

PARTICULARITĂȚILE COMPOZIȚIONALE ALE RAȚIILOR ALIMENTARE A ELEVILOR DIN LICEELE CU PROFIL SPORTIV

Vladislav Rubanovici

Catedra Igienă a USMF „Nicolae Testemițanu”

Summary

Compositional peculiarities of daily diets of pupils from high schools with sport profile

There were analyzed the results of laboratory investigations of daily ratios of students from high schools with sport profile from Chisinau - city. Especially it was studied the quantities of main nutrients (proteins, lipids, carbohydrates) of food ratios. Deviations of obtained data from the minimum acceptable contents were insignificant.

Rezumat

Au fost analizate rezultatele cercetărilor de laborator a rațiilor alimentare zilnice a elevilor din liceele cu profil sportiv din mun. Chișinău. În special a fost studiat conținutul principalelor substanțe nutritive (proteine, lipide, glucide) a rațiilor alimentare. Deviațiile datelor obținute față de conținutul minimal admisibil au fost nesemnificative.

Actualitatea

Alimentele și exercițiul fizic sunt cei doi piloni pe care se bazează întreținerea sănătății [3]. Alimentația este considerată de specialiști nu numai ca un mediu necesar pentru menținerea vieții, dar și ca un factor important, care reglează diferiți parametri ai metabolismului organismului uman [2,3].

Pentru satisfacerea necesităților vitale, organismul uman are nevoie de o anumită varietate de produse alimentare. Alimentația sănătoasă prevede folosirea unei game largi de produse alimentare (carne și produse din carne, lapte și produse lactate, ouă, fructe și legume, cereale și produse cerealiere, etc.).

Se consideră, că examenul de laborator al probelor de alimente este metoda cea mai obiectivă de studiere a alimentației reale.

Alimentația rațională a sportivilor sporește capacitatea de muncă a sportivului, contribuie la restabilirea rapidă a organismului după efortul fizic (antrenament) și contribuie la obținerea rezultatelor maxime.

Scopul lucrării constă în evaluarea compoziției rației alimentare zilnice prin metoda de laborator din liceele cu profil sportiv din mun. Chișinău.

Material și metode

Studiul a inclus analiza de laborator a meniurilor de repartitie din liceele sportive din mun. Chișinău (Liceul Internat Republican cu Profil Sportiv, Liceul Municipal cu Profil Sportiv, Liceul Teoretic Sportiv Nr.2). S-au analizat 30 meniuri, dintre care 17 – în perioada de iarnă-primăvară și 13 – în perioada de vară-toamnă.

Probele de alimente au fost recoltate și analizate conform metodelor aprobate și descrise în literatura de specialitate [1, 4]. Datele obținute au prelucrate statistic cu ajutorul programului „Excel”, „Acces”, din pachetul Microsoft Office.

Rezultate și discuții

Investigațiile de laborator ale rațiilor alimentare se recomandă de a fi efectuate în scopul evidențierii respectării meniurilor de repartitie, comparând rezultatele obținute cu calculele după tabelele „Compoziția chimică și valoarea energetică a produselor alimentare”, dar datele privind respectarea compoziției meniurilor de repartitie în liceele sportive din municipiul Chișinău sunt incluse în tabelele ce urmează (tabelele 1, 2, 3, 4), avându-se în vedere datele minimal admisibile.

Nivelul acoperirii necesarului în proteine din rația alimentară zilnică la sportivi în perioada de vară-toamnă, a constituit un deficit de 5,41% la prânz față de minimumul admis, iar pentru perioada de iarnă-primăvară, acesta a fost în limitele admisibile față de necesarul recomandat ($\pm 5\%$).

Tabelul 1

Ponderea executării meniurilor de repartitie după conținutul de proteine, %

	Proteine					
	Perioada iarnă-primăvară			Perioada vară-toamnă		
	min. adm.	real	% exec.	min. adm.	real	% exec.
Dejun	19,58 \pm 3,03	19,36 \pm 2,75	98,88	22,00 \pm 5,2	21,53 \pm 5,22	99,75
Prânz	32,45 \pm 3,78	32,27 \pm 3,85	99,51	36,68 \pm 5,91	34,45 \pm 4,85	94,59
Cina	38,05 \pm 7,14	39,18 \pm 7,44	102,96	14,57 \pm 6,77	15,27 \pm 7,23	101,11
Total zi	90,08 \pm 13,9	90,81 \pm 14,1	100,81	73,25 \pm 17,07	71,25 \pm 17,28	97,3

Din datele tabelului nr. 2 se observă, că cantitatea reală de glucide primite cu rația alimentară este depășită cu 11,1% la dejun, 7,3% la prânz și 7,2% la totalul pe zi în perioada de iarnă-primăvară, iar în perioada de vară-toamnă cu 9,21% la – dejun și 8,94% - la cină față de minimumul admis.

