

УДК 316:61

К ВОПРОСУ О ЗДОРОВОМ И КАЧЕСТВЕННОМ ПИТАНИИ ДЕТЕЙ В СЕМЬЕ

Мигунова Ю.В., Садыков Р.М.

*Институт социально-экономических исследований Уфимского научного центра
Российской академии наук, Уфа, e-mail: ignatenko_isei@mail.ru; SadikovRM@mail.ru*

В статье рассматривается проблема здорового, качественного и рационального питания детей в семье. Выявлено, что в настоящее время сформировалась неблагоприятная тенденция ухудшения состояния здоровья несовершеннолетних, обусловленная настолько устойчивым характером, что создается реальная угроза национальной и социальной безопасности страны в целом. В работе подчёркивается, что рациональное и качественное питание тесным образом связано с проблемой недостаточного материального обеспечения современной семьи, шире – с низким уровнем и качеством жизни населения. Анализ статданных свидетельствует о том, что повсеместное повышение потребительских цен на продукты питания также не способствует улучшению качества жизни населения и состояния здоровья подрастающего поколения, так как делает труднодоступной покупку продуктов особенно для малообеспеченных семей. Итак, прослеживается чёткая тенденция повышения доли расходов бюджета детных семей на продукты питания и сокращение расходов на поддержание здоровья, образовательные нужды. При этом увеличение количества детей в семье усугубляет эту тенденцию. В многодетных семьях рацион питания не соответствует нормативам прожиточного минимума по своим пищевым веществам. Определено, что, с точки зрения пищевой и энергетической ценности питания, сниженное потребление более полезных продуктов характеризует все исследованные домохозяйства, воспитывающие более одного ребёнка. Следовательно, в семьях с двумя и более детьми включение в рацион таких продуктов питания, как мясо, рыба, молоко, заменяется менее полезными, но более калорийными и недорогими, что указывает на недостаточный характер питания несовершеннолетних в семьях. Представленный «бедный» тип питания ведёт к возрастанию белково-калорийной недостаточности, характеризующейся снижением массы тела и низкими показателями роста детей и подростков. Полученные данные демонстрируют взаимосвязь проблемы питания детей с показателями их состояния здоровья. В этом смысле главной тенденцией современной государственной политики России становится обеспечение детей качественными пищевыми продуктами.

Ключевые слова: качественное питание в семье, здоровое и рациональное питание детей, «бедный» тип питания, пищевая и энергетическая ценность питания.

TO QUESTION ABOUT A HEALTH AND THE QUALITY NUTRITION OF CHILDREN IN FAMILY

Migunova Ju.V., Sadykov R.M.

*Institute of social and economic researches of Ufa scientific center of Russian academy of sciences,
Ufa, e-mail: ignatenko_isei@mail.ru; SadikovRM@mail.ru*

In article the problem of a healthy, high-quality and rational nutrition of children in the family. Revealed that are currently formed an unfavorable trend of deterioration of the health of minors, conditioned enough a sustainable character, that is a real threat to national and social security of the country as a whole. In the work emphasized by that the rational and decent food is closely related with the problem of the lack of material security of a modern family, wider – with a low level and quality of life. An analysis of statistical data indicates that the widespread consumer price growth of food prices also doesn't help to improve of the quality of life and of state of health of the younger generation, because it makes difficult of purchase of products especially for low income families. So traced a clear trend of increasing the share of costs of families with children on food and a reduction of costs at maintaining the health and educational needs. Moreover, an increase quantity of children in the family exacerbated this trend. In large families the diet doesn't meet the minimum standards of living by their food substances. Is defined that, in terms of food processing and energy value of nutrition, reduced consumption of a more healthy products characterizes all studied households, bringing up most one child. Therefore, in families with two and the more children, inclusion in the diet of such foods as meat, fish, milk, is replaced less useful but more high-calorie and the inexpensive, indicating that the insufficient nutrition of minors in families. Presented "poor" the type of food lead to an increase in protein-energy malnutrition, characterized weight loss and the low indices of growth children and adolescents. The obtained data demonstrate the interconnection problems of nutrition of children with the indicators of health status. In this sense, main trend of modern of Russian state policy up is to supply children by qualitative foods.

Keywords: decent food in the family, a healthy and rational nutrition of children, "poor" the type of food, nutritional and the energy value of nutrition.

Здоровое и рациональное питание детей – это основа нормального полноценного развития подрастающего поколения. Для того чтобы оно протекало наиболее успешно, ребёнку необходимо большое разнообразие качественных пищевых продуктов.

