

ОСОБЛИВОСТІ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У УМОВАХ СУЧАСНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

О.В.Тимощук

*Івано-Франківський національний медичний університет;
вул. Галицька, 2, м. Івано-Франківськ, Україна;
e-mail: oksanavorob4ak@gmail.com*

Однією з найважливіших та найвагоміших складових здорового способу життя сучасної учнівської та студентської молоді є раціональне харчування, яке є необхідною умовою для нормального функціонування молодого ростучого організму. Високий рівень працездатності, швидка та комфортна адаптація до середовища навчання, нового колективу учнів та студентів залежать від їх стану здоров'я, оптимального поєднання праці та відпочинку, раціонального харчування, наявності чи відсутності шкідливих звичок, рухового режиму і ін. [1, 2]. Розробкою сучасних наукових теорій харчування займаються багато українських і зарубіжних вчених (М. П. Гуліч, О. М. Григоренко, А. Ф. Доронін, А. І. Жаринов, Л. В. Капрельяни, А. Г. Кльонова, А. А. Покровський, В. І. Смоляр, А. М. Угольов, Л. Ф. Щелкунов Д. С. Джарвіс, К. Монастирський, А. Робертсон, Г. Шелтон) [3, 4, 6]. З продуктами харчування в організм надходять усі будівельні матеріали органів і тканин - білки, жири, вуглеводи, мінерали, солі, вітаміни, вода. Одним з найважливіших факторів зовнішнього середовища, який у великій мірі впливає на процеси життєдіяльності, є раціональне харчування, основним принципом якого є його збалансованість і раціональний режим. Харчування відіграє важливе значення в перебігу фізіологічних процесів в організмі дітей і підлітків та опірності до несприятливих факторів навколишнього середовища.

Ключові слова: *раціональне харчування, раціон, калорійність, енергозатрати, енергоцінність.*

Матеріали досліджень і публікацій показують, що велика кількість сучасних учнів та студентів не дотримується правильного режиму харчування, в добовому раціоні часто відсутні перші страви, велика кількість напівфабрикатів, субпродуктів, сухих концентратів, харчових продуктів швидкого приготування, бутербродів, сухариків, чіпсів, продуктів вуличної їжі, порушена кількість прийомів їжі, проміжки між прийомами їжі та її об'єм; недостатньою є кількість споживання м'яса, молочних продуктів, риби, овочів і фруктів. Як наслідок неправильного харчування в Україні протягом 1990-2012 рр. відмічається ріст захворюю-

ваності на ендокринні та серцева-судинні захворювання, ожиріння, онкологічні захворювання та частішають випадки розвитку порушень обміну речовин [5, 7]. Показники загальної захворюваності серед учнівської та студентської молоді за останні 10 років зросли на 35% [4]. Отже, дана проблематика є актуальною на сучасному етапі серед учнів та студентів усіх навчальних закладів нашої країни.

Мета роботи полягає у вивченні та аналізі основних особливостей та характеристик раціонального харчування, його принципів серед учнівської та студентської молоді у умовах сучасних навчальних закладів

Матеріали і методи дослідження. Під час вивчення процесу харчування, особливостей та режиму прийому їжі, а також її кількісного і якісного складу було проведене обстеження юнаків і дівчат у п'ятьох освітніх закладах м. Івано-Франківська: Івано-Франківський ліцей-інтернат для обдарованих дітей з сільської місцевості, Івано-Франківський професійний ліцей автомобільного транспорту і будівництва №15, Івано-Франківське музичне училище імені Дениса Січинського, Івано-Франківський фінансово-комерційний кооперативний коледж імені С. Граната, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника. Протягом періоду спостережень було обстежено 300 учнів та студентів (в тому числі 150 дівчат та 150 юнаків). Програма досліджень включала себе проведення детального аналізу усіх складових процесу харчування та організації раціонального режиму, а також досконале вивчення кількісного і якісного складу їжі учнівських та студентських колективів та прогностичну оцінку з використанням статистичних моделей.

Вибір об'єктів дослідження, їх групування за досліджуваними ознаками проводились з урахуванням кількісної та якісної репрезентативності досліджень. Під час проведення досліджень застосовували сучасні гігієнічні, епідеміологічні, психологічні, фізіологічні, та методи багатовимірного статистичного аналізу і прогнозування з неухильним дотриманням послідовності їх проведення. У навчальних закладах проводили санітарно-гігієнічну оцінку умов харчування та особливостей раціонального харчування юнаків та дівчат. Дану інформацію отримували з спеціально розроблених опитувальників та шляхом інтерв'ювання, а також проводили гігієнічну оцінку основних складових організації режиму харчування.

