

ID: 2017-06-376-T-14525

Тезис

Мулюкова К.С., Карпенко А.Г.

Оценка уровня знаний современных подростков о питании

ФГБОУ ВО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России

Научные руководители: к.м.н. Дронова Е.Г., к.м.н. Компаниец О.В.

Актуальность. Одним из ведущих факторов ожирения является нерациональное питание.

Цель: оценить уровень знаний основ рационального питания современных подростков.

Задачи исследования: 1) Разработать опросник для подростков, содержащий вопросы о пищевых предпочтениях; 2) Провести анкетирование; 3) Сравнительный анализ полученных данных.

Материал и методы. На базе одного из лицеев г. Саратова проведено анкетирование 135 детей 12-15 лет (89 мальчиков и 46 девочек), из которых 7 человек имеют ожирение. Анкета содержала 16 вопросов о питании.

Результаты. Знания детей в вопросах рационального питания высоки - 76,2% ответили правильно на 13 из 16 вопросов. Знания учащихся 8-х классов оказались выше, чем у учащихся 7-х классов, среди учащихся 7-х классов мальчики лучше осведомлены (81,25%), чем девочки (68,75%), в 8-х классах ситуация обратная. В общей сложности дети с повышенной массой тела дали 56% правильных ответов. Сравнительный анализ групп детей с ожирением и без ожирения показал, что 80% подростков с ожирением еженедельно посещают кафе быстрого питания, тогда как 56% здоровых детей считают это вредным для здоровья. Животные жиры и сало предпочитают 5 из 7 детей с ожирением, а 48% здоровых выбирают растительные масла. Большинство (75%) подростков с избытком массы тела считают, что на завтрак лучше съесть бутерброды, а их здоровые сверстники выбирают кашу с молоком. Дети с ожирением отметили, что способ приготовления пищи не имеет значения (60%). На гарнир они выбирают картофель или макароны (по 42%), тогда как большинство здоровых выбрали крупяные гарниры.

Выводы:

- 1) Уровень знаний подростков достаточно высок, но необходимо дальнейшее повышение знаний школьников в вопросах правильного питания для профилактики ожирения.
- 2) Подростки с ожирением имеют более низкий уровень знаний о правильном питании, чем их здоровые сверстники, что свидетельствует о значимости экзогенного фактора в развитии алиментарно-зависимых заболеваний.

Ключевые слова: рациональное питание, ожирение