В ежедневный рацион должны входить продукты с высокой биологической ценностью, к которым относятся мясо, рыба, яйца, молочные продукты, овощи, фрукты и т.д. Недопотребление таких качественных продуктов в рационе питания, являющихся основ-

ными источниками животного белка и витаминов, снижает потенциал здоровья детей и взрослого населения, может вызвать серьезные заболевания.

По результатам многих исследований, уровень здоровья детей снижается, и в значительной степени это связано с неудовлетворительным питанием [4].

В настоящее время сформировалась стабильно неблагоприятная тенденция ухудшения состояния здоровья несовершеннолетних, обусловленная настолько устойчивым характером, что создается реальная угроза национальной и социальной безопасности страны в целом. Наметившаяся и сохраняющаяся тенденция к снижению показателей здоровья детей влечет за собой ухудшение его состояния во всех возрастных группах и неизменно скажется в дальнейшем на качестве трудовых ресурсов, воспроизводстве будущих поколений. Иными словами, качественное и здоровое питание в детстве способствует гармоничному, полноценному физическому и умственному развитию, высокой работоспособности и успеваемости школьника, создает условия для адаптации к окружающей среде, влияет на качество жизни, а также является важным фактором формирования и сохранения здоровья подрастающего поколения [5].

Проблема качественного питания тесным образом связана с темой недостаточного материального обеспечения современной семьи, шире – с низким уровнем и качеством жизни населения. Об этом свидетельствуют статистические данные, указывающие на то, что за чертой бедности живут 13% россиян – 18 млн. чел., а считают себя бедными больше 40%. Колоссальное неравенство и низкий уровень жизни большинства населения приводят к тому, что удельный вес среднего класса, определяемого по обеспеченности доходами и жильем, составляет в настоящее время в нашей стране не более 20%, то есть это люди, имеющие ежемесячный доход более 100 тыс. рублей. Иначе говоря, только каждый пятый в России не стеснен в средствах и имеет нормальные условия проживания [3]. Таким образом, в стране за последние годы наблюдается негативная тенденция роста и распространения бедности.

В настоящее время повсеместное повышение потребительских цен на продукты питания также не способствует улучшению качества жизни населения и состояния здо-

ровья подрастающего поколения, так как делает труднодоступной покупку продуктов питания особенно для малообеспеченных семей. Так, например, цены на продукты в России за 2014 г. выросли на 16,7%, для сравнения, в странах Евросоюза – снизились в среднем на 1%; за январь-апрель 2015 г. в России продукты питания подорожали на 12,2%, что в 11 раз превышает средний по Евросоюзу уровень. В годовом выражении потребительские цены в Российской Федерации выросли на 11,4% в 2014 г., в январе-апреле 2015 г. – на 7,9%, что почти в 20 раз превышает средние темпы роста в странах Европейского союза (0,4%). При этом наибольший прирост потребительских цен отмечался на овощи (27,6%), фрукты (26%), рыбу и морепродукты (17,3%). Хлебобулочные изделия и крупы подорожали на 10,7%; также увеличилась стоимость молочных продуктов, яиц и сыра – на 7,5%; отмечен рост цен на мясо и мясопродукты – 6,5% [10].

В современных условиях состояние питания детей в семьях с низкими доходами не соответствует утвержденным для современного общества медико-биологическим нормам. Зачастую в разряд таких семей попадает среднестатистическая семья, где рождается ребенок, то есть с появлением детей, особенно нескольких, уровень жизни домохозяйства стремительно ухудшается. Поэтому в 50% случаев в числе бедных оказываются семьи, имеющие троих и более несовершеннолетних детей. Таким образом, низкие доходы населения или их незначительный рост создают предпосылки для обострения проблемы бедности, особенно для семей, воспитывающих несколько детей. В свою очередь, актуализируется проблема состояния питания детей не только в малообеспеченных семьях, но и в обычной среднестатистической семье с единственным ребенком.

Известно, что чем выше уровень жизни населения, тем ниже доля расходов на питание, и наоборот. По официальным данным, доля расходов на питание в многодетных семьях за 2013 г. составляла для семей, воспитывающих троих детей, – 36%, для домохозяйств с четырьмя и более детьми – 38-40% семейного бюджета (табл. 1).

Соответственно, чем ниже уровень жизни людей, тем меньше они тратят на поддержание здоровья детей, их образование и отдых.

Таблица 1

Структура потребительских расходов по домохозяйствам с различным числом детей в возрасте до 16 лет (по данным выборочного обследования бюджетов домашних хозяйств, в%) в Российской Федерации, 2013 г.

