

00±1,5 (во дворе)	50±1,2	53±1,2	44±1,3	49±1,3
-------------------	--------	--------	--------	--------

При оценке полученных измерений уровня звука выявлено, что движение автомобильного транспорта интенсивностью 2800 авт./час в будние дни создает акустическую нагрузку, превышающую гигиенические нормативы в дневное время на 5±1,3 дБА. При интенсивности движения автомобильного транспорта 1800 авт./час в выходные дни не было превышения предельно допустимого уровня звука. Стоит отметить, что L<sub>макс</sub> на неделе были выше, чем в субботу в среднем на 5 дБА.

Также было установлено, что чем дальше от проезжей части производились замеры, тем ниже уровень звука. Так эквивалентный уровень шума в будние дни на расстоянии 7,5±1,5 м составил 76±1,3 дБА, а на расстоянии 100±1,5 м значение было существенно ниже – 50±1,2 дБА.

В ходе исследования был проведен опрос 100 жителей жилого комплекса «Солнечный остров». Во время анализа мы выяснили, что наибольшее количество жалоб исходит от людей, которые живут ниже 6 этажа, они отмечали у себя повышенную раздражительность, а 4% опрошенных отметили, что иногда просыпаются в течение ночи от громких автомобильных сигналов (гудков). Также жители дома отмечают, что движение на дороге затихает на непродолжительное время с 02.00 до 05.00, в остальное время транспортный шум преобладает над другими источниками шума.

#### **Выводы:**

1. Полученные измерения уровня шума указывают на превышение акустического воздействия на объекты окружающей среды при интенсивности транспортного потока 2800 авт./час в будние дни, что может послужить как прямой, так и косвенной причиной негативного влияния на здоровье, самочувствие и активность проживающего в жилом комплексе «Солнечный остров» населения.

2. Одним из самых доступных средств снижения уровня шума, и как следствие уменьшения его воздействия на здоровье населения, проживающего в непосредственной близости от автодорог, является озеленение территории между жилой застройкой и проезжей частью, а также установка шумоотражающих или шумопоглощающих экранов.

#### **Список литературы:**

1. Леванчук А.В. Гигиеническая оценка шума автомобильного транспорта в зависимости от расстояния и высоты от источника шума / А.В. Леванчук, Д.Е. Курепин // Интернет-журнал «НАУКОВЕДЕНИЕ». – 2014. – № 6.

УДК 61:613.2

**Саранцева Т.А., Саночкина П.В., Рыжкова И.А., Адриановский В.И.**  
**РОЛЬ РОДИТЕЛЕЙ В ФОРМИРОВАНИИ ПИЩЕВОГО**  
**ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШИХ КЛАССОВ**

Кафедра гигиены и профессиональных болезней  
Уральский государственный медицинский университет  
Екатеринбург, Российская Федерация

**Sarantseva T.A., Sanochkina P.V., Ryzhkova I.A., Adrianovskiy V.I.**  
**THE ROLE OF PARENTS IN SHAPING THE EATING BEHAVIOR OF  
PRIMARY SCHOOL CHILDREN**

Department of Hygiene and Occupational Diseases  
Ural state medical university  
Yekaterinburg, Russian Federation

E-mail: [sarantseva.98@mail.ru](mailto:sarantseva.98@mail.ru)

**Аннотация.** В статье представлен анализ фактического питания детей, обучающихся в начальных классах средней общеобразовательной школы, а также их родителей. Родители играют большую роль в формировании пищевого поведения ребенка, так как они своим примером показывают и закладывают свои пищевые привычки детям. Было установлено, что режим питания школьников г. Каменска-Уральского во многом не соответствует функциональным особенностям растущего организма. Не все родители знают о сбалансированном питании и как его придерживаться, а особенно как оно важно в формировании здорового организма ребенка. Полученные данные свидетельствуют, что родители недостаточно информированы о принципах здорового питания детей, с чем необходимо работать и привлекать внимание взрослых к данной проблеме.

**Annotation.** The article presents an analysis of the actual nutrition of children studying in the primary grades of a secondary general education school, as well as their parents. Parents play an important role in shaping the child's eating behavior, as they show and instill their eating habits for children by their example. It was found that the diet of schoolchildren in the city of Kamensk-Uralsky largely does not correspond to the functional characteristics of a growing organism and has deviations from the recommended amounts of consumption of basic nutrients. Not all parents know about balanced nutrition and how to adhere to it, and especially how important it is in the formation of a healthy child's body. The data obtained indicate that parents are not sufficiently informed about the principles of healthy nutrition for children, with which it is necessary to work and draw the attention of adults to this problem.

