

Шамуратова Гулчехра Конысбаевна

Стажёр- исследователь

Каракалпакский государственный университети им. Бердаха

Республика Каракалпакстан

**ОЦЕНКА ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ И ЕГО ВЛИЯНИЕ  
НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ**

*Аннотация*

*Статья посвящена оценке питания школьников и его влияние на физическое развитие детей и подростков. Питание является одним из ведущих факторов, определяющих здоровье детей школьного возраста, влияющих на продолжительность его жизни, профилактику заболеваний и их распространенность.*

**Ключевые слова:** профилактика, питания, здоровья, рацион, дефицит, витамины.

*Shamuratova Gulchekhra Konysbaevna*

*Trainee Researcher*

*Karakalpak State University named after Berdakh*

*Republic of Karakalpakstan*

**ASSESSMENT OF SCHOOLCHILDREN NUTRITION AND ITS  
IMPACT FOR PHYSICAL DEVELOPMENT**

*Annotation*

*The article is devoted to the assessment of schoolchildren's nutrition and its impact on the physical development of children and adolescents. Nutrition is one of the leading factors that determine the health of school-age children, influencing their life expectancy, prevention of diseases and their prevalence.*

**Key words:** prevention, nutrition, health, diet, deficiency, vitamins

Здоровое питание – важнейший компонент здорового образа жизни, обеспечивающий сохранение и укрепление здоровья. По данным Всемирной организации здравоохранения, состояние здоровья человека лишь на 8–10 %

зависит от организации медицинской службы, на наследственность приходится 22 %, 50–55 % определяется образом жизни и питанием, остальное – климатическими и биологическими факторами. Пища – это источник питательных веществ и энергии, которые выполняют первоначальную роль в поддержании жизнедеятельности организма, а также необходимы для обеспечения физической активности и трудоспособности [2].

Питание является одним из ведущих факторов, определяющих здоровье детей школьного возраста, влияющих на продолжительность его жизни, профилактику заболеваний и их распространенность.

Питание представляет собой один из ключевых факторов, определяющих не только качество жизни, но также условия роста и развития ребенка. Пища является одним из важнейших факторов окружающей среды, оказывающее влияние на состояние здоровья, работоспособности, умственного и физического развития, а также на продолжительность жизни человека. Связь питания и здоровья была подмечена еще в древности. Люди видели, что от неправильного питания дети плохо растут и развиваются, взрослые болеют, быстро утомляются, плохо работают и погибают [5].

Проведенный анализ существующих структуры питания во многих странах выявляет значительные нарушения в структуре питания и пищевом статусе детей и подростков:

- ✓ недостаток потребления основных макро- и микронутриентов: дефицит витаминов В1, В2, С, РР, фолиевой кислоты, витамина А;
- ✓ недостаток в питании микро- и макроэлементов – кальция, магния, йода, железа;
- ✓ дефицит пищевых волокон;
- ✓ избыток углеводов и сахаров;
- ✓ избыток общих жиров на фоне недостатка полиненасыщенных жирных кислот.

В соответствии с этим определен риск развития заболеваний: сердечно-

сосудистых (89%), желудочно-кишечных (44%), нейроэндокринных (94%), ожирения (96%), нарушений опорно-двигательного аппарата (35%) [4].

Структура питания по данным Всемирной организации здравоохранения на 70% определяет уровень здоровья и физического развития детей и подростков. Определенные продукты питания могут улучшать формирование соединительной, костной тканей, поддерживать микробиоценоз кишечника и наоборот, способствовать росту патогенной микрофлоры, усиливать воспалительные процессы в организме, нарушать нормальное формирование органов и систем [6].

В последнее время дети все чаще страдают анемией, заболеваниями крови, органов дыхания, мочеполовой и нервной систем. Нормой стали гастриты, болезни желчного пузыря, нарушения осанки, сколиозы. Не удивляют уже дети с диабетом и бронхиальной астмой из первого класса. Кроме привычных заболеваний, у детей и подростков выявляются и нарушения обмена веществ по типу метаболического синдрома, например, как, ожирение, инсулинорезистентность, повышение артериального давления [1].

Рациональное питание в школьном возрасте способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности и успеваемости, физическому и умственному развитию, создает условия для адаптации подрастающего поколения к факторам окружающей среды, оказывает существенное влияние на состояние здоровья человека на протяжении всей последующей жизни [3].

В период получения общего образования организм школьника испытывает умственные и физические повышенные нагрузки, которые связаны с большим расходом энергии и с высоким потреблением пищевых веществ.

Таким образом, решение проблемы доступности здорового питания в общеобразовательных учреждениях для школьников тесно связано с сохранением здоровья нации и задачами улучшения демографической ситуации в странах

#### **Использованные источники:**

1. Влияние питания на рост и развитие ребенка <https://stavsad69.ru/2021/01/14/%>

2. Кудреватых М.А., Шатханова Н.А. Оценка питания школьников и его влияние на физическое развитие и заболеваемость Acta Biomedica Scientifica.- 2020.- Т. 5,.- № 5 стр. 80-85
3. Кучма В.Р., Рапопорт И.К., Горелова Ж.Ю.// Концепция мониторинга состояния здоровья учащихся в ходе реализации экспериментальных проектов по совершенствованию организации питания в школах // Здоровье населения и среда обитания. №7 (184). - С. 5-9
4. Основные проблемы питания детей и подростков // [https://studopedia.su/4\\_14097\\_osnovnie-problemi-pitaniya-detey-i-podrostkov.html](https://studopedia.su/4_14097_osnovnie-problemi-pitaniya-detey-i-podrostkov.html)
5. Питание и здоровье // <https://22gdp.by/publikacii/464-pitanie-i-zdorove>
6. Южно Н.А. Здоровое питание - один из факторов способствующих снижению травматизма // <https://www.informio.ru/publications/id4152/Zdorovoe-pitanie-odin-iz-faktorov-sposobstvuyushih-snizheniyu-travmatizma>