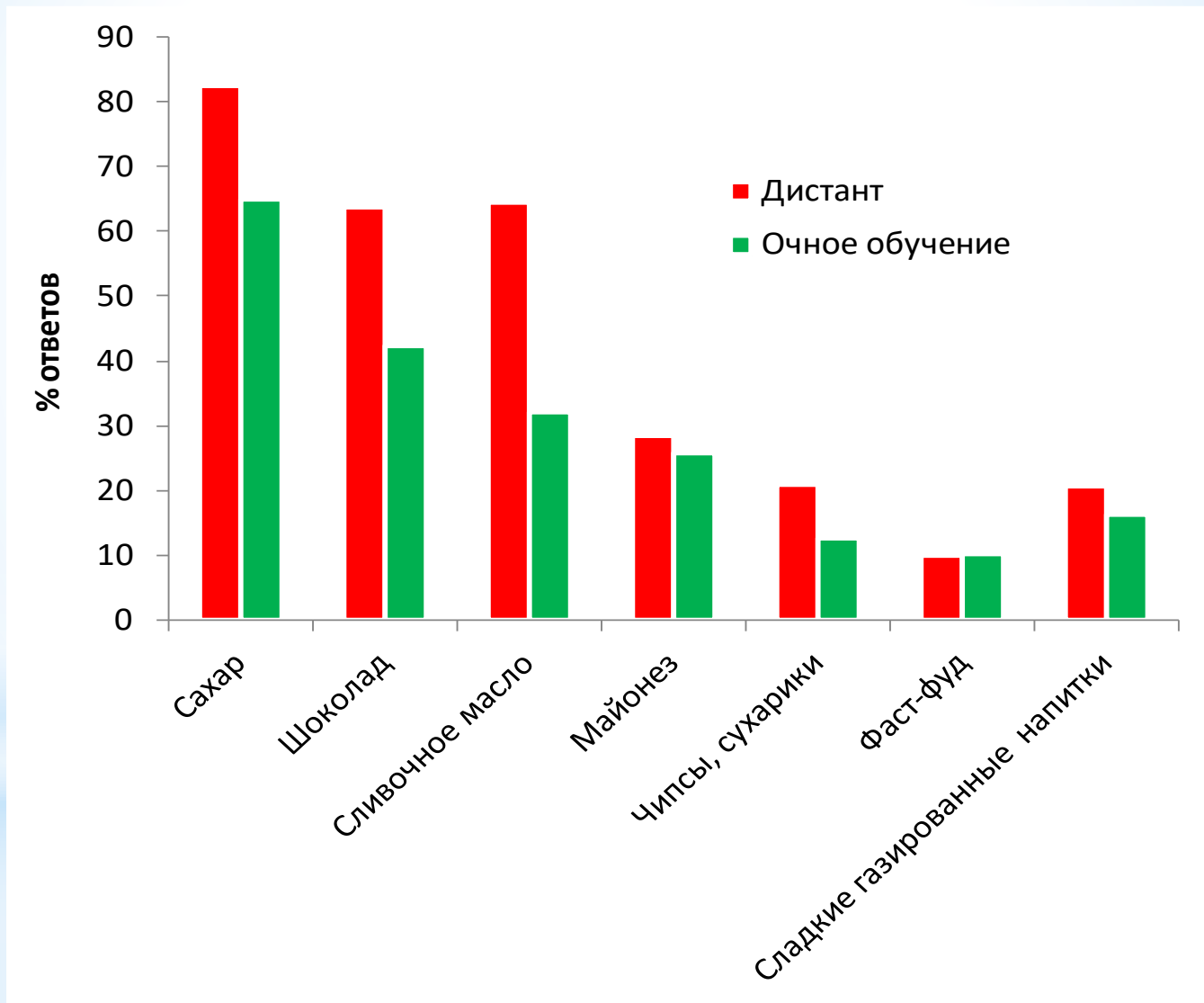
ДОЛЯ ДЕТЕЙ, НЕ УПОТРЕБЛЯВШИЕ ПРОДУКТЫ В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО И ОЧНОГО ОБУЧЕНИЯ, %



