

ОПТИМИЗАЦИЯ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ В РОССИИ КАК ИНСТРУМЕНТ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ОЖИРЕНИЯ И МЕТАБОЛИЧЕСКИХ НАРУШЕНИЙ У ДЕТЕЙ

Е.А. Бурая, студент

Э.И. Хайрутдинова, студент

Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский университет имени академика И.П. Павлова
(Россия, г. Санкт-Петербург)

DOI:10.24411/2500-1000-2019-11406

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы оптимизации школьного питания в Российской Федерации и феномен ожирения и метаболических нарушений у школьников. В работе акцентировано внимание на профилактике ожирения и МС как основополагающем инструменте борьбы с избыточной массой тела, корректировании вредных пищевых привычек, оптимизации режима питания, стимулировании школьников к ведению здорового образа жизни. Автором приведены официальные статистические данные, демонстрирующие масштабы сложившейся проблемы и ключевые изъяны в реформировании системы школьного питания в России. Аргументируется целесообразность транслирования и интегрирования в отечественную практику наиболее успешных зарубежных подходов к формированию школьных рационов.

Ключевые слова: педиатрия, школьное питание, школьные рационы, ожирение, метаболические нарушения.

Мониторинг структуры заболеваемости и смертности населения в России демонстрирует устойчивую тенденцию к превалированию таких заболеваний как ожирение и метаболический синдром (МС). Согласно официальной статистической информации, опубликованной Всемирной Организацией Здравоохранения (ВОЗ), метаболическим синдромом страдают порядка 30-35% взрослого населения. Также необходимо констатировать факт существенного «омоложения» МС. В настоящий период ожирение и МС возглавляют список наиболее распространенных болезней, неофициально именуясь «эпидемией XXI века», что значительно актуализирует разработку эффективных профилактических мероприятий, направленных на их предупреждение.

Обращаясь к вопросам ожирения и МС в школьном возрасте, необходимо акцентировать внимание именно на профилактике данных заболеваний как основополагающем инструменте борьбы с избыточной массой тела (МТ), корректировании вредных пищевых привычек, оптимизации режима питания, стимулировании школь-

ников к ведению здорового образа жизни. Исследования специалистов лаборатории научных основ мониторинга питания обучающихся выявили, что в период 2017-2018 гг. в рационе питания учащихся г. Москвы (в научно-исследовательском проекте участвовало 220 школ) преобладали преимущественно твердые жиры – у 70% детей, быстрые углеводы – у 45% детей. Систематическое (более 1 раза в неделю) посещение заведений фастфуда зафиксировано у 35% респондентов, дефицит пищевых волокон и ненасыщенных жирных кислот установлен в рационе 65% испытуемых [2, с. 11].

Реформирование системы школьного питания в России позволила значительно совершенствовать структуру питания, увеличить потребление целого ряда нутриентов, сбалансировать школьный рацион. Однако, несмотря на реализуемые мероприятия, питание 79-80% обучающихся не соответствует принципам здорового питания, что детерминировано вкусовыми предпочтениями школьников. Согласно данным исследования Ассоциации предприятий социального питания в сфере об-

разования и здравоохранения (НП СРО «АПСПСОЗ»), невостребованными в школьном питании остаются порядка 35% блюд, также употребление 50-65% блюд осуществляется в объеме меньше положенного [4, с. 40]. Это провоцирует нарушение режима питания обучающихся, приобретение в школьном буфете кондитерских изделий, выпечки, бутербродов, напитков.

Полученные данные демонстрируют необходимость дальнейшей модернизации школьных рационов питания, вклад в структуру потребления пищи которых составляет 30%. При составлении новых рационов целесообразно ориентироваться на современные пищевые предпочтения школьников, адаптируя их под основные принципы правильного питания и суточные физиологические потребности обучающихся. На наш взгляд, российским специалистам по разработке современных школьных рационов, нацеленных на профилактику ожирения и МС, следует транслировать и интегрировать в отечественную практику наиболее успешные зарубежные примеры [3, с. 5].

В США, где ведется активная борьба с избыточным весом, установлены новые стандарты школьного питания, соответствующие жестким требованиям, отраженным в «Руководстве по диетологии и для американцев». Американские ученые в кооперации с зарубежными коллегами разработали четыре ключевых подхода в формировании школьных рационов:

1. Традиционный подход, сформированный на базе нутриентных стандартов, предполагает приготовление 5 блюд из 4 видов продуктов: мясо, овощи/фрукты, зерновые и молочные продукты. Размер порции варьируется в соответствии с возрастной группой школьников.