Статистичну обробку отриманих результатів здійснювали з використанням програм багатовимірного статистичного аналізу “Statistica 5.5 for Windows” (належить Центру нових інформаційних технологій Вінницького національного медичного університету імені М.І. Пирогова, ліцензійний №АХХ910А374605FA) та “Statistica 6.0 for Windows” (належить Центру нових інформаційних технологій Вінницького національного медичного університету імені М.І. Пирогова, ліцензійний №ВХХR901E245722FA). Важливу частину статистичної обробки отриманих

маних результатів становив метод описової статистики даних: визначення середніх арифметичних величин (M), стандартних відхилень (σ) і стандартних помилок середніх величин (m). Ступінь достовірності отриманих результатів, визначали параметричними (розрахунок критерію Ст'юдента (t)) і непараметричними методами (розрахунок критерію згоди Пірсона (χ^2) і критерію Вилкоксона (W)), результати яких оцінювали відповідно до рівня значущості (p). Для прогнозування впливу досліджуваних факторів на організм учнів та студентів використовували кореляційний, кластерний та факторний аналіз.

Результати роботи Раціональне харчування відіграє важливу роль в перебігу фізіологічних процесів в організмі підлітків, забезпечує нормальне функціонування усіх органів і систем та підвищує опірність до несприятливих факторів навколишнього середовища. Сучасний школяр чи студент повинен приймати їжу не менше чотирьох разів на день, вживати необхідну кількість молока, сиру, кисломолочних продуктів, риби, м'яса, овочів, фруктів, випивати не менше одного-півтора літрів води на день.

Основним компонентом поповнення енергетичних витрат школярів і студентів є жири. Їхня частина повинна становити від 20 до 30% від загальних добових енерговитрат. Для забезпечення оптимального процесу травлення необхідне щоденне вживання клітковини у потрібних кількостях, яка міститься в стеблах, листі й плодах рослин. Будівельним матеріалом для побудови тканин і органів ростучого організму є білки, які мають у своєму складі азот і не можуть бути замінені будь-якими іншими речовинами. Також у раціоні щоденно мають бути незамінні амінокислоти - лізин, триптофан і гістидин, джерелом надходження їх в організм є м'ясо, риба і яйця. Ці амінокислоти приймають участь у процесах росту молодого організму.

Для забезпечення нормальних процесів росту, розвитку та функціонування організму, підліткам необхідно забезпечити раціональне харчування, в основі якого є такі основні принципи:

1. Їжа повинна бути різноманітною та збалансованою;
2. Добова калорійність їжі повинна повністю покривати енерговитрати підлітка.

Відповідно до принципів раціонального харчування, виділяють п'ять основних груп продуктів:

1. Продукти, які містять в своєму складі крохмаль (картопля, рис та інші злаки, макаронні вироби);
2. Фрукти та овочі;
3. Молоко та молочні продукти (сир, йогурт, сметана, кефір, ряжанка, айран та ін.);
4. М'ясо, риба, птиця, яйця, горіхи та боби;
5. Продукти та напої з високим вмістом жиру чи цукру.

Харчування школярів та студентів повинно бути збалансованим між усіма п'ятьма групами, а в щоденному раціоні повинно бути багато фруктів і овочів, достатня кількість злаків, молочних продуктів, м'яса, риби, горіхів і бобових. Також обов'язково потрібно обмежувати вживання продуктів з високим вмістом солі, цукру, жиру та продуктів, які містять у своєму складі барвники, стабілізатори, емульгатори та консерванти (рис. 1). Важливим аспектом раціонального харчування є відсутність дієтичних стресів, які можуть спричиняти порушення адаптаційних процесів. Тобто не можна робити різкі зміни у режимі харчування, а саме, не припустимо один день не їсти зовсім, а в інший їсти понад міру.

Правильний раціон харчування для підлітків повинен так бути розподілений за прийомами їжі:

1. На сніданок у підлітків має припадати приблизно 25% добової норми харчового раціону. Для сніданку найкраще підходять такі страви: омлет, відварені яйця, каші, бутерброди з сиром та маслом.

2. Обід становить 35-40% добового раціону і повинен мати в своєму складі першу страву, гарнір з злаків, макаронних виробів чи картоплі та м'яса з овочами.

3. Полуденок – близько 15% раціону, найчастіше це фрукти або булочка та кисломолочний продукт.

