

PARTICULARITĂȚILE ALIMENTAȚIEI ELEVILOR CLASELOR GIMNAZIALE

Tatiana Strelciuc, Alexei Chirlici, Vladislav Rubanovici

Conducător științific: Alexei Chirlici

Disciplina de igienă, USMF "Nicolae Testemițanu", Chișinău, Republica Moldova

Introducere. Fiind o etapă de tranziție între copilărie și vârsta adultă, adolescența se caracterizează prin anumite schimbări ale organismului. De rând cu alți factori, care influențează dezvoltarea fizică și starea de sănătate a copilului în această perioadă o importanță deosebită o are alimentația echilibrată. **Scop.** Analiza regimului și obiceiurilor alimentare ale elevilor claselor gimnaziale cu vârsta de 14 – 16 ani pentru a identifica deficiențele și a identifica oportunitățile de educație nutrițională. **Material și metode.** În studiu a fost inclus un eșantion de 219 elevi din clasele VII – IX ale L.T. „Mihail Sadoveanu”, mun. Chișinău, dintre care 114 (52,07%) băieți și 105 (47,93%) fete. A fost aplicat un chestionar cu 45 de întrebări închise și deschise, incluse în 4 compartimente. La evaluarea rezultatelor obținute au fost folosite metodele statistice și igienice. **Rezultate.** Luau masa de 3 ori pe zi 43,4% de elevi. Mai preferată a fost pâinea albă (49,3%). Laptele și produsele lactate erau consumate de absolută majoritate a elevilor (93,2%). Carnea era consumată de 4 – 5 ori pe săptămână de 41,1% de elevi, de 3 ori - de 33,8%, de 2 ori - de 17,4% de două ori și doar o singură dată - de 7,7%. Peștele era consumat o dată pe săptămână de 59,9% de elevi, de 2 – 3 ori - de 29,8%, iar 60,2% consumau zilnic 3 – 5 fructe. Săptămânal 36,5% de elevi au consumat alimente fast – food. Declarațiile nutriționale erau citite de fiecare dată la procurare de 32,4% de elevi, în special fiind interesați de valoarea energetică. **Concluzii.** Alimentația elevilor claselor gimnaziale este parțial dezechilibrată. Factorii, care influențează comportamentul alimentar al elevilor, sunt multipli. Elevii nu acordau suficientă atenție unor componente incluse în declarațiile nutriționale, importante pentru sănătate. **Cuvinte-cheie:** obiceiuri alimentare ale elevilor, stil de viață sănătos.

EVALUATION NUTRITION OF GYMNAZIUM CLASSES' SCHOOLCHILDREN

Tatiana Strelciuc, Alexei Chirlici, Vladislav Rubanovici

Scientific adviser: Alexei Chirlici

Hygiene Discipline, Nicolae Testemițanu University, Chișinău, Republic of Moldova

Introduction. Being a transitional stage between childhood and adulthood, adolescence is characterized by certain changes in the body. Along with other factors that influence the physical development and health of the child during this period, rational and balanced nutrition is of particular importance. **Objective.** Assessment of the dietary habits of secondary school students aged 14 – 16 to detect nutritional gaps and highlight areas for targeted nutrition education and improvement. **Material and methods.** The study included a sample of 219 students from grades VII – IX of the *Mihail Sadoveanu* Secondary School, Chisinau municipality, of which 114 (52.07%) boys and 105 (47.93%) girls. A questionnaire with 45 closed and open questions, included in 4 compartments, was applied. Statistical and hygienic methods were used to evaluate the results obtained. **Results.** Three times a day ate 43.4 % of pupils. White bread was the most preferred (49.3 %). Milk and dairy products were consumed by the absolute majority of schoolchildren (93.2 %). Meat was consumed 4 – 5 times a week by 41.1 % of pupils, 3 times - by 33.8 %, 2 times – by 17.4 %, twice and only once – by 7.7 %. Fish was consumed once a week by 59.9 % of pupils, 2 – 3 times – by 29.8 % and 60.2 % of them consumed 3 – 5 fruits daily. Weekly 36.5 % of pupils consumed fast – food. Nutritional declarations were read every time they purchased by 32.4 % of schoolchildren, especially being interested only in the energy value. **Conclusion.** The eating patterns of middle school students are somewhat unbalanced. Numerous factors contribute to shaping their dietary behavior. Students often disregard certain elements found in nutrition labels, even though these components play a significant role in maintaining good health. **Keywords:** eating habits of schoolchildren, healthy lifestyle.