2. Увеличенный метод предполагает повышение общей калорийности блюда посредством включения в рацион источников с низким содержанием жиров (овощи/фрукты/крупы).

3. Нутриентный подход представляет собой систему формирования рационов, базирующуюся на компьютерной калькуляционной программе, осуществляющей автоматические расчеты нутриентного состава блюда. В нашей стране функционирует описанная программа, разработанная компанией «РСТ».

4. Ассистирующий подход учитывает сезонную доступность продуктов, климатические специфики региона, физиологические характеристики состояния здоровья школьников и осуществляется медицинскими специалистами (диетологи, педиатры, иммунологи, аллергологи).

Американская система школьного питания подвергается аудиту каждые пять лет. В настоящий период школьные рационы в США обеспечивают 1/3 потребности в белке, витаминах А, С, железе, кальции.

Особый интерес представляет опыт Швеции, где одни из самых низких в Европе показателей по численности детей, страдающих ожирением (18 %). Школьные столовые в Швеции организованы в виде мини-ресторанов, за столами которых сидят школьники, а мимо них движется лента с блюдами. Рацион шведских школьников практически полностью исключает содержание сахара и состоит из салата (в качестве заправки используются исключительно йогурт и растительное масло), супа, второго блюда, фруктов и молочного продукта. Строго запрещено приносить с собой газированные напитки, чипсы, печенье, мороженое и любые бесполезные продукты – нарушение данного правила предполагает штрафы в виде лишения пойти на тренировку после уроков [1, с. 42].

Таким образом, ожирение и метаболический синдром среди детского и подросткового населения являются сегодня наиболее распространенными проблемами в отечественной педиатрии. Наиболее эффективным инструментом по нивелированию данной проблемы служит оптимизация школьного питания, призванная предотвратить развитие этих болезней.

Библиографический список

1. Горелова Ж.Ю. Анализ отечественных и зарубежных исследований о здоровом питании детей и подростков в современных условиях / Ж.Ю. Горелова // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. – 2016. – № 3. – С. 40-47.
2. Горелова Ж.Ю. Оценка пищевого поведения учащихся Москвы и Алтайского края, а также роли семьи и школы в формировании культуры питания // Ж.Ю. Горелова, С.П. Филиппова, Ю.В. Соловьева, А.Н. Плац-Колдобенко, Т.А. Летучая, И.П. Салдан, О.В. Жукова // Бюллетень медицинской науки. – 2017. – №4 (8). – С. 11-14.
3. Горелова Ж.Ю. Научное обоснование и разработка вариантов школьного меню (12 дневных суточных рационов) с учетом домашнего питания. Основные принципы, особенности и преимущества / Ж.Ю. Горелова, В.Р. Кучма, Ю.В. Соловьева, Т.А. Летучая, А.Н. Плац-Колдобенко, С.Ю. Углов // Евразийское научное объединение. – 2017. – Т. 1. №3 (25). – С. 71-77.
4. Порядина Г.И., Ковалева Е.А., Щербакова М.Ю. Вопросы профилактики ожирения и метаболического синдрома (по результатам работы «школы рационального питания» для детей и подростков с ожирением) // Педиатрия. Журнал им. Г.Н. Сперанского. – 2012. – Т. 91. №5. – С. 37-43.

OPTIMIZATION OF SCHOOL NUTRITION AS AN INSTRUMENT FOR PREVENTION OF OBESITY AND METABOLIC DISORDERS IN CHILDREN

E.A. Buraya, *Student*

E.I. Khairutdinova, *Student*

First Saint Petersburg State Medical University named after academician I.P. Pavlov (Russia, St. Petersburg)

***Abstract.** The article considers the questions of optimization of school feeding in the Russian Federation and the phenomenon of obesity and metabolic disorders in schoolchildren. In work the attention is focused on the prevention of obesity and MS, which is an essential tool in the fight against overweight, correcting harmful eating habits, optimizing nutrition, promoting students to lead healthy lifestyles. The author shows the official statistical data showing the extent of the current problem and the key flaws in the reform of school food in Russia. The author substantiates the expediency of broadcasting and integration into the domestic practice of the most successful foreign approaches to the formation of school diets.*

***Keywords:** pediatrics, school meals, school diets, obesity, metabolic disorders.*