© Коллектив авторов, 2014

А.А. Александров, М.Б. Котова, И.В. Звездина, Е.И. Иванова, А.Д. Ваганов

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ, ПОВЕДЕНИЯ И ЗНАНИЯ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ г. МУРМАНСКА*

ФГБУ «Государственный научно-исследовательский центр профилактической медицины»,
НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, ФГБУ «Научный Центр здоровья детей» РАМН, Москва

Цель исследования – оценить привычки питания, некоторые особенности поведения и знания о здоровом образе жизни (ЗОЖ) школьников г. Мурманска. Проведено выборочное обследование школьников 11–17 лет г. Мурманска (172 мальчика и 131 девочка). Проводили анкетный опрос по особенностям ЗОЖ, привычек питания, самооценке своего здоровья. Школьники потребляют недостаточное количество овощей и фруктов, молочных продуктов, чрезмерно употребляют копчености, консервы и продукты фаст-фуда. Многие дети не завтракают. Отмечается недостаточная физическая активность детей при значительном времени их нахождения за компьютером и телевизором. Необходимо создание региональной программы профилактики для улучшения состояния здоровья подрастающего поколения.

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, дети и подростки, рациональное питание.*

The aim of the study was to assess eating habits, certain behavioral characteristics and awareness of the healthy lifestyle (HL) in school children in Murmansk. 172 boys and 131 girls aged 11–17 years from Murmansk were enrolled in the sample survey. The questionnaire was focused on HL characteristics, eating habits, self-assessed health status. The intake of dairy products, fruits and vegetables turned out to be low, at the background of overconsumption of smoked products, preserves and fast food. Great number of children do not take breakfast. Physical activity level is low, PC and television take a significant amount of time. It is essential to create the regional prevention program to improve school health and nutrition status.

Key words: *healthy lifestyle, children and adolescents, reasonable nutrition.*

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) очень важен для первичной профилактики сердечно-сосудистых и других хронических неинфекционных заболеваний. Под ЗОЖ следует понимать типичные способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение его биологических, социальных, профессиональных функций. Привитие ЗОЖ включает, с одной стороны, формирование позитивного поведения человека, с другой стороны, преодоление факторов риска здоровью [1].

Уже беременная женщина должна задумываться о необходимости ведения ЗОЖ как основы для рождения здорового ребенка. Важнейшую роль в формировании ЗОЖ играет детский и подростковый возраст. Закладываемые в этот период знания, навыки, стереотипы поведения и привычки питания в дальнейшем сыграют немаловажную роль в сохранении здоровья.

Целью настоящей работы было оценить привычки питания, некоторые особенности поведения и знания о ЗОЖ школьников г. Мурманска.

В ноябре 2012 г. было проведено выборочное обследование учащихся 5–6-х и 8–10-х классов двух общеобразовательных школ г. Мурманска. Всего осмотрены 303 человека – 172 мальчика и 131 девочка.

Работа выполнялась специалистами ФГБУ «ГНИЦПМ» МЗ России при поддержке департаментов образования и здравоохранения г. Мурманска.

*Исследование выполнено по заказу Министерства здравоохранения Российской Федерации в рамках выполнение научно-исследовательской работы по теме: «Разработка инновационных технологий, методов и мероприятий, направленных на снижение уровня преждевременной смертности населения, подверженного совокупному воздействию негативных экологических и климатических факторов, и улучшение демографических показателей населения, проживающего в российской части Арктики», в рамках подпрограммы «Освоение и использование Арктики» Федеральной целевой программы «Мировой океан» от 11.09.2012 г.

Контактная информация:
Александров Александр Александрович – д.м.н., проф., зав. лаб. профилактики хронических неинфекционных заболеваний у детей и подростков ФГБУ ГНИЦ ПМ МЗ РФ
Адрес: 101990 г. Москва, Петроверигский пер., 10, стр. 3
Тел.: (499) 553-69-38, **E-mail:** aalexandrov@gnicpm.ru
Статья поступила 13.02.14, принята к печати 25.06.14.