



New Day in Medicine
Новый День в Медицине

NDM



TIBBIYOTDA YANGI KUN

Ilmiy referativ, marifiy-ma'naviy jurnal



AVICENNA-MED.UZ



ISSN 2181-712X.
EiSSN 2181-2187

8 (82) 2025

Сопредседатели редакционной коллегии:

**Ш. Ж. ТЕШАЕВ,
А. Ш. РЕВИШВИЛИ**

Ред. коллегия:
М.И. АБДУЛЛАЕВ
А.А. АБДУМАЖИДОВ
Р.Б. АБДУЛЛАЕВ
Л.М. АБДУЛЛАЕВА
А.Ш. АБДУМАЖИДОВ
М.А. АБДУЛЛАЕВА
Х.А. АБДУМАДЖИДОВ
Б.З. АБДУСАМАТОВ
М.М. АКБАРОВ
Х.А. АКИЛОВ
М.М. АЛИЕВ
С.Ж. АМИНОВ
Ш.Э. АМОНОВ
Ш.М. АХМЕДОВ
Ю.М. АХМЕДОВ
С.М. АХМЕДОВА
Т.А. АСКАРОВ
М.А. АРТИКОВА
Ж.Б. БЕКНАЗАРОВ (главный редактор)
Е.А. БЕРДИЕВ
Б.Т. БУЗРУКОВ
Р.К. ДАДАБАЕВА
М.Н. ДАМИНОВА
К.А. ДЕХКОНОВ
Э.С. ДЖУМАБАЕВ
А.А. ДЖАЛИЛОВ
Н.Н. ЗОЛотова
А.Ш. ИНОЯТОВ
С. ИНДАМИНОВ
А.И. ИСКАНДАРОВ
А.С. ИЛЪЯСОВ
Э.Э. КОБИЛОВ
А.М. МАННАНОВ
Д.М. МУСАЕВА
Т.С. МУСАЕВ
М.Р. МИРЗОЕВА
Ф.Г. НАЗИРОВ
Н.А. НУРАЛИЕВА
Ф.С. ОРИПОВ
Б.Т. РАХИМОВ
Х.А. РАСУЛОВ
Ш.И. РУЗИЕВ
С.А. РУЗИБОВЕВ
С.А. ГАФФОРОВ
С.Т. ШАТМАНОВ (Кыргызстан)
Ж.Б. САТТАРОВ
Б.Б. САФОВЕВ (отв. редактор)
И.А. САТИВАЛДИЕВА
Ш.Т. САЛИМОВ
Д.И. ТУКСАНОВА
М.М. ТАДЖИЕВ
А.Ж. ХАМРАЕВ
Б.Б. ХАСАНОВ
Д.А. ХАСАНОВА
Б.З. ХАМДАМОВ
А.М. ШАМСИЕВ
А.К. ШАДМАНОВ
Н.Ж. ЭРМАТОВ
Б.Б. ЕРГАШЕВ
Н.Ш. ЕРГАШЕВ
И.Р. ЮЛДАШЕВ
Д.Х. ЮЛДАШЕВА
А.С. ЮСУПОВ
Ш.Ш. ЯРИКУЛОВ
М.Ш. ХАКИМОВ
Д.О. ИВАНОВ (Россия)
К.А. ЕГЕЗАРЯН (Россия)
DONG JINCHENG (Китай)
КУЗАКОВ В.Е. (Россия)
Я. МЕЙЕРНИК (Словакия)
В.А. МИТИШ (Россия)
В.И. ПРИМАКОВ (Беларусь)
О.В. ПЕШИКОВ (Россия)
А.А. ПОТАПОВ (Россия)
А.А. ТЕПЛОВ (Россия)
Т.Ш. ШАРМАНОВ (Казахстан)
А.А. ЩЕГОЛОВ (Россия)
С.Н. ГУСЕЙНОВА (Азарбайджан)
Prof. Dr. KURBANHAN MUSLUMOV (Azerbaijan)
Prof. Dr. DENIZ UYAK (Germany)

