

## Медико-профилактические науки

ID: 2019-01-977-T-17530

Тезис

Чеплакова П.А.

### Роль кисломолочных продуктов в питании учащихся старшего звена

*ФГБОУ ВО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России, кафедра гигиены медико-профилактического факультета*

*Научный руководитель: к.б.н. Логашова Н.Б.*

Молоко относится к продуктам, которые наиболее часто потребляются населением. Из него производится большое количество кисломолочных продуктов. Помимо этого молоко используется в приготовлении различных блюд.

Молоко и кисломолочные продукты характеризуются высокой биологической ценностью, так как содержат незаменимые аминокислоты (лизин, метионин, триптофан, валин и др.); белки (казеин, лактоальбумин, лактоглобулин); жиры; углеводы; витамины группы А, D, В; а так же макроэлементы (фосфор и кальций).

**Цель:** выяснение роли молока и кисломолочных продуктов в питании учащихся старшего звена.

**Материал и методы.** Для реализации данной цели была составлена анкета, содержащая вопросы о количестве потребления кисломолочных продуктов наряду с частотой потребления, правилах хранения, а так же пользе и вреде молочных продуктов. Всего было опрошено 35 учащихся 9-11 классов ФГКОУ СОШ № 152.

**Результаты.** По результатам анкетирования установлено: 74% учащихся постоянно потребляет молоко. По частоте потребления (2-3 раза в неделю) кисломолочные продукты распределились следующим образом: сыр (потребляет 49% учащихся); творог (40%); кефир (37%); сметана, сливки (28%); сгущенное молоко (17%).

Отмечено, что все из опрошенных в какой-то степени включают в свой повседневный рацион молоко. Но при этом есть доля учащихся, которые полностью отказались от кисломолочных продуктов. Распределение указано в следующем порядке: творог (не потребляет 31%); кефир (26%); сыр (23%); сгущенное молоко и сметана (по 17%). К причинам потребления молока и кисломолочных продуктов, по результатам анкетирования, отнесены: приятные органолептические свойства; польза для организма (источник витаминов, кальция и фосфора; укрепление костей; улучшение моторики ЖКТ). О правилах хранения кисломолочных продуктов учащиеся осведомлены. К заболеваниям, передающимся через молоко, были отнесены: пищевые отравления; сальмонеллез; бруцеллез.

**Заключение.** Таким образом, можно сделать вывод, что учащиеся старшего звена включают в свой повседневный рацион молоко и кисломолочные продукты, а так же знают их пользу и вред.

**Ключевые слова:** молоко, питание, подростки