

ИССЛЕДОВАНИЕ ПИТАНИЯ РЕБЕНКА В ТЕЧЕНИЕ ПЕРВОЙ ТЫСЯЧИ ДНЕЙ. ПРОЕКТ "НУТРИБАЛА"

Жанатханқызы А., Сабырова Д.Қ.

Казахский Национальный Медицинский университет имени С.Д.Асфендиярова

Кафедра нутрициологии имени академика **Т.Шарманова**

Научный руководитель - ассоциированный профессор **Чуенбекова А.Б.**

Введение. Проект "НутриБала" чрезвычайно актуален в контексте современного состояния здоровья детей и матерей, особенно в регионах с ограниченным доступом к качественной информации и медицинским услугам. Период от зачатия до второго года жизни имеет решающее значение для физического и психического развития ребенка. Недостаток питательных веществ в этот период может привести к таким долгосрочным последствиям, как задержка роста, ослабление иммунитета и хронические заболевания в будущем. Несмотря на растущее осознание важности правильного питания, многие молодые мамы и семьи сталкиваются с недостатком информации о здоровом питании, правильном введении прикорма и уходе за ребенком в первый год жизни. В разных сообществах существует множество мифов и заблуждений о правильном питании, что требует систематической и доступной просветительской работы. Введение прикорма - важный этап в развитии ребенка, требующий знаний о правильных продуктах и безопасном обращении с ними. Несоблюдение рекомендаций может привести к расстройствам пищевого поведения, аллергии или проблемам с пищеварением. Проект сыграет ключевую роль в обучении родителей правильным методам организации питания, способствует формированию правильных привычек в питании, что, в свою очередь, помогает бороться с такими проблемами, как ожирение и расстройства пищевого поведения, улучшая качество жизни детей и их семей.

Материалы и методы. Для изучения питания детей раннего возраста и информированности матерей было проведено социальное анкетирование. В опросе было всего 46 вопросов. Опрос состоял из 4 разделов и был составлен на платформе Google Forms. Опрос проводился среди 100 матерей, имеющих детей в возрасте до 2 лет, в поликлиниках города Алматы.

Результаты исследования. В исследовании приняли участие 100 женщин, которые добровольно дали согласие на прохождение анкетирования. Возрастные характеристики опрошенных матерей: 30-39 лет – 62,5%, 40 лет – 12,5%, 18-29 лет – 25%. Уровень образования: высшее образование – 75%, среднее школьное – 12,5%, среднее профессиональное – 12,5%. Прибавленная масса тела во время беременности: 5-10 кг – 50%, 10-15 кг – 13%, 15-20 кг – 13%, 20 кг и более – 20%. Прием витаминно-минеральных комплексов при беременности: принимали - 75%, из них 50% матерей принимали витаминно-минеральные комплексы всю беременность, 33% матерей принимали только в 1 - триместре, 17% в 2 - триместре. Опрос включал вопросы о частоте употребления отдельных пищевых продуктов во время беременности и кормления грудью. Ответы, полученные в результате опроса, следующие: молочные продукты: ежедневно – 27%, несколько раз в неделю – 40%, реже – 33%. Молоко: ежедневно – 47%, несколько раз в неделю – 27%, реже – 26%. Овощи: ежедневно – 64%, несколько раз в неделю – 21%, реже – 15%. Фрукты: ежедневно – 47%, несколько раз в неделю – 27%, реже – 26%. Мясо и курица: ежедневно – 40%, несколько раз в неделю – 33%, реже – 26%. Рыба: ежедневно – 4%, несколько раз в неделю – 11%, реже – 85%. Морепродукты: ежедневно – 0%, несколько раз в неделю – 5%, реже – 95%. Злаки:

ежедневно – 53%, несколько раз в неделю – 33%, реже – 14%. Соль: ежедневно – 80%, несколько раз в неделю – 20%. Сахар: ежедневно – 35%, несколько раз в неделю – 33%, реже – 32%. Кондитерские изделия: ежедневно – 20%, несколько раз в неделю – 27%, реже – 53%. Фастфуд: ежедневно – 5%, несколько раз в неделю – 27%, реже – 68%. Потребление продуктов в период лактации в целом схоже с периодом беременности. Незначительно снизилось ежедневное потребление молока (40%), мяса (37%) и кондитерских изделий (15%). Рыба и морепродукты по-прежнему употребляются редко (более 80% не едят их или едят реже раза в неделю). Фастфуд употребляют чаще: ежедневно – 6%, несколько раз в неделю – 30%. Продолжительность исключительно грудного вскармливания: 6 месяцев - 62%, 4 месяца - 13%, 2 месяца - 25%. Срок введения дополнительного прикорма: 38% ввели в 4-5 месяцев, 38% ввели в 6-7 месяцев, 24% ввели в 8-11 месяцев. Тип пищи, с которой начинается прикорм: у 50% детей прикорм начался с однокомпонентного овощного пюре, у 38% с молочной смеси, у 12% с однокомпонентного фруктового пюре. Источники получения информации о питании: 62,5% матерей получают информацию из интернета, 25% от педиатров, 12,5% вовсе не изучают тему питания.

Вывод. Полученные результаты свидетельствуют о необходимости проведения просветительской работы среди родителей по вопросам питания в первые 1000 дней жизни ребенка. Разработка веб-сайта "NutriBala" позволит предоставить доступ к научно обоснованной информации, что может способствовать формированию здоровых пищевых привычек и снижению риска развития алиментарно-зависимых заболеваний в будущем.