

УДК 37.018.2:330.567.222

**ВЛИЯНИЕ РЕЖИМА ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ
НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ****Е.В. МИНЁНОК, Н.И. МАКСИМУШКИНА**
(Полоцкий государственный университет)

Исследуется рациональное питание школьников – один из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие и хорошее здоровье подрастающего поколения. На молодой организм влияет как недостаточная, так и избыточная калорийность пищи. Представлена оценка суточного питания школьников. Выявлен и проанализирован основной рацион питания в режиме школьного дня. Проведено изучение и сравнение степени рациональности питания 11-классников и учащихся 5 и 6 классов. Установлено, что в целом учащиеся младших классов питаются неправильно (80 % от общего числа). Выявлены различия между рационом питания школьников старших и младших классов. Школьники 5 – 6 классов предпочитают «быструю» еду всухомятку и лакомство; 85 % школьников старших классов предпочитают полноценные горячие блюда, и употребляемая ими пища разнообразна и полезна для здоровья. Вопросам сбалансированного и рационального питания в школах в настоящее время уделяется должное внимание.

Введение. Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости. Не секрет, что для сохранения здоровья самое важное – это здоровый образ жизни [2].

Здоровый образ жизни включает следующие составляющие:

- 1) регулярное, сбалансированное и рациональное питание;
- 2) соблюдение оптимального двигательного режима с учётом возрастных физиологических особенностей;
- 3) отказ от саморазрушающего поведения – отказ от курения и других вредных привычек;
- 4) соблюдение правил личной и общественной гигиены;
- 5) повышение уровня медицинских знаний, владение навыками самопомощи и самоконтроля за состоянием здоровья;
- 6) процесс закаливания и др.

Рациональное питание является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие и хорошее здоровье человека. Оно должно обеспечивать поступление в организм таких пищевых веществ, которые составляют основу формирования новых клеток различных органов и тканей, и возмещать энергетические затраты организма, способствуя нормальному физическому и нервно-психическому развитию подрастающего поколения, повышению сопротивляемости организма к инфекционным заболеваниям, улучшению работоспособности и выносливости. Общеизвестным фактом является то, что нормальный рост и развитие организма возможны лишь тогда, когда он в достаточном количестве получает питательные вещества вместе с пищей. Нарушение режима питания, недостаточность или избыточность его отражается на состоянии здоровья. Пища является не только основным источником энергии, но и «строительным материалом» для новых клеток [3].

В последнее время всё большее внимание обращают на молодое поколение, так как состояние здоровья школьников является главнейшим фактором, определяющим настоящее и будущее любой страны.

Жизнедеятельность организма школьников связана с непрерывными затратами энергии и веществ, входящих в состав тканей тела. Обмен веществ у них протекает более интенсивно, потребность в калориях и пищевых веществах значительно выше, что обусловлено большой подвижностью, насыщенным образом жизни, ростом организма, наличием достаточного количества стрессовых ситуаций. На молодой организм влияет как недостаточная, так и избыточная калорийность пищи. При недостаточном питании замедляется рост и активность молодого человека, развиваются авитаминозы, снижаются защитные силы организма, что приводит к различным заболеваниям; при избыточном – увеличивается масса тела, что ведет к ожирению, развитию атеросклероза и всем вытекающим отсюда последствиям [1].

Цель исследования – оценить влияние режима питания школьников на состояние их здоровья, провести анализ и сравнить уровень питания 11-классников и учащихся 5 и 6 классов.

Материал и методы. Анкетирование школьников 5 – 6 и 11 классов средней школы № 12 города Новополоцка. В эксперименте участвовало 75 школьников (40 человек из 5 – 6 классов; 35 человек – 11-классников.)

Результаты исследования. По окончании эксперимента проанализированы анкеты режима питания школьников 5 – 6 и 11 классов.

Анализ анкет о питании учащихся 5 – 6 классов показал, что большинство школьников (40 чел.) на вопрос: «Сколько раз в день Вы питаетесь?», дали ответ «Сколько захочу». Это свидетельствует о том, что современная молодежь не задумывается о правильно организованном режиме питания и не соблюдают его. Кроме того, 35 % из опрошенных школьников не завтракают совсем; 45 % предпочитают вместо плотного завтрака бутерброд с чаем или кофе. И только 20 % школьников из общего числа опрошенных питаются полноценным завтраком дома.

По данным анкетирования выявлено:

- обедают практически все школьники: кто в школе, кто – дома. Но только у 30 % учащихся обед комплексный, включает в себя первое, второе и третье блюдо;

- многие (45 %) учащихся предпочитают в обед употреблять только вторые блюда с соками, компотами и булочками, а 25 % устраивают пицца, беляши, пирожные с чаем вместо полноценного обеда;

- практически все школьники предпочитают ужинать дома.

