

Щодо результатів анкетування учнів 1-4 класів ЗЗСО міста за темою «Організація здорового харчування»

На виконання на виконання Операційного плану заходів з реалізації Стратегії реформування системи шкільного харчування на період до 2027 року, затвердженого розпорядженням КМУ від 27 жовтня 2023 року №990-р, обласної програми щодо реалізації Стратегії реформування системи шкільного харчування у Запорізькій області на 2024-2027 роки, затвердженої розпорядженням Запорізької ОВА від 01.11.2024 року №921, ВП «Запорізький відділ ДУ «ЗОЦКПХ МОЗ» організовано проведення онлайн - анкетування учнів 1-4 класів закладів загальної середньої освіти м. Запоріжжя за темою «Організація здорового харчування».

Мета роботи – вивчення та суб’єктивна оцінка стану справ щодо організації харчування школярів на прикладі їх добровільного анонімного анкетування. В подальшому результати проведеного анкетування були узагальнені та проаналізовані фахівцями ВП «Запорізький відділ ДУ «ЗОЦКПХ МОЗ».

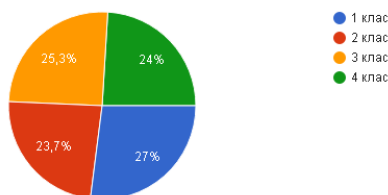
В опитуванні взяв участь 1381 учень початкових класів 15-ти закладів загальної середньої освіти м. Запоріжжя, а саме:

№	Назва закладу	Загальна кількість учнів які прийняли участь у анкетуванні	%
		1 381 відповідей	100%
1	Запорізька гімназія №6	116 учнів	8,4
2	Запорізька спеціалізована школа з поглибленим вивченням іноземної мови №7	58 учнів	4,2
3	Запорізька гімназія №8	220 учнів	15,9
4	Запорізька гімназія №65	96 учнів	7
5	Запорізька початкова школа "Прогрес"	85 учнів	6,2
6	Запорізька спеціалізована школа I-III ступенів №100	97 учнів	7
7	Запорізька гімназія №109	79 учнів	5,7
8	Запорізька гімназія №32	101 учень	7,3
9	Запорізька гімназія №62	51 учень	3,7
10	Запорізька гімназія №92	56 учнів	4,1
11	Запорізька гімназія №20	60 учнів	4,3
12	Запорізька гімназія №78	60 учнів	4,3
13	Запорізька гімназія №33	38 учнів	2,8
14	Запорізька гімназія №2 ім. Л. Українки	73 учнів	5,3
15	Запорізька загальноосвітня школа I-III ступенів №15	191 учень	13,8

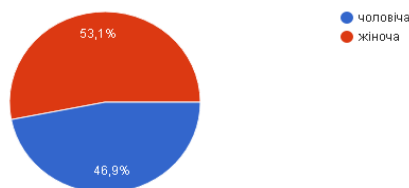
Найбільш активними учасниками анкетування виявилися учні Запорізької гімназії №8 (15,9%), Запорізької загальноосвітньої школи I-III ступенів №15 (13,8%) та Запорізької гімназії №6 (8,4% респондентів).

Серед респондентів найбільша питома вага належить першокласникам (27% дітей взяли участь в опитуванні); частка учнів 2 і 3 класів, які взяли участь у анкетуванні, становить відповідно: 23,7% і 25,3%. На долю учнів 4-х класів припадає 24%. Більш активними при проведенні анкетування з цього питання виявилися дівчатка – 733 особи (53,1%).

2. В якому класі ви навчаєтесь?



3. Ваша стать



Здоров'я – це свідомий вибір кожного. Здорове харчування як один з факторів попередження хронічних захворювань, є ваговою складовою частиною здоров'я школярів. Правильно організоване харчування - це найважливіша запорука гармонійного розвитку дитини.

Щоб зменшити ризики виникнення у дітей захворювань ендокринної системи, розладів травлення, порушень обміну речовин, патології системи кровообігу та підтримувати дитячий організм здоровим необхідно заохочувати дітей до здорового та правильного харчування. Раціональне харчування сприяє гармонійному фізичному і психічному розвитку, підвищенню імунних сил дитячого організму та покращенню успішності у навчанні.

Неінфекційні хвороби займають до 80% випадків в структурі всіх захворювань, вони мають тривалий перебіг, розвиваються в результаті сукупного впливу факторів, одним із яких є неправильне харчування. Водночас - це хвороби, яким можна і треба запобігти.

Від того, як буде організоване харчування в родинному колі, залежить формування харчових вподобань та звичок у дитини, а також її свідоме відношення до вживання корисної або шкідливої їжі в подальшому житті.

