

Особенности питания и физической активности детей дошкольного возраста, проживающих в Челябинской области

Д.А. Целищева

Южно-Уральский государственный медицинский университет, Челябинск, Российская Федерация

Актуальность. Питание — важный фактор, определяющий здоровье человека. Алиментарный фактор у детей обеспечивает гармоничный рост и развитие организма, интеллект ребенка, оптимальную работоспособность, адаптацию, нормализацию обменных процессов

Цель исследования. Изучить пищевое поведение и физическую активность детей дошкольного возраста, проживающих в Челябинской области.

Пациенты и методы. В исследовании участвовали родители (61 человек), чьи дети посещают детские садики «Малышок» и «Рябинушка» г. Нязепетровска (численность населения — 10 198 человек). Исследование проводилось с использованием Yandex Forms. Средний возраст детей составил 4 года, большинство детей были женского пола — 41 (67%). Средний возраст матерей составил 33 года, отцов — 36 лет. Средний возраст женщин на момент рождения ребенка — 28 лет, мужчин — 30 лет.

Результаты. Большая часть родителей имели нормальный ИМТ — 18,5–24,9 кг/м² у 31 женщины (51%) и у 26 мужчин (43%). Избыточную массу тела имели 15 (25%) женщин, 14 (23%) — ожирение. У мужчин избыточную массу — 25 (41%), ожирение — 10 (16%).

В ответах вопрос «Что чаще всего кушает ваш ребенок вне детского сада?» по приоритету представлены фрук-

ты — 51 (84%), суп — 41 (67%), макароны — 40 (66%), овощи — 40 (66%), выпечка — 30 (49%), пельмени — 28 (46%). Вкусовые предпочтения детей: часто дети едят кашу — 34 (56%), яйца — 35 (57%), молочные продукты — 47 (77%), сладости — 38 (62%). Рыбу редко употребляют 30 (49%) семей. Из напитков отдают предпочтение воде 52 (85%), сокам — 44 (72%) и чаю — 44 (72%). У 59 (97%) детей бывают перекусы: фрукты — 47 (77%), печенья — 35 (57%), булочки — 28 (46%).

Из вредных продуктов в рационе имеются картофель фри — 33 (54%), чипсы — 34 (56%), кетчуп — 32 (53%), сосиски — 51 (84%), полуфабрикаты — 51 (84%), шоколад — 53 (87%). При оценке двигательной активности определили, что более 2 ч проводят на прогулке в выходные дни 54 (89%) ребенка. Не делают утреннюю зарядку 4 (77%), не занимаются спортом в свободное время 40 детей (63%).

Закключение. Было показано, что питание детей дошкольного возраста вне детского сада не полностью сбалансированное: присутствуют в большом количестве продукты, содержащие добавленный сахар и легкоусвояемые углеводы. Также определено, что у большинства детей низкая физическая активность, что может оказывать влияние на их гармоничное развитие.