Данные показатели свидетельствуют о неорганизованном питании школьников и об их легкомысленном отношении к режиму питания.

Вопросы о частоте употребления определённых продуктов ещё раз подчеркнули неосведомленность перечня жизненно необходимых пищевых элементов, которые составляют обязательную суточную норму для каждого подростка. Большинство учащихся вообще не употребляют молочные продукты (75 %), или употребляют их в минимальном количестве (1 – 2 раза в неделю). Многие учащиеся (75 % из числа опрошенных) употребляют «тяжёлую» пищу: жареную картошку, пиццу, котлеты, жареную колбасу, бутерброды, предпочитая ее овощам и фруктам. Всего 25 % школьников понимают необходимость в рациональном и сбалансированном питании, употребляют в пищу овощи и фрукты.

На вопрос: «Какие продукты Вы наиболее часто употребляете?», ответы распределились в следующем процентном соотношении (40 чел. – 100 %):

- каши: да – 20 %, не часто – 45 %, не употребляю вообще – 35 %;
- яйца: да – 35 %, не часто – 50 %, не употребляю вообще – 15 %;
- молочную пищу: да – 23 %, не часто – 75 %, не употребляю вообще – 2 %;
- конфеты, пирожные: да – 87 %, не часто – 10 %, не употребляю вообще – 3 %;
- жирную и жареную пищу: да – 75 %, не часто – 14 %, не употребляю вообще – 11 %;
- белый хлеб, булочки, пироги, печенье: да – 91 %, не часто – 5 %, не употребляю вообще – 4 %;
- газированные напитки: да – 82 %, не часто – 12 %, не употребляю вообще – 6 %;
- соки: да – 57 %, не часто 37 %, не употребляю вообще – 6 %;
- воду: да – 96 %, не часто – 4 %, не употребляю вообще – 0 %;
- минеральную воду: да – 79 %, не часто – 15 %, не употребляю вообще – 6 %;
- чай: да – 69 %, не часто – 25 %, не употребляю вообще – 6 %;
- кофе: да – 78 %, не часто – 6 %, не употребляю вообще – 16 %;
- компот: да – 9 %, не часто – 75 %, не употребляю вообще – 16 %;
- макароны, каши, бульоны, супы: да – 30 %, не часто – 45 %, не употребляю вообще – 25 %;
- беляши, пиццы, пирожки, пончики: да – 95 %, не часто – 5 %, не употребляю вообще – 0 %;
- сардельки и сосиски: да – 85 %, не часто – 15 %, не употребляю вообще – 0 %.

На основании проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1) большинство школьников придерживаются понятия «ем то, что вкусно, а не то, что полезно», а это в свою очередь негативно отражается на здоровье и ведет к заболеваниям желудочно-кишечного тракта;

2) только 25 % от общего числа опрошенных школьников указали правильное и сбалансированное количество калорий, необходимых для суточного потребления подростков. Это свидетельствует о неосведомленности вопроса рационального и сбалансированного питания среди молодого поколения;

3) школьники младших классов легко поддаются влиянию со стороны СМИ, Интернета. И поэтому часто едят то, что модно, а не то, что полезно; заменив немодные «здоровые» супы и каши на модные «убивающие» пиццы, беляши и лимонады. На характер питания влияет внешний вид, упаковка продукта и, главным образом, реклама.

Анализ анкеты о питании учащихся 11 классов. На вопрос: «Какие продукты Вы наиболее часто употребляете?», ответы распределились в следующем процентном соотношении (35 чел. – 100 %):

- каши: да – 60 %, не часто – 25 %, не употребляю вообще – 15 %;
- яйца: да – 80 %, не часто – 15 %, не употребляю вообще – 5 %;
- молочную пищу: да – 75 %, не часто – 23 %, не употребляю вообще – 2 %;
- конфеты, пирожные: да – 32 %, не часто – 65 %, не употребляю вообще – 3 %;
- жирную и жареную пищу: да – 37 %, не часто – 57 %, не употребляю вообще – 6 %;
- белый хлеб, булочки, пироги, печенье: да – 60 %, не часто – 33 %, не употребляю вообще – 7 %;
- газированные напитки: да – 50 %, не часто – 27 %, не употребляю вообще – 23 %;

- соки: да – 66 %, не часто – 34 %, не употребляю вообще – 0 %;
- воду: да – 98 %, не часто – 2 %, не употребляю вообще – 0 %;
- минеральную воду: да – 69 %, не часто – 25 %, не употребляю вообще – 6 %;
- чай: да – 69 %, не часто – 29 %, не употребляю вообще – 2 %;
- кофе: да – 60 %, не часто – 36 %, не употребляю вообще – 4 %;
- компот: да – 89 %, не часто – 10 %, не употребляю вообще – 1 %;
- макароны, каши, бульоны, супы: да – 64 %, не часто – 18 %, не употребляю вообще – 18 %;
- беляши, пицца, пирожки, пончики: да – 63 %, не часто – 35 %, не употребляю вообще – 2 %;
- сардельки и сосиски: да – 66 %, не часто – 30 %, не употребляю вообще – 4 %.