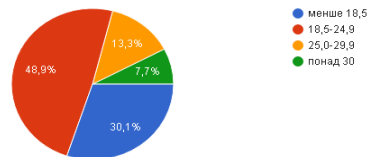
Україна вперше приєдналася до Європейської ініціативи ВООЗ зі спостереження за дитячим ожирінням. За результатами опитування 3500 тисяч дітей, проведеного у 2023-2024 роках у 187 школах України, 21,9% дітей

молодшого шкільного віку мають надлишкову вагу та ожиріння, тоді як середня оцінка поширеності надлишкової ваги в європейському регіоні становить 25%.

Аналіз результатів проведеного анкетування учнів 1-4 класів шкіл міста дозволяє зробити наступні **висновки**:

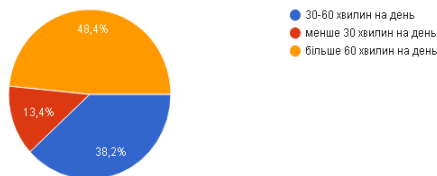
1. Серед 1381 респондента нормальну вагу (індекс маси тіла (далі – ІМТ) 18,5 - 24,9 кг/м²) мають всього 48,9% (675 осіб), надмірну вагу (ІМТ 25 - 29,9 кг/м²) – 184 (13,3%), страждають ожирінням (ІМТ >30 кг/м²) – 7,7% (106), а кожна третя дитина (30,1%) має дефіцит маси тіла (ІМТ < 18,5 кг/м²).

25. Який індекс маси тіла Ви маєте, розрахуйте разом з батьками за вказаною формулою: $IMT = m:h^2$ (де m - маса тіла (кг), h - зріст (м)).



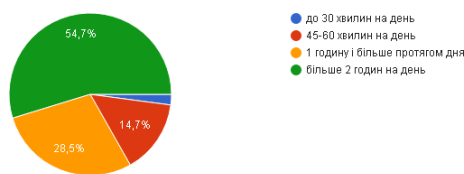
2. Переважна більшість опитаних учнів початкових класів мають на сьогодні середній та високий рівень фізичної активності (86,6% сумарно).

26. Вкажіть рівень Вашої фізичної активності



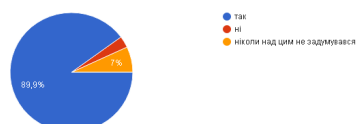
3. 54,7% анкетованих учнів 1-4 класів зізнаються, що проводять за електронними пристроями (перед екраном ТВ, комп'ютера, мобільного телефону) більше 2-х годин на день (при нормі для їхнього віку – не більше 30 хвилин).

27. Скільки часу Ви проводите за електронними пристроями (перед екраном телевізора, комп'ютера, мобільного телефону)?



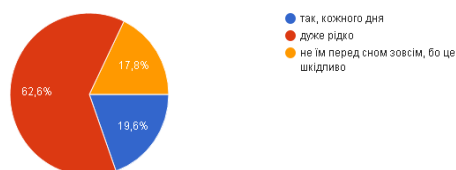
4. При цьому переважна більшість – 972 (70,4%) опитаних школярів віком 6-10 років є досить обізнаними у питанні організації здорового харчування, дотримуються режиму харчування, намагаються їсти в один і той же час і погоджуються з тим, що від правильного харчування залежить їхнє здоров'я та успішність. Майже 90% респондентів мають уяву про ймовірні наслідки переїдання (ризик надмірної ваги та розвиток ожиріння).

24. За Вашою думкою, чи залежить надмірна вага від неправильного харчування?



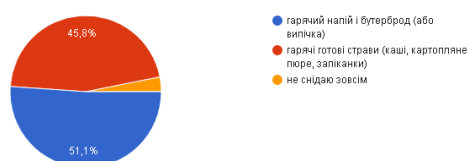
5. Більше половини анкетованих дітей (62,6%) дуже рідко їдять перед сном, а 17,8% взагалі не їсть перед сном, бо вважає це шкідливим для здоров'я.

11. Як часто Ви їсте перед сном?



6. Разом з тим, 641 учень (46,5%) вказує на те, що має змогу харчуватися всього 2-3 рази на день; кожна четверта дитина навіть не щодня снідає, а 4,5% дітей (63) не снідають вдома взагалі.

7. Яким стравам на сніданок Ви надаєте перевагу?