Потребительские расходы	Домохозяйства с детьми в возрасте до 16 лет			
	Один ребенок	Два ребёнка	Три ребёнка	Четверо и более детей
На покупку продуктов питания	29,6	29,6	36,0	38,1
На покупку алкогольных напитков	1,6	1,6	1,5	1,3
На покупку непродовольственных товаров	42,0	42,6	43,0	40,0
На оплату услуг	26,7	26,3	22,5	20,7

Таблица 2

Структура потребительских расходов в домохозяйствах, имеющих детей в возрасте до 16 лет (по данным выборочного обследования бюджетов домашних хозяйств, в%) в Российской Федерации

Потребительские расходы	2010 г.	2012 г.	2013 г.
На покупку продуктов питания	31,5	29,6	29,9
На покупку алкогольных напитков	1,6	1,6	1,6
На покупку непродовольственных товаров	39,7	43,3	42,2
На оплату услуг	27,2	25,5	26,3

По данным Росстата, за III квартал 2014 г. расходы на здравоохранение в семьях с одним ребенком до 16 лет составляли 361,1 руб./мес., с двумя детьми – 313,5 руб./мес., с тремя – 196,3 руб./мес., с четырьмя и более – 132,3 руб./мес. Значительная часть прироста доходов обычно расходуется на улучшение питания (табл. 2) [10].

Итак, прослеживается четкая тенденция повышения доли расходов бюджета детных семей на продукты питания и сокращение расходов на поддержание здоровья, образовательные нужды. Причем увеличение количества детей в семье усугубляет эту тенденцию.

Для оценки недостаточности питания используются нормативы пищевой и энергетической ценности суточного рациона в среднем на 1 члена домашнего хозяйства, заложенные в прожиточном минимуме. Средняя рекомендуемая диетологами ежедневная норма потребления энергии в нем составляет примерно 2240 ккал. Если суточное потребление энергии ниже 1500 ккал, то тогда речь идет о недоедании [9]. Также одним из показателей недоедания или голода у детей младших возрастов являются харак-

теристики энергетической ценности питания. Сниженное потребление более полезных продуктов, с точки зрения пищевой и энергетической ценности питания, – овощей, фруктов, мясных, молочных и рыбных продуктов, яиц, характеризует все исследованные домохозяйства, воспитывающие более одного ребёнка.

Следовательно, в семьях с двумя и более детьми включение в рацион таких продуктов питания, как мясо, рыба, молоко, заменяется менее полезными, но более калорийными и недорогими, что указывает на недостаточный характер питания несовершеннолетних в семьях. Представленный «бедный» тип питания ведёт к возрастанию белково-калорийной недостаточности, характеризующейся снижением массы тела и низкими показателями роста детей и подростков. Более того, такие продукты, как рыба и рыбопродукты, уровень потребления которых особенно снижен в многодетных семьях, относятся к числу необходимых в детском рационе. Очевидно, что современные дети зачастую страдают расстройствами поведения, это синдром так называемой гиперактивности, дефицита

внимания, дислексия, диспраксия, то есть трудности, связанные с навыками письма и чтения. В первую очередь, эти проблемы обусловлены недостатком жирных полиненасыщенных кислот Омега-3 класса, содержащихся в морской рыбе.

Исследуя статистические данные за 2013 г., касающиеся пищевой и энергетической ценности питания в семьях, воспитывающих детей, отмечается, что в домохозяйствах с одним-двумя детьми количество белков, жиров и углеводов значительно выше, чем в многодетных. Соответственно калорийность питания выше в семьях с одним ребенком, чем в домохозяйствах с двумя и более детьми. Более того, в многодетных семьях рацион питания не соответствует нормативам прожиточного минимума по своим питательным веществам и калорийности (табл. 3).

сий указывают на то, что состояние здоровья и физическое развитие половины допризывников не соответствуют необходимым требованиям [6].

Недоедание, недостаточное содержание витаминов и питательных веществ с одной стороны, сдерживают психическое и физическое развитие в детстве, не только повышая восприимчивость к болезням, но и нередко приводя к смерти. С другой – они тяжким бременем ложатся на систему здравоохранения и препятствуют нормальному развитию экономики. Огромное влияние недоедания оказывает на способности ребенка. Недостаточное содержание витаминов и питательных веществ в диете ребенка приводят к потере 5-10% способностей, необходимых для усвоения знаний. Дети, голодавшие в детстве, раньше сверстников прекращают учебу, не стремятся к её про-

Таблица 3

Пищевая и энергетическая ценность продуктов питания в домашних хозяйствах с детьми в возрасте до 16 лет в 2013 г.
(в среднем на одного члена домашнего хозяйства в сутки)

