

УДК 316.61

## ЗДОРОВОЕ И КАЧЕСТВЕННОЕ ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ В МАЛООБЕСПЕЧЕННОЙ СЕМЬЕ

Садыков Р.М., Мигунова Ю.В.

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

В статье рассматриваются вопросы здорового и качественного питания детей в малообеспеченной семье. В настоящее время сформировалась неблагоприятная тенденция ухудшения состояния здоровья детей. Здоровое и качественное питание в семье тесным образом связано с проблемой недостаточного материального обеспечения современной семьи и низким уровнем и качеством жизни населения. 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. Вследствие этого повышается доля расходов бюджета семей с детьми на продукты питания и сокращение расходов на поддержание здоровья, образовательные нужды. Причем увеличение количества детей в семье усугубляет эту тенденцию. В многодетных семьях питание 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 ребенка. 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. Полученные данные демонстрируют взаимосвязь проблемы питания детей с показателями их состояния здоровья. Немаловажную роль в обеспечении населения продуктами питания играет сельское хозяйство. Оно производит более 90% всех продуктов питания. Доля потребления натуральных продуктов собственного производства в многодетных семьях значительно выше, чем в семьях с одним-двумя детьми. Поэтому главной задачей современной государственной политики России становится обеспечение детей и семей качественными пищевыми продуктами.

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

## HEALTHY AND QUALITY FOOD IN LOW-INCOME FAMILIES CHILDREN

Sadykov R.M., Migunova J.V.

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

The article deals with healthy and quality nutrition of children in low-income families. At present, formed the unfavorable trend of deterioration of children's health. A healthy and quality food in a family closely linked with the problem of the lack of material support of the modern family and the low level and the quality of life of the population. The widespread increase in consumer food prices also contributes to the improvement of the rising generation the quality of life and health status, as does hard-purchase products especially for low-income families. As a result, increased the proportion of families with children of budget expenditures on food and reduce the maintenance costs of health and educational needs. Moreover, the increase in the number of children in the family exacerbated this trend. In large families the power does not match the standards of the subsistence minimum for its nutrients. It was determined that, in terms of food and energy value of food, reduced consumption of more useful products characterizes all studied households, raising more than one child. In families with two or more children, inclusion in the diet of such foods as meat, fish, milk, replaced by less useful, but more high-calorie and low-cost, indicating a lack of character of the power of minors in families. These data demonstrate the relationship problems of nutrition of children with indicators of their health status. An important role in providing the population with food agriculture plays. It produces more than 90% of all food products. The share of consumption of natural products of its own production in large families is considerably higher than in families with one or two children. Therefore, the main task of the modern Russian state policy is to ensure children and families with quality food.

**Keywords:** child nutrition, healthy and high-quality nutrition for children, good nutrition in the family, «poor» type of food, nutrients and energy value of food, low-income family

В современных условиях сформировалась стабильно неблагоприятная тенденция ухудшения состояния здоровья детей и подростков, обусловленная настолько устойчивым характером, что создается реальная угроза национальной и социальной безопасности страны в целом. Намечившаяся 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, воспро-

изводстве будущих поколений. Качественное и здоровое питание в детстве способствует гармоничному, полноценному физическому и умственному развитию, высокой работоспособности и успеваемости подростка, создает условия для адаптации к окружающей среде, влияет на качество жизни, а также является важным фактором формирования и сохранения здоровья подрастающего поколения [5].

Здоровое и качественное питание детей в семье – это основа нормального полноцен-

ного развития подрастающего поколения. 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 основными 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 [6].

Проблема здорового и качественного питания в семье тесным образом связана с темой недостаточного материального обеспечения современной семьи, и низким уровнем и качеством жизни населения. Только каждый пятый в России не стеснен в средствах и имеет нормальные условия проживания [3]. В стране за последние годы наблюдается негативная тенденция роста и распространения бедности [2].

Повсеместное повышение потребительских цен на продукты питания также не способствует улучшению качества жизни населения и состояния питания в семье, 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].

Состояние питания детей в семьях с низкими доходами не соответствует утвержденным для современного общества медико-биологическим нормам. В разряд таких семей попадает среднестатистическая семья, где рождается ребенок. С появлением детей, особенно нескольких, уровень жизни домохозяйства стремительно ухудшается. Поэтому в числе бедных оказываются семьи, имеющие троих и более несовершеннолет-

них детей. Низкие доходы работающего населения и их незначительный рост создают предпосылки для обострения проблемы бедности в России, особенно для семей, воспитывающих несколько детей. В связи с этим, актуализируется проблема состояния питания детей не только в малообеспеченных семьях, но и в обычной среднестатистической семье с единственным ребёнком.

По официальным статистическим 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. Соответственно эти семьи меньше они тратят на поддержание здоровья детей, их образование и отдых. Таким образом, значительная часть прироста доходов обычно расходуется на улучшение питания.

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 характеристики 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.

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.

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 калорий-

ность 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 (таблица).

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

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                  |

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 недоедание оказывает на способности ребенка. Недостаток витаминов и питательных веществ в диете ребенка приводят к потере 5–10% способностей, необходимых для усвоения знаний. 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 переизбыток связан с переходом от традиционного рациона, основанного на зерновых культурах и овощах, к пище, насыщенной жирами и сахарами.

Немаловажную роль в обеспечении населения необходимыми продуктами питания играет сельское хозяйство [4]. 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

для данной территории способов хозяйствования, народных промыслов, ремесел.

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 [1]. 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.

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.

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 малоо-

беспеченных 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 задания 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. 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.
2. Гафарова Е.А., Каримов А.Г. Бедность в российском регионе: факторы и риски для работающего населения // Региональная экономика: теория и практика. – 2016. – № 3 (426). – С. 169–179.
3. Домчева Е. В России растёт экономическое неравенство: Более 40 процентов россиян считают, что живут за чертой бедности // Российская газета. – 2012. – 17 декабря.
4. Жилин В.В., Галикеев Р.Н. Агропромышленное производство как элемент региональной социально-экономической системы // Экономика и управление: научно-практический журнал. – 2014. – № 4 (120). – С. 60–65.
5. 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.
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.