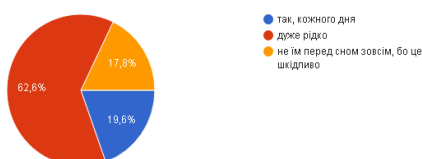
7. Звертає на себе увагу досить висока частка учнів – 702 (51,1%), які хибно вважають, що гарячий сніданок – це гарячий напій і бутерброд (випічка або печиво), а не готові страви, і надають перевагу саме цій продукції. 629 опитаних дітей (45,8%) говорять про те, що на сніданок вживають готові страви (каші, картопляне пюре, омлети, запіканки, тощо), а 25 школярів (1,8%) зізнаються, що зазвичай не обідають.

8. Чи подобаються Вам шкільні сніданки?



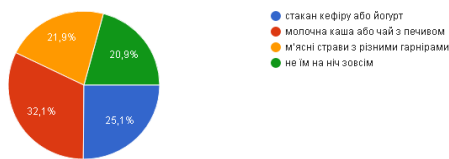
8. Із загальної кількості опитаних учнів 50,3% (694) із задоволенням снідають у школі, 32,2% (445 дітей) вважають, що шкільні сніданки не достатньо смачні і їдять без задоволення, а 242 учні (17,5%) вказали на те, що їм зовсім не подобаються шкільні сніданки.

11. Як часто Ви їсте перед сном?



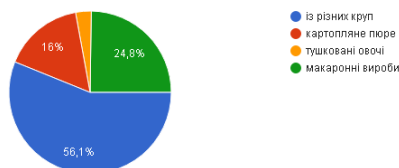
9. 19,6% опитаних учнів (270 осіб) мають шкідливу звичку щодня вечеряти безпосередньо перед сном, з них молочну кашу або чай з печивом вживають 32,1% респондентів, 25,1% дітей надають перевагу молочнокислим продуктам (кефір або йогурт), а 21,9% вживають м'ясні страви з різноманітними гарнірами.

12. Що саме Ви їсте перед сном (на ніч)?



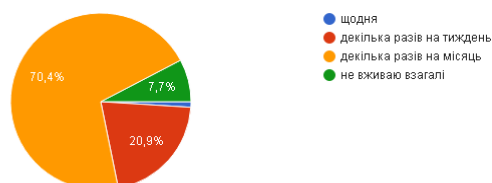
10. Як свідчить проведений аналіз анкетування, 969 опитаних школярів або 70,2% щодня вживають м'ясні страви, а 494 (35,8%) дітей щодня вживають молочнокислі продукти. Загалом 563 дітей (40,8%) вживають рибні страви 1-2 рази на тиждень. Разом з тим, залишається досить високою частка дітей, щоденний раціон яких не містить молочнокислих продуктів (64,2%), м'ясних продуктів – 29,8% (кожний третій), 47% молодших школярів зізнаються в тому, що споживають страви із риби та морепродуктів дуже рідко (декілька разів на місяць), а 11,2% дітей взагалі не вживають рибні страви. Щоденний раціон харчування 21,9% учнів початкових класів шкіл не містить свіжих фруктів, а в раціоні 143 (10,4%) опитаних школярів взагалі відсутні різноманітні сезонні овочі (крім картоплі). Натомість, діти харчуються переважно гарнірами із різних круп (56,1%), макаронних виробів (24,8%) та картоплі (16%). Тривожні дані щодо низького споживання дітьми фруктів і овочів можуть у майбутньому становити фактори ризику для здоров'я.

17. Які гарніри частіше бувають у Вашому щоденному раціоні:



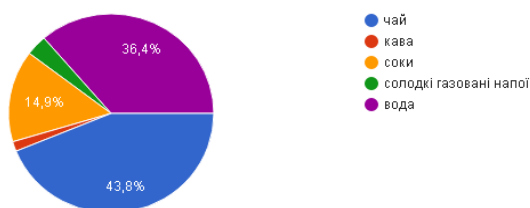
11. Значна частина молодших школярів досить часто вживають продукти, які не відповідають сучасним принципам здорового харчування. Так, 288 анкетованих учнів (20,9%) споживають фаст-фуд (гамбургери, сендвічі, хот-доги, піцу, шаурму, картоплю-фрі, чипси, сухарики тощо) декілька разів на тиждень, 972 учня (70,4%) – декілька разів на місяць і лише 107 респондентів (7,7%) зовсім не вживають продукти швидкого приготування, розуміючи їх шкоду для здоров'я.

22. Чи часто Ви вживаєте швидку їжу (гамбургери, сандвічі, хот-доги, піцу, шаурму, картоплю фрі, чіпси, сухарики, суші тощо) ?



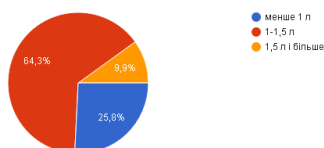
12. Для того, щоб бути здоровим обов'язково треба щоденно вживати достатню кількість питної води. При недостатньому споживанні рідини знижується швидкість обмінних процесів, страждає мозок, порушується робота внутрішніх органів і систем.