Пищевая и энергетическая ценность продуктов питания	Домохозяйства с детьми в возрасте до 16 лет			
	Один ребенок	Два ребёнка	Три ребёнка	Четверо и более детей
Белки, г	70	63	61	53
в том числе в продуктах животного происхождения	44	39	37	27
Жиры, г	95	83	77	69
в том числе в продуктах животного происхождения	60	52	47	38
Углеводы, г	302	278	283	292
в том числе в продуктах животного происхождения	15	14	14	10
Энергетическая ценность, ккал в сутки	2352	2123	2084	2015

По мнению экспертов, анализирующих ежедневный рацион современного школьника, углеводно-жировая пища, с недостатком животного белка, витаминов и микроэлементов – характерный признак структуры питания детей школьного возраста. Заболевания органов пищеварения, неправильный обмен веществ, связанный с недостатком или избытком массы тела, и т.д. представляют собой только часть так называемых «школьных болезней», связанных с питанием. Данные мониторинговых наблюдений показывают, что примерно 2/3 пятнадцатилетних подростков страдают хроническими заболеваниями, и следовательно, имеют ограничения в выборе профессий. Например, данные призывных комис-

должению, с наступлением половой зрелости стараются организовать семью и, как правило, заводят много детей.

На фоне недоедания и голода особенно поражает резкое увеличение числа людей, страдающих от избытка веса. По расчетам специалистов, сегодня в мире их насчитывается практически столько же, сколько людей с недостаточной массой тела. Исследователи считают, что переедание связано с переходом от традиционного рациона, основанного на зерновых культурах и овощах, к пище, насыщенной жирами и сахарами.

В этом плане важным направлением деятельности государства должно стать формирование у населения культуры питания на основе информационного обеспечения и

просвещения по вопросам организации рационального питания. Медицинские аспекты этой работы связаны с уточнением потребностей различных групп населения в пищевых веществах и энергии.

Одной из основных задач в целостном решении данной проблемы является создание и внедрение региональных программ здорового питания с учетом конкретных условий жизнедеятельности населения, позволяющих адаптировать человека к региональным условиям (социально-экономическим, экономическим, этническим и т.п.) при различном состоянии индивидуального здоровья. Естественно, что при этом необходимо учитывать данные мониторинга о состоянии геохимического и экологического статуса окружающей среды обитания, особенностей здоровья населения региона, номенклатуры средств оздоровительного питания, выпускаемых в регионе или имеющих на региональном рынке. Практика показывает, что использование не отдельно взятых продуктов, какими бы полезными они ни были, а комплексных методик позволяет предложить каждому человеку научно обоснованный индивидуальный набор продуктов и индивидуальный режим питания.

Немаловажную роль в обеспечении населения необходимыми продуктами питания играет сельское хозяйство. Оно производит более 90% всех продуктов питания (продукты животноводства и растениеводства). В этом плане важным источником питания современной семьи, особенно в сельской местности, являются личные подсобные хозяйства [8]. Если сравнить долю потребления натуральных продуктов собственного производства в многодетных семьях с домохозяйствами, воспитывающими одного-двух детей, то она окажется значительно выше. Для многодетных сельских семей наличие личного хозяйства является важным фактором, позволяющим повысить материальный достаток семьи. Как показывают результаты многих исследований, личные домашние хозяйства продолжают оставаться одними из важнейших факторов сохранения традиционных для данной территории способов хозяйствования, народных промыслов, ремесел, то есть экономических основ этнического развития [1].

Очевидно, что личное подсобное хозяйство является источником наиболее ценных продуктов питания, то есть обеспечивает, как правило, сельское население такими

продуктами, как мясо, молоко, картофель, овощи, мёд, основные виды фруктов и ягод. Соответственно, сектор личного аграрного хозяйства выступает для сельских жителей основным источником потребляемых продуктов питания и дополнительных доходов [2]. В случае с ЛПХ имеет место, прежде всего, производство экономических благ, товаров или продуктов, которыми пользуются семьи производителя. В подавляющем большинстве случаев продукция домашнего хозяйства потребляется самими сельскими жителями и практически полностью обеспечивает их продуктами. Многие сельские семьи обеспечивают продуктами питания своих детей, родственников, проживающих в городах [7].