**Ключевые слова:** сбалансированное питание, фактическое питание, режим питания, питание школьников младших классов, пищевое поведение и привычки.

**Key words:** balanced nutrition, actual nutrition, diet, nutrition of schoolchildren of elementary grades, eating behavior and habits.

**Введение**

Одной из главных задач, стоящих перед здравоохранением Российской Федерации, является сохранение и повышение уровня здоровья населения, а именно мониторинг питания и своевременное выявление алиментарно-зависимых заболеваний [4]. Особое внимание в вопросах питания должно уделяться детям. Многочисленные данные показывают взаимосвязь характера и состава питания детей с распространенностью алиментарно-зависимых заболеваний [1, 3]. В последние годы все чаще стали выявляться хронические заболевания у детей 1-4 классов, такие как сахарный диабет 2 типа, избыточная масса тела и заболевания пищеварительной системы [2]. С младших классов у детей начинается формирование образа жизни и навыков стереотипов питания, но не у всех эти стереотипы становятся правильными, так как дети этого возраста ещё не осознают значения правильного питания, они более подвержены влиянию взрослых и их пищевым привычкам, а также рекламе в средствах массовой информации.

Сбалансированное питание – это одно из основных средств обеспечения нормального и здорового функционирования детского организма, поэтому формирование этих основ должно начинаться с детства [3]. Основу пищевого поведения закладывают родители, исследования показывают, что не всё взрослое население достаточно информировано в отношении принципов сбалансированного питания, особенно в отношении детей, и это говорит о необходимости проведения просветительных работ и разработки информационных ресурсов для расширения знаний и просвещённости родителей [2].

В детском возрасте сбалансированное питание играет большую роль, так как помимо удовлетворения дневной потребности в пище, необходимо обеспечить растущий и развивающийся организм всеми питательными веществами. Таким образом, необходимо просвещать не только родителей, но и детей о принципах рационального питания и его влиянии на формирование здорового организма ребёнка.

**Цель исследования** – оценка фактического питания и процесса формирования пищевого поведения среди учащихся младшего школьного возраста.

#### **Материалы и методы исследования**

В данной статье представлено исследование фактического питания 30 детей младших классов в возрасте от 7 до 8 лет, СОШ №60 г. Каменска-Уральского, а также их родителей. Для опроса использованы специально разработанные анкеты по изучению рационов питания и пищевых привычек детей их родителей. В анкете для родителей содержались вопросы по режиму питания детей, их осведомленность о вопросах сбалансированного питания, в том числе наименование часто присутствующих продуктов в их рационе, и наличие у детей хронических заболеваний. Анкета детей содержала вопросы об их дневном рационе, кратности приема пищи, их предпочтениях в еде и участие

родителей в выборе блюд ребенка, а также их понимание о сбалансированном питании.

### **Результаты исследования и их обсуждение**

При анализе данных опросников детей младших классов установлено, что большинство – 73% детей питаются 3-4 раза в день, 27% – от 5 до 6 раз в день. Анкетирование показало, что только 60% детей завтракают по утрам, 33% – завтракают, но редко, а 7% детей не завтракают вообще. Получают второй завтрак в школе 90% школьников, все проанкетированные дети обедают дома, а ужинают прямо перед сном – 43%. При анализе среднесуточной частоты потребления отдельных продуктов было установлено, что наиболее часто в рационе преобладает выпечка, хлеб, печенье (96%), колбаса/сосиски – в 83%, макароны – в 76%, мясо и мясные продукты употребляют 80% опрошенных. Фрукты употребляют 86% и овощи – 96% опрошенных. Из напитков у детей преобладают соки и чай (93%), компоты употребляют 63% детей, также было выявлено что 50% отдают предпочтение молоку и столько же опрошенных газированным напиткам, кофе и кисель в рационе присутствует редко (7%). Установлено, что 30% школьников употребляют чипсы и сухарики. 53% опрошенных детей при выборе между сладостями и фруктами отдают предпочтение сладостям. При опросе в 23% случаев родители разрешают детям употреблять чипсы/сладости, большинство – 67% ответили, что разрешают, но редко. Крайне редко дети отдают предпочтение рыбе, молочным продуктам, творогу и кашам. Согласно анкетным данным опроса самих школьников 73% считают, что питаются правильно и употребляют здоровую пищу. У всех опрошенных детей родители ведут беседы о правильном питании и объясняют, что лучше есть. У 40% опрошенных детей родители им готовят сами еду, а 60% – иногда заказывают или покупают уже готовые блюда. В 50% дети сами отдают предпочтение что им кушать, а в остальных случаях решают родители.