4. На вечерю для підлітків слід з'їдати 20-25% добової норми продуктів. Вона має бути легка і низькокалорійна, ідеально підходить омлет, тепле молоко з медом, сирна запіканка чи каша.

Харчові звички формуються і закладаються з раннього дитинства під впливом смакових уподобань, функціональних потреб організму, загального стану здоров'я та традицій харчування у родині.



Рис. 1

Харчовий раціон кожного підлітка є індивідуальний і залежить від віку, статі, виду діяльності, фізичного та розумового навантаження тощо. Але приблизний склад харчових продуктів на день повинен бути

таким: 4-5 шматочків хліба, 150 г каші, макаронних виробів, 300-350 г салату, 200 г картоплі, 125 г бобових, 200-300 г фруктів, 1 склянка молока, 1 склянка кисломолочних продуктів, 50-60 г твердого сиру, 150 г кисломолочного сиру, 150 г м'яса чи риби, 1 сосиска чи котлета, по 50 г олії, масла, цукру, солодошів.

Під час проведення досліджень встановлено, що серед учнів та студентів, які підлягали дослідженню, в основному були характерні два типи прийому їжі: триразовий прийом їжі, характерний для закладів, де немає централізовано організованого харчування на постійній основі та чотириразовий режим харчування у закладах, де передбачене чотириразове харчування за бюджетні кошти. Так триразовий режим властивий для 46,7% юнаків і 63,3% дівчат університету, 63,3% юнаків і 73,3% дівчат ліцею, 43,3% юнаків і 56,7% дівчат училища, 63,3% юнаків і 10,0% дівчат коледжу, а також 10,0% юнаків і 13,3% дівчат школи. Досить часто, особливо серед студентів училища, спостерігалось дворазове харчування впродовж дня – саме такий режим прийому їжі був у 3,3% дівчат університету, 3,4% юнаків і 10,0% дівчат ліцею, 40,0% юнаків і 30,0% дівчат училища, 3,3% юнаків та 3,3% дівчат коледжу. Чотири рази на добу харчувалися 36,7% юнаків і 30,0% дівчат університету, 20,0% юнаків і 13,3% дівчат ліцею, 6,7% юнаків і 3,3% дівчат училища, 63,3% юнаків і 80,0% дівчат коледжу, а також 80,0% юнаків і 83,3% дівчат школи. Натомість більше 4 разів на день приймали їжу 16,7% юнаків і 3,3% дівчат університету, 13,3% юнаків і 3,3% дівчат ліцею, 6,7% юнаків училища, 6,7% юнаків і 6,7% дівчат коледжу, а також 10,0% юнаків і 3,3% дівчат школи, тобто для юнаків була властива більша кількість прийомів їжі на добу, ніж у дівчат. Зрештою, не можна не акцентувати увагу на тому факті, що були юнаки і дівчата, які вживали їжу лише 1 раз на добу 3,3% юнаків і 10,0% дівчат училища, 3,3% юнаків коледжу. Дані досліджень продемонстровані на графіках: рис. 2 - дівчата та рис. 3 - юнаки.