Далее был проведён сравнительный анализ анкет о правильности питания школьников 11 классов и 5 – 6 классов.

Старшеклассники более ответственно подходят к вопросу питания; 25 % из общего числа старшеклассников питаются в день 3 – 4 раза, большинство завтракает дома или в школе; 25 % ужинают за 2 часа до сна, 35 % ежедневно употребляют свежие овощи и фрукты, молочные продукты, едят первые блюда.

В ходе анкетирования стало понятно, что большинство старшеклассников не только правильно питаются, но и правильно трактуют понятие «питание»; 85 % вкладывают в слово «питание» понятие здоровья, большинство осознаёт важность и необходимость рационального и сбалансированного питания. На характер питания, считают они, влияет качество и полезность продуктов. Правильно указали количество калорий, необходимых для суточного рациона подрастающего поколения.

На основании проведенного исследования школьников 11 классов можно сделать следующие выводы:

- 1) употребляемая старшеклассниками пища более разнообразна, в меру богата белками, углеводами, минеральными веществами, витаминами по сравнению с учащимися 5 – 6 классов;
- 2) 87 % из числа опрошенных старшеклассников правильно ответили на вопрос о рациональном и сбалансированном питании и понимают, насколько оно необходимо для гармоничного роста и развития организма;
- 3) старшеклассники не так легко поддаются влиянию со стороны СМИ, Интернета. Большинство из них едят не то, что модно, а то, что полезно.

Заключение. В проведенном исследовании установлены различия между рационом питания школьников 5 – 6 и 11 классов. Старшеклассники в большей степени осознают важность рационального и сбалансированного питания, стараются употреблять в пищу полезные и необходимые организму продукты, в отличие от учащихся 5 – 6 классов. Учащиеся младших классов не только не соблюдают режим питания, но и в целом не понимают значение правильного питания, не заботятся о своём питании, а значит и о своём здоровье.

В настоящее время вопросам сбалансированного и рационального питания в школах уделяется должное внимание. Так, например, из школьного буфета убрали продукты питания (еда «всухомятку»), которые вредят здоровью: кока-колу, фанту, хот-доги, чипсы, и др. В школьной столовой – горячее питание для полноценного комплексного обеда с широким ассортиментом блюд. Учителям и родителям необходимо работать с детьми (беседы, лекции, диспуты и т.д.), особенно со школьниками младших классов, разъясняя им важность соблюдения основных правил и норм здорового образа жизни, в частности по вопросам рационального и сбалансированного питания.

Отметим влияние на подрастающее поколение рекламы, направленной на пропаганду жевательных резинок, лимонада, конфет, чипсов и т.д. – всех тех продуктов, которые «съедают», разрушают формирующийся организм школьников.

ЛИТЕРАТУРА

1. Об утверждении Положения об организации питания студентов в учреждениях, обеспечивающих получение высшего образования: Постановление Совета Министров Респ. Беларусь от 21 февр. 2005 г. № 177 // *Здаровы лад жыцця*. – 2005. – № 9 (68). – С. 8 – 13.
2. Гигиена и здоровый образ жизни / Л.И. Дурейко [и др.]; под ред. А.Ф. Кузнецовой. – Минск: Тонпик, 2007. – 164 с.
3. Гузик, Е.О. Принципы рационального питания в стране и мире / Е.О. Гузик. – Минск, 2008. – 15 с.
4. Сборник технологий блюд и изделий для питания студентов учреждений, обеспечивающих получение высшего образования / авт.-разраб. В.А. Демиденко, Н.В. Василькова, Т.Д. Андрианова. – Минск: Белорус. ассоц. кулинаров, 2008. – 458 с.
5. Энтин, Г.М. Когда человек себе враг / Г.М. Энтин. – Минск, 2008.
6. Белов, В.Н. Здоровье, молодость, красота, долголетие / В.Н. Белов. – Минск, 2007. – 15 с.
7. Харевич, Т.В. Здоровый образ жизни. Экспресс-оценка: пособие к практ. занятиям / Т.В. Харевич. – Минск, 2006. – 25 с.

Поступила 02.11.2009