При анализе данных опросников у родителей по изучению питания школьников установлено, что из 30 родителей, участвовавших в анкетировании 87% знают, что такое сбалансированное питание. Однако 60% родителей считают своё питание не совсем сбалансированным. У всех опрошенных родителей в семье нет вегетарианцев. Свежие овощи в пищу всегда, постоянно употребляют 50% родителей, 47% редко, во вкусных салатах и только 3,3% в сезон. Жирную, жареную пищу опрошенные семьи 63% употребляют 1-2 раза в неделю, 17% 2-4 раза в месяц и только 13% 4-5 раз в неделю. Присутствие полуфабрикатов (покупных пельменей, колбас, котлет) в 40% опрошенных составляет 2-3 раза в неделю, у 30% 1-2 раза в неделю. Фрукты бывают на столе каждый день у 47% опрошенных, а 2-3 раза в неделю у 37%. Родители завтракают всегда вместе со своими детьми в 7%, иногда в 33%, также в 33% ребёнок завтракает сам.

По данным анкетирования родителей, на ужин: чаще всего, ребёнок ест домашние котлеты (73%), макароны (73%), домашний салат (67%), крупно-гречневую, гороховую, перловую (63%), овощи (60%), сосиски, сардельки (57%).

А реже всего творог (3%), покупной салат (7%), молочную кашу (23%), кондитерские изделия (33%), омлет (37%), запеканку/творожную (43%). Чаще всего по опросу родителей ребёнок употребляет соки (77%), воду (70%), чай (67%), среднее значение приходится на компот (57%), молоко (50%), а наименьшее процент на газированные напитки (33%), кисель (7%), какао (3%). На вопрос «Часто ли Вы и Ваш ребёнок употребляете чипсы, сухарики, газированные напитки?» мнение родителей разделилось: 33% употребляют 1 раз в неделю, по 20% приходится на употребление 1-2 раз в месяц и 2-4 раза в месяц, наименьший процент приходится на употребление данных продуктов 2-3 раза в неделю 7% и не употребляют совсем 3% семей.

Данные об источниках, из которых родители получают информацию о правильном питании детей показывают, что 57% родителей основную информацию о правильном питании детей получают из телевизионных программ. 27% родителей обращаются к медицинским работникам, 43% используют в качестве источника информации книги и брошюры. Значительно реже доверяют родственникам, знакомым и рекламе 7% опрошенных. Необходимо отметить, что 13% всех респондентов не получают, либо не желают получать, информацию о правильном питании детей. Большая часть родителей не собирают еду из дома в школу на перекус (80%), и только малая часть собирает питьевой йогурт (10%), бутерброд (7%), свежие фрукты и овощи (7%), 3% приходится на булочки, орехи, сухофрукты, творожные сырки, чай, соки, батончики. 47% родителей считают, что чипсы, сухарики и газированные напитки вредны для детей, а 50% считают, что вредны, но иногда можно употребить и только 3% родителей считают, что данные продукты не относятся к категории вредных.

На вопрос «Считаете ли Вы, что пища, которую употребляет Ваш ребёнок, разнообразна, богата белками, углеводами, минеральными веществами, витаминами, полезна для здоровья?» 43% ответили – «не совсем», 47% считают, что пища богата и разнообразна и 10% считают, что нет. Путём анкетного метода выяснилось, что 57% родителей считают необходимым обучение ребёнка правильному питанию в школе, 40% считают, что «это скорее нужно». В организации питания ребёнка в 80% случаев родители сталкиваются с проблемой, что ребёнку не нравятся многие полезные продукты, 43% сталкиваются с трудностями с организацией регулярного питания из-за нехватки времени, 37% видят проблему в отсутствии аппетита у ребёнка, 30% в недостаточной информации о том, как организовывать правильное питание и 10% сталкиваются с проблемой недостаточности средств для того, чтобы организовать правильное питание своему ребёнку.

У 77% родителей ребёнок не страдает недостатком или избытком в весе и только у 20% детей имеется лишний вес. В 53% ребёнок болеет 2-3 раза в год, у 20% родителей 4-5 раз в год, у 23% 1 раз в год. При опросе про хронические заболевания у детей родители ответили следующим образом: 80% ответили, что хронических заболеваний нет, 7% – болезни желудочно-кишечного тракта и 3%

приходится на болезни сердца и сосудов, болезни органов зрения и на кожные заболевания.