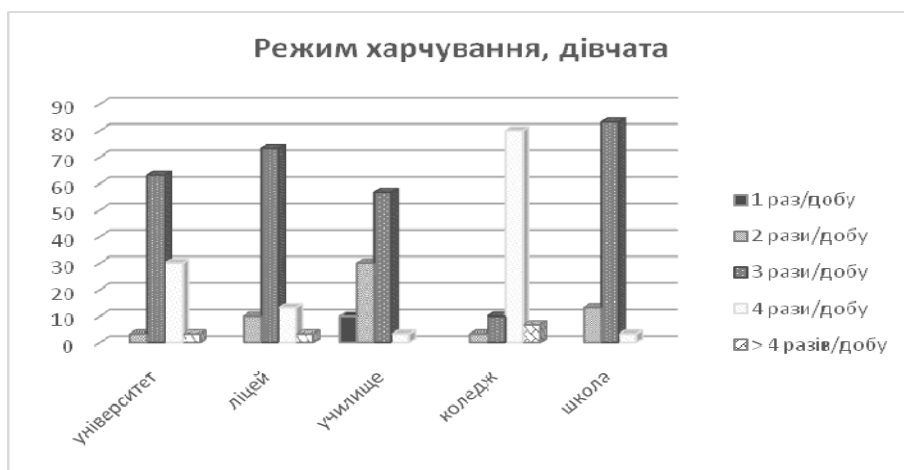


Рис. 2

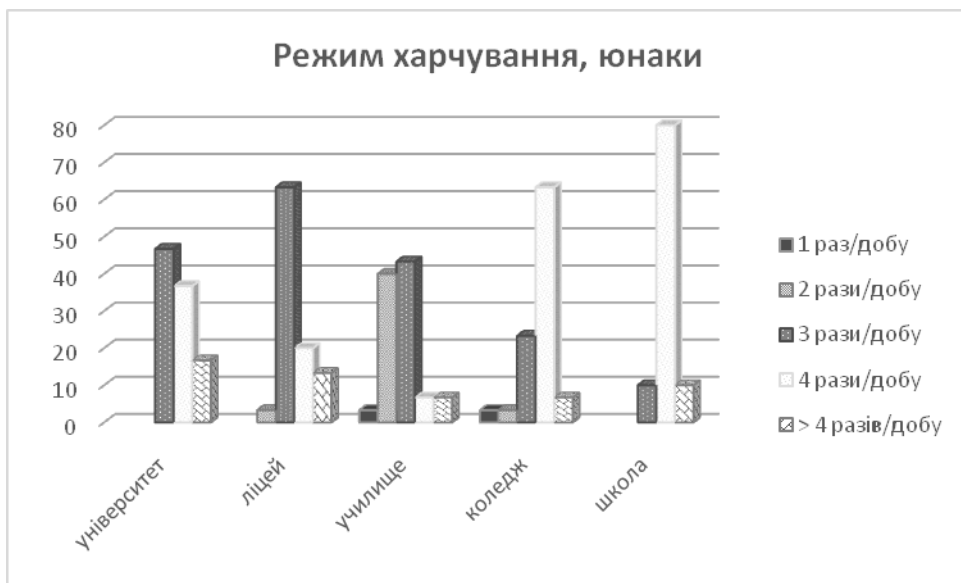


Рис. 3

Підлітки, які активно ростуть та рухаються мають вживати їжу багату на поживні речовини та харчуватися 4-5 разів на день. Обов'язково 1-2 рази на день потрібно вживати гарячі страви, а приготування більшості страв має забезпечуватися шляхом варіння чи тушкування, а не смаження. Усі продукти обов'язково мають бути свіжими, хліб краще їсти з висівками та житній а також потрібно щоденно вживати сирі овочі та фрукти. Не можна робити великі перерви між прийомами їжі, якщо немає можливості пообідати, то обов'язково потрібно з'їсти бутерброд чи будь-які фрукти.

Енергію, яку витрачає підліток протягом доби необхідно поповнювати. Поповнення енерговитрат відбувається за рахунок споживання їжі, тому вона має бути достатньо калорійною. Раціон харчування повинен складатися з продуктів, які будуть чітко відповідати енерговитратам школярів та студентів. Якщо підліток буде отримувати більше або менше кілокалорій, ніж потрібно для покриття енерговитрат, то з часом це може призвести до розвитку захворювань. Так, при завищеній калорійності раціону та малорухливому способі життя може розвинутися ожиріння, при недоїдання та недостатній калорійності добового раціону та високій фізичній активності людина худне, стає млявою, знижується опірність організму. Як недоїдання, так і переїдання є дуже небезпечними для здоров'я юнаків і дівчат. Їх самопочуття і працездатність великою мірою залежать від правильно складеного добового раціону. При високих розумових навантаженнях під час написання контрольних робіт, індивідуальних виступів, складання іспитів а також при зростанні інтенсивності фізичних навантажень, коли школярі та студенти декілька

разів на тиждень відвідують спортивні секції, танцювальні гуртки, займаються футболом, баскетболом, тенісом і іншими видами спорту, слід вживати поживну й калорійну їжу та їсти більше продуктів, багатих білками та вітамінами: м'ясо, рибу, молочні продукти, бобові, сирі овочі та фрукти. У період інтенсивних занять спортом потрібно дотримуватись наступних правил: прийом їжі повинен бути не пізніше, ніж за 1,5-2 години до заняття, не можна приймати їжу швидше ніж через 1,5 години після заняття, дотримуватися питного режиму.

Висновки Отже, проведений аналіз особливостей харчування учнівської та студентської молоді засвідчує, що порушення принципів раціонального харчування неодмінно приводить до виникнення захворювань, які впливають на тривалість життя та роблять його неповноцінним і обмеженим.