19. Яким напоям Ви надаєте перевагу?



Як свідчать результати проведеного анкетування, лише 502 молодших школяра (36,4%) надають перевагу питній воді, а решті дітей більше подобаються чай, кава, соки та газовані напої, в тому числі солодкі. 25,8% опитаних школярів (кожний четвертий) вказують на те, що протягом дня споживають менше 1л питної води, що є вкрай недостатньо.

20. Яку кількість питної води Ви вживаєте протягом дня?



13. 36,7% опитаних школярів зізнаються, що вживають солодощі та цукровмісні газовані напої щодня, 46,6% дітей – декілька разів на тиждень, а 12,5% - декілька разів на місяць. Але потребу в чистій негазованій воді не зможе замінити жоден з перерахованих напоїв. Ті, хто багато п'є солодких газованих напоїв, мабуть і не замислюються, що входить до її складу. А це цукор, вуглекислий газ, кофеїн, різноманітні барвники, ароматизатори та консерванти. Цей солодкий коктейль не лише провокує запалення горла, а й непомітно роз'їдає стравохід, внаслідок постійного вживання солодких газованих напоїв виникають гастрити та інші хронічні захворювання шлунково-кишкового тракту.

З огляду на вищевикладене, надаємо рекомендації щодо дотримання основних принципів здорового харчування дітей:

1. Загальні вимоги до організації харчування дітей в закладах освіти викладені у додатку 9 до Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти (п.10 розділу VI «Організація харчування»). Одним з основних принципів раціонального харчування дітей є **дотримання режиму харчування**. Школяру необхідно їсти декілька разів на день (сніданок, обід, вечеря і 2 перекуси: фрукти, ягоди, горіхи; молочнокислі продукти) і бажано в один і той же час.

2. **Дотримання норм харчування.** Норми споживання основних груп харчових продуктів на сніданок, обід та вечерю для учнів закладів освіти затверджені постановою КМ України від 24.03.2021 року №305 «Про затвердження норм та Порядку організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку» (додаток 5). Харчування повинно бути різноманітним, безпечним в епідемічному відношенні та збалансованим за вмістом білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мінеральних речовин.

3. Обирайте завжди якісні продукти харчування. При покупці продуктів обов'язково слід звертати увагу на їх склад, вказаний на етикетці, дату виготовлення та кінцевий термін реалізації. Важливо щоб у складі продукту не було консервантів, барвників, ароматизаторів та підсолоджувачів.

4. Не зловживайте солодошами та цукровмісними газованими напоями. Щоденна норма споживання цукру для дітей шкільного віку – не більше 25 грам. Зайва кількість цукру веде до посиленого виділення гормону підшлункової залози – інсуліну, який регулює обмін речовин в організмі. Це може призвести до порушення жирового обміну, а потім і до ожиріння.

5. Обмежте споживання солі. Надлишок солі призводить до високого артеріального тиску, захворювань серцево-судинної системи, затримки рідини в організмі та набряків, проблем з нирками. В процесі приготування їжі рекомендовано використовувати йодовану сіль. Щоденне споживання солі при п'ятиразовому харчуванні для учнів 1-4 класів не повинно перевищувати 4 грами на день, для учнів 5-11 класів – 5 грам.

6. Дотримуйтеся питного режиму. Протягом доби, навіть перебуваючи в стані спокою, організм втрачає близько 1,5 літрів рідини. У спекотні літні дні, під час фізичного навантаження або інтенсивних занять спортом ця цифра збільшується. Слід пам'ятати, що потреба у воді в різних людей може відрізнятися, все індивідуально. Як орієнтир можна використовувати наступну формулу - 30-40мл на кілограм маси тіла. Вода сприяє виведенню токсинів і очищенню організму, необхідна для нормальної терморегуляції. Крім того, вода знімає стрес і допомагає позбутися тривожного стану, а також покращує травлення, допомагає контролювати власну вагу.

7. Дотримуйтеся гігієни рук. Руки – це наш головний інструмент, який ми постійно застосовуємо в побуті. Необхідно регулярно ретельно мити руки і обов'язково з милом щоб захистити себе від безлічі хвороботворних мікробів, які скупчуються на руках.

Пропонуємо Вам довести дану інформацію до відома керівників територіальних відділів освіти та загальноосвітніх навчальних закладів міста для проведення ефективної роботи сумісно з батьківською спільнотою щодо формування культури здорового харчування дітей з метою покращення їх здоров'я.