Таким образом, нами установлено, что питание детей младшего школьного возраста зависит от предпочтения родителей. Анализ наиболее часто потребляемых продуктов детьми и их родителями показал, что они отдают предпочтения полуфабрикатам, колбасным и макаронным изделиям, часто встречаются в рационе хлебобулочные изделия, большинство опрошенных не отдает предпочтение наиболее полезным продуктам, в частности молочным изделиям, творогу, яйцам. 0,33% всех опрошенных детей, с позволения родителей, употребляют вредную пищу чаще остальных. Проанализировав анкеты родителей можно сделать выводы, что необходимость в просвещении вопросов о сбалансированном питании остается актуальной, так как часть взрослых не знают, что это такое, значительная часть считают, что их рацион не совсем сбалансированный и у них возникают трудности с организацией правильного питания для ребенка. Правильно питаться самим и подавать хороший пример детям гораздо важнее, чем много и долго рассказывать о пользе здорового питания. Необходимо правильно настроить и замотивировать родителей выбирать и находить подход к детям, приучать их есть здоровую пищу и объяснять, как она нужна для них, чтобы дети и в будущем придерживались этой пищевой концепции.

#### **Выводы:**

1. Питание детей младшего школьного возраста зависит от пищевых предпочтений их родителей.

2. Предпочтениями при выборе продуктов являются полуфабрикаты, колбасные и макаронные изделия. При этом в рационе не всегда присутствуют - мясо (20% детей его не употребляют), молочные продукты, рыба и яйца у 50% опрошенных детей редко присутствуют в рационе.

3. До 30% детей употребляют чипсы, сухарики и газировку с позволения родителей. Взрослые же в 50% считают, что они вредны, но иногда можно, а 3,3% опрошенных родителей не относят данные продукты к категории вредных.

4. Остается актуальной необходимость просвещения родителей в вопросах сбалансированного питания, организации питания детей. 13% родителей не получают информацию о правильном питании ребенка, всего 27% отдают предпочтение о получении информации от медицинских работников, а 56% берут информацию из телевизионных программ.

#### **Список литературы:**

1. Гигиена питания: учебник для студ. учреждений высш. образования / А.А. Королев. – 4-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 544 с.

2. Организация работы с родителями по вопросам рационального питания детей: методическое пособие / Ю.П. Вербицкая, О.В. Иерусалимцева. – Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2019. – 43 с.

3. Руководство к практическим занятиям по гигиене питания / Под ред. В.Д. Ванханена, Е.А. Лебедевой – М.: Медицина, 1987.–С.26-29, С.41-48.

4. Указ Президента РФ от 6 июня 2019 г. N 254 «О Стратегии развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2025 года» [Электронный ресурс]. URL: [www.kremlin.ru/akts/bank/44326](http://www.kremlin.ru/akts/bank/44326) (дата обращения 15.03.2021 г.).

УДК 613.96

**Степаненко А.В., Кулиева М.А.**  
**ОЦЕНКА ОРГАНИЗАЦИИ РЕЖИМА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
ПРОЦЕССА В ЛИЦЕЕ Г. ЕКАТЕРИНБУРГА**

Кафедра гигиены и экологии  
Уральский государственный медицинский университет  
Екатеринбург, Российская Федерация

**Stepanenko A.V., Kulieva M.A.**  
**ASSESSMENT OF THE ORGANIZATION OF THE EDUCATIONAL  
PROCESS IN LYCEUM IN YEKATERINBURG**

Department of Hygiene and Ecology  
Ural State Medical University  
Yekaterinburg, Russian Federation

E-mail: [ugmustudy@gmail.com](mailto:ugmustudy@gmail.com)

**Аннотация.** В данной статье освещена тема гигиенической оценки организации режима образовательного процесса в общеобразовательном учреждении с углубленным изучением отдельных предметов. Внутришкольные факторы оценивались в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами. В ходе изучения литературы и проведения исследования были получены результаты, подтверждающие необходимость коррекции как недельного расписания учащихся, так и организации уроков, в целом.

**Annotation.** This article discusses the results of research work on the hygienic assessment of organization of the educational process regime in a general education institution with in-depth study of individual subjects. Intraschool factors were assessed in accordance with sanitary and epidemiological rules and regulations. Literature was studied and research was conducted, the results obtained confirmed the need for correction both the weekly schedule of students and the organization of lessons, in general.

**Ключевые слова:** здоровье детей, школьники, урок, расписание, факторы внутришкольной среды.

**Key words:** children's health, schoolchildren, lesson, schedule, intra-school environment factors.