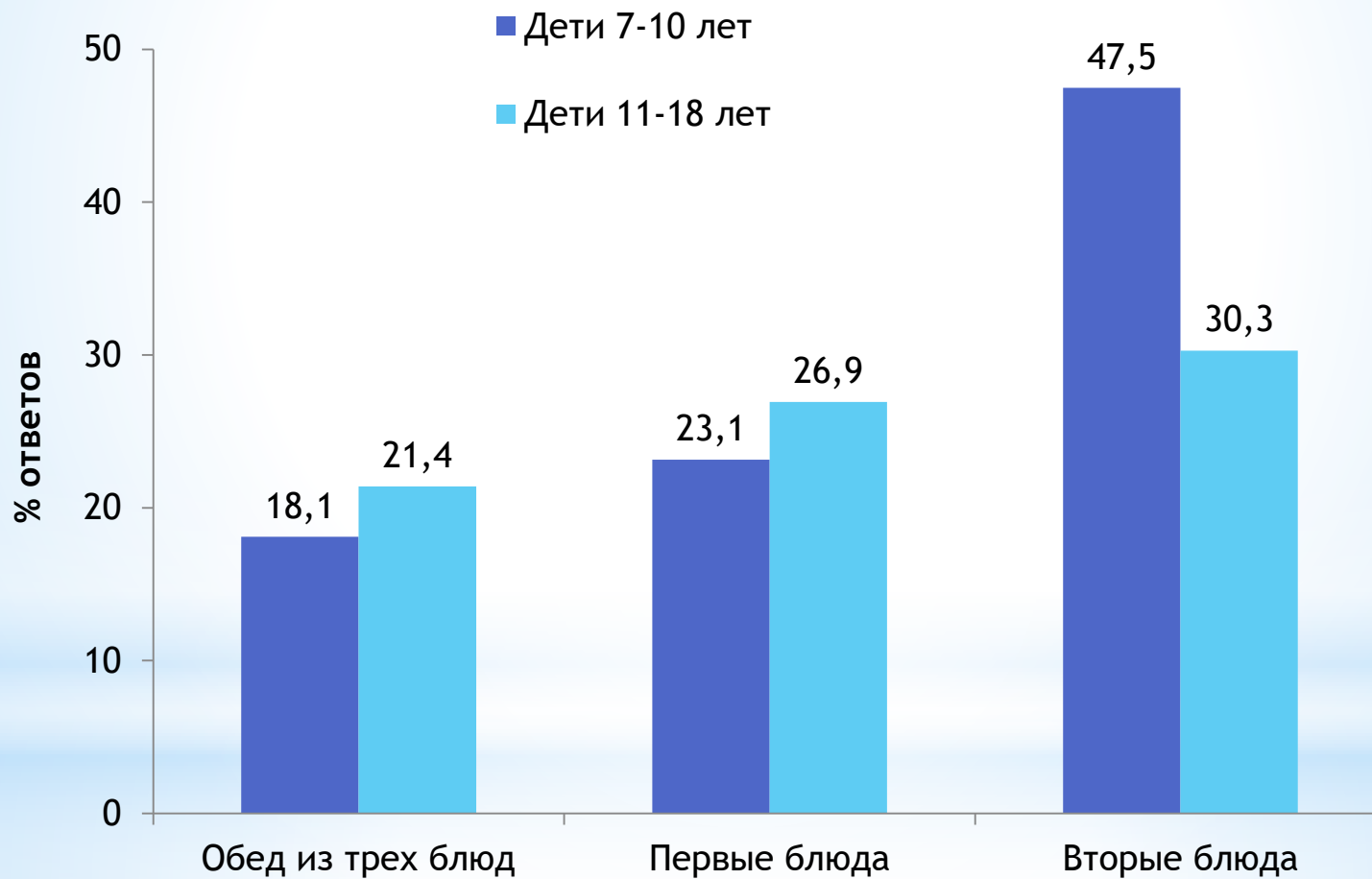
ДОЛЯ ДЕТЕЙ, ПОТРЕБЛЯЮЩИХ УКАЗАННЫЕ ПРОДУКТЫ С ЧАСТОТОЙ 5 И БОЛЕЕ РАЗ В НЕДЕЛЮ, %