Однако, даже при учете всех источников поступлений продуктов, питание в домохозяйствах с несколькими детьми по-прежнему остаётся недостаточно полноценным и сбалансированным, как правило, в целом именно в многодетных семьях наблюдается существенный недостаток белков и углеводов, а также повышенное потребление хлебопродуктов и картофеля. Исходя из фактического и нормативного потребления основных продуктов питания на душу населения, уровень потребления молока, мяса, рыбы и фруктов существенно ниже рациональных норм. Низкий уровень самообеспеченности явился следствием снижения объемов производства продукции сельского хозяйства за годы рыночных преобразований.

Представленные данные демонстрируют взаимосвязь проблемы питания детей с показателями состояния их здоровья. В этом смысле главной тенденцией современной государственной политики России становится обеспечение детей качественными пищевыми продуктами. В соответствии с Основами государственной политики нашей страны в области здорового питания населения до 2020 г., утвержденными распоряжением Правительства Российской Федерации от 25 октября 2010 г. № 1873-р и Стратегией развития пищевой и перерабатывающей промышленности РФ до 2012 г., утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 17 апреля 2012 г. № 559-р, предусмотрено развитие производства пищевых продуктов, обогащенных незаменимыми компонентами; специализированного детского питания; диетической (лечебной и профилактической) пищи и др. Регулярное потребление

таких продуктов позволит снизить риск развития ряда заболеваний и показатель общей заболеваемости детей.

Кроме того, в России планируется разработать систему социального питания, она предусматривает как специализированные продовольственные программы для малообеспеченных граждан, то есть им будет предоставлена возможность покупать продукты на льготных условиях, так и снабжение отечественными пищевыми продуктами учреждений социальной сферы (детские сады, школы, оздоровительные лагеря, дома ветеранов, лечебные учреждения и т.д.).

Однако социальное питание наименее сбалансировано по белкам животного происхождения и фруктам, имеющим наивысшую пищевую ценность, высокую долю в стоимости, так как они импортируются преимущественно из-за границы. Впоследствии предполагается последующая замена импортной продукции на отечественную, что позволит обеспечить сбалансированный рацион питания нуждающимся слоям населения России и поддержать собственное сельскохозяйственное производство.

Данное исследование выполнено в рамках госзадания ИСЭИ УНЦ РАН по теме № 0253-2014-0001 «Стратегическое управление ключевыми потенциалами развития разноразмерных социально-экономических систем с позиций обеспечения национальной безопасности» (№ гос. регистрации 01201456661).

Список литературы

1. Галлямов Р.Р., Зайнетдинова Л.Ф. Этносоциальная стратификация: теоретические подходы, концептуальная модель, тенденции развития. – Уфа: Здравоохранение Башкортостана, 2004. – 150 с.
2. Гатауллин Р.Ф., Садыков Р.М. Личное подсобное хозяйство как фактор обеспечения устойчивого развития сельских территорий // Вестник АПК Ставрополя. – 2015. – № 2 (18). – С. 234-238.
3. Домчева Е. В России растёт экономическое неравенство: Более 40 процентов россиян считают, что живут за чертой бедности // Российская газета. – 2012. – 17 декабря.
4. Мигунова Ю.В. К вопросу о состоянии здоровья детей и подростков // Инновационные технологии управления социально-экономическим развитием регионов России: материалы VII Всероссийской научно-практической конференции с Международным участием в 2-х частях. – Часть II. – Уфа: ИСЭИ УНЦ РАН, 2015. – С. 111-116.
5. Мигунова Ю.В. Современное состояние здоровья подрастающего поколения: факторы и показатели заболеваемости детей // Проблемы функционирования и развития территориальных социально-экономических систем: материалы VIII Всероссийской научно-практической интернет-конференции. – Уфа: ИСЭИ УНЦ РАН, 2014. – С. 326-328.
6. Мигунова Ю.В., Моисеева Т.П. Двухаспектный характер проблемы питания детей как фактор социальной устойчивости // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 6. – URL: <http://www.science-education.ru/120-16805> (дата обращения: 26.01.2016).
7. Садыков Р.М. Личное подсобное хозяйство как источник жизнеобеспечения сельского населения в условиях экономического кризиса // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 1. – URL: <http://www.science-education.ru/121-17552> (дата обращения: 26.01.2016).
8. Садыков Р.М. Роль личных подсобных хозяйств в формировании продовольственного рынка региона // АПК: экономика, управление. – 2015. – № 6. – С. 53-60.
9. Семья в России: особенности современной жизни и взгляд в будущее: коллективная монография / под ред. Л.Н. Овчаровой, Л.М. Прокофьевой. – М.: ИСЭПН, 2009. – 274 с.
10. Социальное положение и уровень жизни населения России. Статистический сборник / Росстат. – М., 2014.