Для забезпечення нормальних процесів росту і розвитку, учням і студентам потрібно вживати якісну і калорійну їжу. Калорійність добового харчового раціону має відповідати енерговитратам, також потрібно забезпечити правильний розподіл кількості їжі на кожен прийом, дотримуватися постійного режиму харчування, не допускати переїдання і недоїдання та дотримуватися основних принципів раціонального харчування: різноманітності, помірності, збалансованості.

Підсумовуючи вищесказане, можна зробити висновок, що раціональне харчування учнів і студентів сприяє збереженню та зміцненню їхнього здоров'я, підвищує опірність організму до впливу факторів зовнішнього середовища, забезпечує можливості для високої фізичної активності та розумової працездатності, а також подовжує тривалість активного життя.

Література

1. Гуліч М.П. Раціональне харчування та здоровий спосіб життя – основні чинники збереження здоров'я населення // Проблеми старення и долголетия / Гуліч М.П., 2011, Т.20, N2. – С. 128-132.
2. Пересічний М. І., Карпенко П.О., Пересічна С.М. Концепція організації харчування студентів. Проблеми старення и долголетия, 2011. – Т.20. – N2. – С. 177-188.
3. Ковальков А.В. Методика доктора Ковалькова. Победа над весом Ковальков А.В. – М.: Эксмо, 2011. – 656 с.
1. Конышев В. Критерий правильного питания [Текст] / В. Конышев // Физкультура и спорт. - 2013. - № 1. - С. 10-11.
4. Мороз Т. Правда о рациональном питании / Т. Мороз // Секретарь-референт. - 2008. - № 11. - С. 80-84. 5. Рациональное питание [Текст] : тест источников бесперебойного питания // СНІР. - 2006. - № 8. - С. 54-57. 6. Шам А. Л. Раціональне харчування - запорука здоров'я. Дидактичний матеріал / А. Л. Шам // Біологія. - 2008. - № 16-18. - С. 33-34.
5. Коцур Н.І. Валеологія: підручник / Н.І. Коцур, Л.С. Гармаш, І.О. Калиниченко, Л.П. Товкун. – Корсунь-Шевченківський, 2011. – 581 с.

6. Москаленко В.Ф. Особливості харчування населення України та їх вплив на здоров'я / В.Ф. Москаленко, Т.С. Гузеєва, Л.І. Палієнко // Науковий вісник Національного медичного університету ім. О.О. Богомольця. – К., НМУ, 2009. – № 3. – С. 64-73.
7. Нагорна І.С. Ожиріння як соціальна проблема сучасної молоді / І.С. Нагорна // Сучасне українське студентство: проблеми та ціннісні орієнтації: тези доповідей V Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів та молодих учених. – Хмельницький: ХІСТ, 2011. – С. 182-185.

*Стаття надійшла до редакційної колегії 18.11.2018 р.
Рекомендовано до друку д.м.н., професором Матейком Г.Б.,
д.м.н, професором Прищуком Л.А. (м.Київ)*

FEATURES OF RATIONAL NUTRITION OF STUDENTS IN MODERN EDUCATIONAL INSTITUTIONS

O.V. Tymoshchuk

*Ivano-Frankivsk National Medical University; 76018, Ivano-Frankivsk,
Galitska Str., 2; e-mail: oksanavorob4ak@gmail.com*

One of the most important and most important components of the healthy lifestyle of modern students and students is a healthy diet, which is a prerequisite for the normal functioning of the young growing organism. A high level of work ability, quick and comfortable adaptation to the learning environment, a new team of students and students depends on their state of health, the optimal combination of work and rest, a balanced diet, the presence or absence of bad habits, motor regimes, etc. [1, 2]. Many Ukrainian and foreign scientists (M.P. Gulich, O.M. Grigorenko, A.F. Doronin, A.I. Zharinov, L.V. Kaprilyants, A.G. Klionov, A.) are engaged in the development of modern scientific theories of nutrition. A. Pokrovsky, V.I. Smolyar, A. M. Ugolov, L.F. Shchelkunov, D. S. Jarvis, K. Monastyrsky, A. Robertson, G. Shelton) [3, 4, 6]. With food in the body all the building materials of organs and tissues - proteins, fats, carbohydrates, minerals, salts, vitamins, and water. One of the most important factors in the environment, which greatly affects the processes of life, is a rational nutrition, the main principle of which is its balance and rational mode. Nutrition plays an important role in the course of physiological processes in the body of children and adolescents and resistance to adverse environmental factors.

Key words: *balanced diet, diet, calories, energy, caloric.*