**ТИББИЁТДА ЯНГИ КУН
НОВЫЙ ДЕНЬ В МЕДИЦИНЕ
NEW DAY IN MEDICINE**

*Илмий-рефератив, маънавий-маърифий журнал
Научно-реферативный,
духовно-просветительский журнал*

УЧРЕДИТЕЛИ:

**БУХАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ ИНСТИТУТ
ООО «ТИББИЁТДА ЯНГИ КУН»**

Национальный медицинский
исследовательский центр хирургии имени
А.В. Вишневского является генеральным
научно-практическим
консультантом редакции

Журнал был включен в список журнальных
изданий, рецензируемых Высшей
Аттестационной Комиссией
Республики Узбекистан
(Протокол № 201/03 от 30.12.2013 г.)

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

М.М. АБДУРАХМАНОВ (Бухара)
Г.Ж. ЖАРЫЛКАСЫНОВА (Бухара)
А.Ш. ИНОЯТОВ (Ташкент)
Г.А. ИХТИЁРОВА (Бухара)
Ш.И. КАРИМОВ (Ташкент)
У.К. КАЮМОВ (Тошкент)
Ш.И. НАВРУЗОВА (Бухара)
А.А. НОСИРОВ (Ташкент)
А.Р. ОБЛОКУЛОВ (Бухара)
Б.Т. ОДИЛОВА (Ташкент)
Ш.Т. УРАКОВ (Бухара)

8 (82)

2025

август

www.bsmi.uz
https://newdaymedicine.com E:
ndmuz@mail.ru
Тел: +99890 8061882

УДК 613,95

АНАЛИЗ ПИЩЕВЫХ ПРИВЫЧЕК МАЛЬЧИКОВ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Камилова Роза Толановна - <https://orcid.org/0000-0002-0397-8261>

Тиллаева Шохиста Олимжон кизи - <https://orcid.org/0000-0002-5564-9523>

Юлдашев Шохрух Муроджон угли - <https://orcid.org/0009-0001-4231-0221>

¹Научно-исследовательский институт санитарии, гигиены и профессиональных заболеваний Министерства здравоохранения Республики Узбекистан, Тел: +998 71 266 04 43 Ташкент, 5-й пр. Олтинтепа, 325 E-mail: gigiena_niisgpz@mail.ru

²Ферганский Медицинский Институт Общественного Здоровья Узбекистан, Ферганская область город Фергана, улица Янги Турон №2-А Тел: +998 (73) 243-06-62 Email: info@fjsti.uz

✓ Резюме

В данной статье были обследованы 1965 мальчик, занимающийся и не занимающихся спортом. Анализ данных анкетирования показал, что частота потребления основных пищевых продуктов, рекомендованных для детей школьного возраста, не различалась у мальчиков, занимающихся единоборствами, и у представителей контрольной группы. А частота потребления газированных напитков и фастфуда среди обследованных групп мальчиков не имеет статистически значимых различий. 36,4% респондентов сообщили о регулярном потреблении этих продуктов практически ежедневно. Это свидетельствует о необходимости разработки мер, направленных на повышение уровня знаний детей о правильном питании.

Ключевые слова: питания, спорт, пищевого поведения, частоты потребления основных продуктов.

ANALYSIS OF FOOD HABITS OF SCHOOL-AGE BOYS

Kamilova Roza Tolanovna - <https://orcid.org/0000-0002-0397-8261>

Tillaeva Shohista Olimjon kizi - <https://orcid.org/0000-0002-5564-9523>

Yuldashev Shokhrukh Murodjon ugli - <https://orcid.org/0009-0001-4231-0221>

¹Scientific Research Institute of Sanitation, Hygiene and Occupational Diseases of the Ministry of Health of the Republic of Uzbekistan, Tel: +998 71 266 04 43 Tashkent, 5th Oltintepa Ave., 325 E-mail: gigiena_niisgpz@mail.ru

²Fergana Medical Institute of Public Health Fergana region, Fergana city, Yangi Turon street No. 2-A Tel: +998 (73) 243-06-62 Email: info@fjsti.uz

✓ Resume

This study surveyed 1,965 boys, both athletes and non-athletes. Analysis of the survey data revealed that the frequency of consumption of key food products recommended for school-age children did not differ between boys engaged in martial arts and those in the control group. Additionally, there were no statistically significant differences in the frequency of consumption of soft drinks and fast food between the surveyed groups. 36.4% of respondents reported regular consumption of these products on a near-daily basis. These findings highlight the need for the development of measures aimed at increasing children's knowledge of proper nutrition.

Keywords: nutrition, sports, eating behavior, frequency of consumption of key food products.

Актуальность

Среди множества разнообразных факторов, постоянно действующих на растущий организм, важнейшая роль принадлежит питанию, которое влияет на состояние здоровья, физическое и умственное развитие, общую работоспособность. Рациональное питание благотворно влияет на

развитие ребенка и состояние его здоровья не только в детско-подростковом возрасте, но и во взрослой жизни [2]. Динамика показателей здоровья детей и подростков в настоящее время - задача актуальная и требует постоянного изучения ее новых аспектов. Питание в детско-подростковом возрасте должно включать сбалансированный рацион из натуральных, качественных и легко усваиваемых продуктов, которые удовлетворяют все нужды организма [4].

Специального внимания требует организация питания детей в школьных образовательных учреждениях. Структура питания населения, в том числе и детей, особенно школьного возраста, характеризуется недостаточным потреблением наиболее ценных в биологическом отношении пищевых продуктов, таких, как мясо и мясопродукты, молоко и молочные продукты, рыба и рыбные продукты, яйца, растительное масло, фрукты и овощи. При этом выявляется выраженная тенденция к повышению потребления хлеба и хлебобулочных изделий, а также картофеля.

Полноценное и сбалансированное питание способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности, физическому и умственному развитию детей и подростков, создает условия для их адаптации к современной жизни. Следовательно, заключение задач школьного питания, предоставления полноценного, сбалансированного рациона завоевывает в наши дни особую актуальность. С учетом изложенного, актуальным является комплексный подход, включающий в себя анализ состояния структуры питания школьников, выбор базисных ингредиентов для создания на их основании многофункциональных продуктов, держащих неотложные микронутриенты для использования в школьном питании. Напротив, правильное питание обеспечивает нормальный рост и развитие детей, способствует профилактике заболеваний, повышает иммунитет и адаптационные возможности в отношении неблагоприятных факторов среды обитания, улучшают работоспособность и выносливость [1,3].

Цель исследования: Провести всесторонний анализ пищевых привычек мальчиков школьного возраста, в том числе выявить особенности потребления основных групп продуктов, оценить частоту употребления продуктов с низкой пищевой ценностью (фастфуд, газированные напитки), а также определить различия в рационе между учащимися, занимающимися спортом, и не занимающимися физической активностью.

Материал и методы

В исследовании приняли участие 1965 мальчиков школьного возраста. Все обследованные мальчики были разделены на 2 группы: 1-я группа (основная) – мальчиков, занимающихся единоборствами, 2-я группа (контрольная) - мальчиков, не занимающихся спортом. Был изучен пищевой поведенческий и частоты потребления основных продуктов. Для изучения пищевого поведения и частоты потребления основных продуктов была создана специальная анкета, которая состояла из разделов «пищевые привычки и вкусовые предпочтения» и «частота потребления основных продуктов питания».

Полученные данные подвергали статистической обработке с использованием математического анализа, с вычислением основных статистических величин вариационных рядов. Математический анализ произведен по программам Microsoft office и Microsoft Excel 2016, Statistica 10.0 for Windows с расчетом среднего арифметического значения (M), стандартного отклонения ($\pm\delta$; $\pm SD$), средней ошибки ($\pm m$).

Результат и обсуждение

Проведенный анкетный опрос по изучению особенностей питания и пищевого поведения показал, что 97,0% мальчиков-единоборцев часто (ежедневно и через день) употребляли хлеб и хлебобулочные изделия, 76,9% - яйца, 59,5% - молоко и молочные продукты, 58,1% - овощи, 56,1% - мясо и мясные продукты, в среднем по 52,4% - фрукты и сладости, 42,0% - крупы и бобовые, тогда как только 13,3% мальчиков-единоборцев часто употребляли рыбу и рыбные продукты.

56,1% мальчиков-единоборцев почти не употребляли (в том числе - очень редко) рыбу и рыбные продукты, 23,6% - крупы и бобовые, 21,1% - овощи и сладости, в среднем по 17,7% - мясо и мясные продукты и фрукты, 16,4% - молоко и молочные продукты, 8,2% - яйца, а также 1,5% мальчиков-единоборцев почти не употребляли хлеб и хлебобулочные изделия (таблица 1).

В результате анкетного опроса мальчиков, не занимающихся спортом, установлено, что 97,9% - часто употребляли хлеб и хлебобулочные изделия, 76,7% - яйца, 59,2% - молоко и молочные продукты, 58,7% - овощи, 55,9% - мясо и мясные продукты, 52,1% - сладости и кондитерские изделия, 50,4% - фрукты, 41,4% - крупы и бобовые. Частота употребления рыбы и рыбных продуктов среди

мальчиков-единоборцев и сверстников, не занимающихся спортом, не различалась (13,3 против 13,5%).

Таблица 1

Частота потребления продуктов мальчиками-единоборцами, % случаев

№	Наименование группы продуктов	Частота потребления продуктов				
		каждый день	через день	1-2 раза в неделю	очень редко	не употребляют
1	Хлеб и хлебобулочные изделия	89,0	8,0	1,4	1,2	0,3
2	Молоко и молочные продукты	31,0	28,5	24,1	10,5	5,9
3	Мясо и мясные продукты	28,4	27,7	26,3	12,6	5,0
4	Яйца	37,0	39,9	14,9	5,3	2,9
5	Рыба и рыбные продукты	4,3	9,0	30,7	43,7	12,4
6	Крупы и бобовые	15,8	26,2	34,4	17,3	6,3
7	Овощи	35,9	22,2	20,6	13,2	8,2
8	Свежие, сушеные или сублимированные фрукты или ягоды	25,7	27,0	29,6	14,8	3,0
9	Газированные напитки	17,5	21,0	22,1	20,4	18,9
10	Сладости и кондитерские изделия	25,4	26,6	27,1	15,4	5,5
11	Продукты быстрого приготовления и fast food	13,9	16,5	28,7	29,1	5,9

По отсутствию в рационе определенных групп продуктов, ситуация среди мальчиков, не занимающихся спортом, не различалась от мальчиков-единоборцев. Так, 52,4% мальчиков контрольной группы почти не употребляли рыбу и рыбные продукты, 25,5% - крупы и бобовые, 22,8% - сладости, в среднем по 20,8% - овощи и фрукты, 18,3% - мясо и мясные продукты, 17,0% - молоко и молочные продукты. В то же время 7,1% мальчиков контрольной группы почти не употребляли яйца, 1,0% - хлеб и хлебобулочные изделия (таблица 2).

Таблица 2

Частота потребления продуктов мальчиками, не занимающимися спортом, % случаев

№	Наименование группы продуктов	Частота потребления продуктов				
		каждый день	каждый день	каждый день	каждый день	каждый день
1	Хлеб и хлебобулочные изделия	87,8	10,1	1,0	1,0	-
2	Молоко и молочные продукты	28,9	30,3	23,9	11,4	5,6
3	Мясо и мясные продукты	28,5	27,4	25,9	13,2	5,1
4	Яйца	40,9	35,8	16,2	4,4	2,7
5	Рыба и рыбные продукты	5,4	8,1	34,1	41,9	10,5
6	Крупы и бобовые	15,5	25,9	33,1	18,0	7,5
7	Овощи	35,8	22,9	20,4	12,9	8,1
8	Свежие, сушеные или сублимированные фрукты или ягоды	24,8	25,6	29,0	17,3	3,4
9	Газированные напитки	18,4	22,7	24,6	17,4	16,9
10	Сладости и кондитерские изделия	22,9	29,2	25,1	18,0	4,8
11	Продукты быстрого приготовления и fast food	17,0	19,5	26,0	24,3	5,2

При анализе частоты потребления газированных напитков было выявлено, что употребляли их часто (ежедневно и через день), причем частота потребления среди мальчиков-единоборцев незначительно ниже, чем среди мальчиков, не занимающихся спортом (38,5 против 41,1%). Определено, что мальчики основной и контрольной групп употребляли газированные напитки 1-2 раза в неделю (22,1 и 24,6%), тогда как 37% мальчиков обследованных групп - почти не употребляли газированные напитки (39,3 и 34,3%).

Продукты быстрого приготовления и fast food 33% мальчиков употребляли почти каждый день. Таковых среди мальчиков-единоборцев было 30,4%, а среди мальчиков, не занимающихся спортом - 36,5%. В то же время 32% мальчиков-единоборцев и мальчиков-контрольной группы почти не употребляли продуктопродукты быстрого приготовления и fast food (35,0 и 29,5%).

Выводы

1. Результаты анкетного опроса показали, что количество мальчиков-единоборцев и мальчиков контрольной группы, которые часто потребляли основные наборы продуктов, рекомендованные для детей школьного возраста, не отличалось: в среднем в 97,5% случаев употребляли хлеб и хлебобулочные изделия, в 76,8% - яйца, в 59,3% - молоко и молочные продукты, в 58,4% - овощи, в 56,0% - мясо и мясные продукты, по 52,2% - фрукты и сладости, в 41,7% - крупы и бобовые, в 13,4% случаев - рыбы и рыбных продуктов.
2. По отсутствию в рационе основных групп продуктов, ситуация среди мальчиков, не занимающихся спортом, не различалась от мальчиков-единоборцев: в среднем в 54,2% случаев мальчики почти не употребляли рыбу и рыбные продукты, в 24,5% - крупы и бобовые, по 21,6% - овощи, фрукты и сладости, в 18,0% - мясо и мясные продукты, а также в 16,7% случаев - молоко и молочные продукты; в то же время 7,6% мальчиков почти не употребляли яйца, 1,2% - хлеб и хлебобулочные изделия.
3. Выявлено, что частота потребления газированных напитков и fast food среди обследованных групп мальчиков практически не отличалась: 39,8 и 33,0% - потребляли почти каждый день, 23,3 и 34,6% - 1-2 раза в неделю и 37,0 и 32,0% мальчиков потребляли, соответственно, газированные напитки и fast food - очень редко.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Антонова А.А. Особенности питания студентов медицинского вуза / А.А. Антонова, Г.А. Яманова, И.С. Бурлакова // Международный научно-исследовательский журнал. – 2021. - № 4 (106). – С. 78-81.
2. Ванюкова Е.В. Питание студента - вклад в его образование и здоровье // Science Time. 2020. №12 (84). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pitanie-studenta-vklad-v-ego-v-obrazovanie-i-zdorovie>
3. Лир Д.Н. Анализ фактического домашнего питания проживающих в городе детей дошкольного и школьного возраста / Д.Н. Лир, А.Я. Перевалов // Вопросы питания. – 2019. – Т.88. - №3. – С. 69-77.
4. Шувалова И.Н., Попов М.Н. Формирование здорового образа жизни студентов: возможные пути решения проблемы питания // Гуманитарные науки. 2021. №4 (56). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-studentov-vozmozhnye-puti-resheniya-problemy-pitaniya>

Поступила 20.08.2025