Tabelul 2

Ponderea executării meniurilor de repartitie după conținutul de glucide, %

	Glucide					
	Perioada iarnă-primăvară			Perioada vară-toamnă		
	min. adm.	real	% exec.	min. adm.	real	% exec.
Dejun	106,34 \pm 14,06	118,14 \pm 9,84	111,10	117,03 \pm 15,02	127,03 \pm 14,52	109,21
Prânz	134,22 \pm 10,47	143,65 \pm 11,7	107,28	167,85 \pm 22,81	163,08 \pm 22,07	97,52
Cina	169,30 \pm 31,33	177,48 \pm 32,4	105,8	74,03 \pm 13,77	83,00 \pm 17,49	108,94
Total zi	409,86 \pm 55,86	439,27 \pm 54,4	107,17	358,91 \pm 51,6	373 \pm 54,08	103,93

Cantitatea lipidelor primite prin alimentație au depășit minimumul admis cu 11,4% la prânz în perioada de iarnă-primăvară, iar în perioada de vară-toamnă acestea au fost în surplus cu 6,79% la cină, 7,11% la prânz și cu 21,51% la dejun (tabelul 3).

Tabelul 3

Ponderea executării meniurilor de repartitie după conținutul de lipide, %

	Lipide					
	Perioada iarnă-primăvară			Perioada vară-toamnă		
	min. adm.	real	% exec.	min. adm.	real	% exec.
Dejun	29,42 \pm 4,89	28,62 \pm 4,9	97,28	22,27 \pm 9,98	23,07 \pm 8,87	121,51
Prânz	23,67 \pm 3,24	25,4 \pm 2,91	111,44	19,5 \pm 3,23	19,55 \pm 1,5	107,11
Cina	24,80 \pm 5,43	27,18 \pm 6,2	105,68	9,26 \pm 5,07	9,66 \pm 5,27	106,79
Total zi	77,89 \pm 13,6	81,2 \pm 14,1	104,24	51,03 \pm 18,48	52,28 \pm 15,64	102,45

Valoarea energetică a rațiilor alimentare din liceele sportive corespund conținutului minimal admisibil ($\pm 5\%$), aceasta fiind compensată de surplusul glucidelor și lipidelor din alimente.

Ponderea executării meniurilor de repartitie după valoarea energetică, %

	Valoarea energetică					
	Perioada iarnă-primăvară			Perioada vară-toamnă		
	min. adm.	real	% exec.	min. adm.	real	% exec.
Dejun	795,18±97,32	807,04±93,93	101,5	756,53±133,66	789,87±109,79	106,6
Prânz	878,13±76,02	928,24±78,06	106,7	992,05±123,99	966,03±114,76	98,92
Cina	1007,00±184,1	1079,83±199,2	106,8	437,77±121,97	480,05±142,22	106,9
Total zi	2680,31±357,4	2815,11±371,2	105,02	2187,91±379,62	2235,92±366,7	102,2

Concluzii

1. Aportul proteinelor în rația alimentară a elevilor din liceele cu profil sportiv analizată prin metoda de laborator este caracterizată printr-un deficit, iar aportul glucidelor și cel al lipidelor – printr-un surplus.
2. Este necesară sporirea cantității de proteine în rațiile alimentare zilnice ale sportivilor.
3. Se recomandă raționalizarea rațiilor alimentare zilnice ale elevilor din liceele cu profil sportiv nominalizate, prin micșorarea cantității de lipide și glucide din rația alimentară a sportivilor.

Bibliografie

1. Chirlici A., Jalbă U. „Igienă alimentară (compendiu de lucrări practice)”, Chișinău, 2000, 528 p.;
2. Opopol N., Ciobanu Angela, Obreja Galina. Nutriția în sănătatea publică, Chișinău, 2006, 179p.;
3. Popovici M., Jalbă Uliana, Ivanov Victoria Alimentația echilibrată – factor benefic pentru sănătate, Chișinău, 2007, 52p.
4. Скурихин И.М., Волгарев М.Н. „Химический состав пищевых продуктов”. Кн. 2: Справочные таблицы содержания аминокислот, жирных кислот, витаминов, макро- и микроэлементов, органических кислот и углеводов. Москва, Агропромиздат, 1987, 360 стр.

**ESTIMAREA STĂRII DE SĂNĂTATE A ELEVILOR
DIN INSTITUȚIILE DE ÎNVAȚĂMÎNT PREUNIVERSITAR
SPIRU HARET (LSH) ȘI TUDOR VLADIMIRESCU (LTV)**

Tatiana Vîlcu, Alla Tîrsina

(Conducător științific: dr. în med., conf.univ. Maria Moraru)

Catedra Igienă USMF „Nicolae Testemițanu”

Summary

***The estimation of the health status of pupils in the undergraduate institutions
Spiru Haret (LSH) AND Tudor Vladimirescu (LTV)***

Complex evaluation of health status of adolescents in undergraduate institutions Tudor Vladimirescu and Spiru Haret during the years 2005-2010, shows a considerable decrease in the level of the morbidity of pupils compared with the index average Chisinau municipality.

The diseases of the respiratory, nervous, genitourinary, as well as the digestive systems and eye diseases predominate in the structure of morbidity.

As a result of the evaluation of the sanitary-hygienic undergraduate institutions and that of the training process it was found that the risk factors that have contributed directly to