ДОЛЯ ДЕТЕЙ, ПОТРЕБЛЯЮЩИХ УКАЗАННЫЕ ПРОДУКТЫ С ЧАСТОТОЙ 3 И БОЛЕЕ РАЗ В НЕДЕЛЮ, %



Блюда, которые дети едят на обед в школе



ВЫВОДЫ

- * Более 40% детей в период дистанционного обучения используют в качестве перекуса печенье, вафли, пряники, более 30%-выпечку, шоколад, шоколадные конфеты. Здоровый перекус (смузи, зерновые батончики, хлебцы) используют 10-12% детей.
- * В период дистанционного обучения школьники потребляют достоверно чаще по сравнению с внедистанционным обучением такие продукты, как яйца, макароны, картофель, соки, сахар, шоколад, чипсы (сухарики), сладкие газированные напитки и достоверно реже такие продукты, как молоко и молочные продукты, рыба, мясо, крупы, овощи, фрукты, орехи.
- * Полученные данные свидетельствуют о необходимости широкого внедрения в практику образовательных программ для детей школьного возраста и их родителей по вопросам здорового питания, учитывающих специфику организации учебного процесса. В рамках образовательных мероприятий выпущено пособие для родителей по питанию школьников.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Очная форма обучения

Режим питания
школьников

Улучшение
качества
«горячего
питания»

Актуализация
дополнительного
питания

Включение в
меню
специализирова
нной пищевой
продукции

Дистанционная
форма обучения

Информация для
родителей для
размещения на
сайтах школ

Ассортимент
продуктов для
оказания
продовольственной
помощи школьникам

Среднесуточные наборы
пищевых продуктов для
питания детей от 7 до 18
лет

Пособие для
родителей
«ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ
ШКОЛЬНИКА».

Ассортимент основных
пищевых продуктов,
рекомендуемый для
использования в питании
детей школьного возраста

Укрепление методической базы по организации питания детей в образовательных организациях»



Государственное санитарно-эпидемиологическое нормирование
Российской Федерации

2.4. ГИГИЕНА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

Методические рекомендации
MP 2.4. 0179-20

***MP 2.4.0179-20
«Рекомендации по
организации горячего
питания обучающихся
общеобразовательных
организациях»***

2.4. ГИГИЕНА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

РОДИТЕЛЬСКИЙ КОНТРОЛЬ
ЗА ОРГАНИЗАЦИЕЙ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Методические рекомендации
MP 2.4. 0180-20

***MP 2.4.0180-20 «Порядок
организации
родительского
(общественного
контроля) за организацией
питания детей»***

Пособие для родителей «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА»

- * Исполнителями данного пособия являются сотрудники лаборатории возрастной нутрициологии:
- * к.м.н. Пырьева Е.А., д.м.н. Гмошинская М.В., к.м.н. Сафронов А.И.а, к.т.н. Георгиева О.В., Нетунаева Е.А., Тимошина М.И.
- * Рецензенты: Горелова Ж.Ю. - главный научный сотрудник ФГАУ «НМИЦ здоровья детей» Минздрава России, доктор медицинских наук, профессор, главный внештатный специалист по школьной медицине МЗ РФ
- * Дубровская М.И. - профессор кафедры госпитальной педиатрии имени акад. В.А. Таболина педиатрического факультета РНИМУ имени Н. И. Пирогова, доктор медицинских наук, профессор.





Пособие для родителей «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА»

размещено на сайтах:

http://60.rospotrebnadzor.ru/sites/default/files/zdorovoe_pitanie_shkolnika_metodicheskoe_posobie.pdf

<https://russianschool.edumsko.ru/conditions/food/post/1461735> г. Королев Гимназия
Российская школа

<https://vologda.bezformata.com/listnews/fgbun-fitc-pitaniya-i-biotehnologii/98252233/>
Вологда

<https://xn--80atd12c.xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/metodicheskie-rekomendatsii/organizatsiya-pitaniya-rebenka/>

http://54.rospotrebnadzor.ru/sites/default/files/zdorovoe_pitanie_shkolnika_metodicheskoe_posobie.pdf <http://xn----7sbnbjkk3auk5fyd.xn--p1ai/zdorovoe-pitanie-shkol-nika-posobie-dlya-roditeley.html> Моск. обл.

<https://frutonyanya.ru/search/?q=%D0%93%D0%BC%D0%BE%D1%88%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F+&s=%D0%9F%D0%BE%D0%B8%D1%81%D0%BA&where=+>

<https://mamapapa.site/deti/pitanie-i-kormlenie/ne-muzyka-i-ne-teatr-no-tozhe-iskusstvo-o-kulture-pitaniya/>

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !

