СОВРЕМЕННОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВЕГЕТАРИАНСКОГО ТИПА ПИТАНИЯ В ШКОЛЬНОМ И ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Ларионова Зоя Германовна

Федеральное государственное бюджетное учреждение науки «Федеральный исследовательский центр питания, биотехнологии и безопасности пищи», 109240, Москва, Устьинский проезд, д.2/14

E-mail: lariza53@mail.ru

Ключевые слова: вегетарианство; питание; школьники и подростки; строгий пост; анализ меню

Введение. Вегетарианство — самая популярная система питания в современном мире, при которой из рациона исключаются продукты животного происхождения. *Существует мнение*, что *животные пищевые продукты можно заменить растительными без отрицательного влияния на здоровье человека*, так как *они* способствуют укреплению иммунитета, снижают *сахар и холестерин, улучшают функцию* сердечно-сосудистой системы и т.д. *В последнее время увлечение вегетарианством стало набирать популярность среди подростков, 90% среди них — девушки, озабоченные своим внешним видом*. *Неизвестны н*аучно доказанные факты пользы подобного питания у школьников и подростков, а также данные статистики о количестве детей-вегетарианцев в мире.

Показано, что природой человек создан как охотник*, его челюстной аппарат адаптирован для пережевывания животной пищи*, *потребление ее для него — норма*. Статистика подтверждает, что большинство долгожителей живут в странах, где употребляют много мяса или рыбы (Япония, Италия, Франция и т.д.), а вегетарианцы: Пифагор, Аристотель, Платон и т.д. стали придерживаться растительных рационов в пожилом возрасте. *Показано, что незаменимые аминокислоты, кальций, железо, цинк, витамины В*2, В12, А, Д нельзя получить из растительной пищи в достаточном количестве (например, железо усваивается из *нее в 10 раз меньше, чем из животной*; *витамины В2*, *В12* и *незаменимые аминокислоты отсутствуют*; *животный холестерин необходим для строительства клеток и является основным строительным материалом для половых гормонов и т.д.). Кальций у вегетарианцев в организме часто значительно снижен, а длительное жевание мяса необходимо для формирования правильного прикуса и профилактики кариеса у детей и т.д.* Особенно вреден отказ от мяса и других продуктов животного происхождения для детей до 15 лет. Исследования показали, что если не ввести в рацион ребенка в положенное время блюда из мяса, то это приведет к отставанию его в умственном и физическом развитии.

Цель исследования. Цель данного исследования состояла в изучении возможности использования вегетарианского рациона в питании школьников и подростков, опираясь на данные результатов анализа меню, разрабатываемых для организации питания учащихся православных общеобразовательных учреждений (ПОУ) в период строгого поста как модели вегетарианского рациона, и документов, регламентирующих разработку меню для учащихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации (ОУ РФ).

Материалы и методы. Для определения возможности использования вегетарианского рациона в питании школьников и подростков были использованы:

- меню для организации питания в период строгого поста в православных общеобразовательных учреждениях, разработанное сотрудниками ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» для организации питания учащихся в ПОУ РФ;
- документы, регламентирующие организацию питания в общеобразовательных школах с круглосуточным пребыванием учащихся (СанПиН 2.3/2.4.3590–20).

Проведен анализ меню для строгого поста, разработанного сотрудниками ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» для организации питания учащихся в ПОУ РФ и определение соответствия этих результатов требованиям документов, регламентирующих организацию питания в ОУ РФ.

Результаты. В суточных наборах питания (СНП) для меню на время строгого поста для учащихся в ПОУ отсутствуют мясо, рыба**,** птица и гастрономические продукты из них, яйца, а также молоко и молочные продукты по сравнению с утвержденным СНП для ОУ РФ (СанПиН 2.3/2.4.3590–20)**,** поэтому в рационе для ПОУ снижено содержание белка и кальция до 80 мг и 452 мг против 90мг и 1200мг, соответственно, рекомендуемым в рационе для ОУ РФ нормам содержания этих пищевых веществ.

Заключение. (или выводы**).** Таким образом, в вегетарианском рационе также, как и в рационе для организации питания во время строго поста в православных общеобразовательных учреждениях для школьников и подростков, будет содержаться белка и кальция на 11% и 63%, соответственно, меньше рекомендуемого со-

держания этих пищевых веществ в рационах для школьников и подростков с круглосуточным пребыванием в общеобразовательных учреждениях РФ (СанПиН 2.3/2.4.3590–20). С учетом использования такого рациона вегетарианцами круглосуточно в течение года в отличие от школьников и подростков в православных общеобразовательных учреждениях (только в краткий период строгого поста до 1–1,5 месяцев), нельзя рекомендовать использовать вегетарианскую систему питания для школьников и подростков. В подростковом и школьном возрасте необходимое количество белка и микроэлементов особенно важно, поэтому отказ от животной пищи у детей способствует формированию расстройств гормонального и репродуктивного развития, а также умственных способностей и пищевого поведения, проявляющегося у некоторых детей в нездоровом контроле веса, способствующего развитию анорексии .