

УДК 37.091.217:641

СТАН РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ СУЧАСНИХ ШКОЛЯРІВ

Товкун Л.П., Голубівська К.А.

Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди

У статті представлені результати анкетування щодо раціонального харчування школярів 5-11 класів ЗОШ № 5 І-ІІІ ст. м. Переяслава-Хмельницького Київської області. Зокрема, встановлено, що раціональне харчування досліджуваних школярів знаходиться на низькому рівні. Раціон харчування школярів не відповідає раціональному харчуванню. На харчування досліджуваних негативно впливає відвідування ними закладів швидкого харчування. Отримані результати дослідження підтверджують наявну тенденцію погіршення показників здоров'я школярів в Україні.

Ключові слова: раціональне харчування, школярі, здоров'я, раціон і режим харчування, соматичні захворювання.

Постановка проблеми. Майбутнім кожної України є діти, від яких залежить її процвітання. З самого початку нашого життя на нас впливають різні фактори, які погіршують наше здоров'я. Джерело погіршення нашого здоров'я потрібно шукати в дитячому віці. Здоров'я дітей є основним показником благополуччя суспільства.

Останнім часом ситуація зі здоров'ям дітей наблизилася до критичної: підвищується рівень загальної захворюваності та поширеність захворювань окремих органів і систем. Цьому сприяє зростання інтенсивності впливу на здоров'я дітей і підлітків факторів екологічного та медико-соціального ризику, погіршення структури харчування, зниження ефективності проведення традиційних профілактичних заходів. Важливою особливістю сучасності є стрімке зростання кількості та зміна співвідношення факторів ризику, які впливають на гомеостатичні, імунологічні показники, розвиток і стан здоров'я дитини.

Високі темпи фізичного і психічного розвитку дітей шкільного віку в поєднанні зі значним нервово-психічним навантаженням у школі, що обумовлено інтенсивним процесом навчання, вимагає постійного надходження з їжею комплексу усіх незамінних і замінних харчових речовин.

Задоволення собою, гармонія зі своїм тілом, вміння прислухатися до свого організму та його потреб, чудове самопочуття – ось ті цінності, мати які неможливо без раціонального харчування, на що слід постійно орієнтувати школярів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивченням раціонального харчування школярів займалися такі науковці: Л. Герасименко [3], А.І. Довгань, О.В. Овчарук, Л.М. Пужайчереда [5], В.В. Шкуро [15; 16; 17], О.В. Макарова [10], М.П. Гуліч, Н.С. Полька [4], Ю.Д. Бойчук [2], Н.І. Коцур, Л.С. Гармаш, Л.П. Товкун, К.С. Варивода [7; 8; 9; 13; 14].

Науковці М.І. Пересічний, В.Н. Корзун, М.Ф. Кравченко, О.М. Григоренко займалися аналізом динаміки харчування дитячого населення України [12]. Їхніми дослідженнями доведено, що відбулося погіршення структури продуктового набору, погіршення збалансованості харчового раціону дітей за вмістом мінеральних речовин, вітамінів, білків, жирів, вуглеводів.

У статті Н.І. Ковтюк [6] висвітлено проблему раціонального харчування і його залежність від якості життя школярів.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. За результатами аналізованої

літератури встановлено, що до причин неправильного харчування школярів належать: недотримання раціону і режиму харчування впродовж дня; недостатньо правильна організація харчування учнів у навчальних закладах; вживання продуктів швидкого харчування. На основі цього варто з'ясувати стан раціонального харчування школярів 5-11 класів ЗОШ № 5 I-III ст. м. Переяслава-Хмельницького Київської області. Це дасть змогу внести корекцію в харчування школярів і поліпшити їх стан здоров'я і якісний показник навчальної діяльності.

Формулювання цілей статті. Метою даного дослідження є визначення стану раціонального харчування школярів 5-11 класів ЗОШ № 5 I-III ст. м. Переяслава-Хмельницького Київської області. Відповідно до мети поставлено такі завдання: провести дослідження шляхом анкетування щодо раціонального харчування школярів; визначити їх рівень розуміння у сфері раціонального харчування; зробити висновки щодо проведеного дослідження.

Виклад основного матеріалу. У сучасних умовах стан здоров'я дітей має неабияке значення, оскільки саме від стану здоров'я підростаючого покоління залежить розвиток суспільства у майбутньому. Результати наукових досліджень свідчать про наявну тенденцію погіршення показників здоров'я дітей і підлітків в Україні. Спостерігається кількісне зростання функціональних розладів, гострої та хронічної соматичної захворюваності, синдрому дезадаптації, вроджених вад розвитку, морфо-функціональних відхилень, зростає число дітей-інвалідів, викликає чимало стурбованість і той факт, що збільшується кількість дітей із розладами психіки та поведінки, відповідно зменшується група здорових дітей. Все це пов'язується з не раціональним харчуванням.

Харчування суттєво впливає на все, що відбувається в житті та формуванні організму школяра. Правильний раціон і режим харчування впливає на працездатність учня, а відтак і на рівень засвоєння ним корисної інформації.

Дослідження раціонального харчування школярів проведено серед учнів 5-11 класів ЗОШ I-III ст. № 5 м. Переяслава-Хмельницького Київської області.

Проблема забезпечення потреб людини у високоякісних, біологічно-повноцінних харчових продуктах – одна з найважливіших у повсякденному житті. Особливо це стосується школярів, оскільки раціональне харчування забезпечує нормальний ріст і розвиток організму, а також є однією з ознак здорового способу життя.

Зважаючи на активний спосіб життя, ріст організму, напружену розумову працю, необхідним компонентом раціону школярів є білки тваринного походження. Аналіз результатів анкетування щодо раціону школярів щодо наявності м'ясних продуктів показав, що лише 35% дітей вживає м'ясні продукти щодня. Дітей, які вживають 2-3 рази на тиждень – 65%.

Результати анкетування показали, що жоден школяр не вживає молочні продукти кожного дня. Основний відсоток складають діти, котрі вживають молочні продукти 2-3 рази на тиждень – це 35% школярів, 30% досліджуваних вживають

лише раз на тиждень, 25% – вживають один раз на місяць і 10% – взагалі не вживають.

Враховуючи такий низький, на нашу думку, рівень споживання молока серед школярів, хотілося б зазначити, що молоко – це єдиний натуральний продукт, який містить майже повний набір необхідних поживних речовин. У білках молока є всі незамінні амінокислоти, легкозасвоюваний молочний жир із великим набором жирних молочних кислот. Незамінною речовиною, з якою пов'язаний розумовий розвиток людини, є лактоза. В природі лактоза зустрічається лише в молоці. Молочнокислі продукти характеризуються високою фізіологічною цінністю. Молочна кислота, етанол, вуглекислий газ та інші речовини-складники сприятливо впливають на органи дихання та центральну нервову систему. Вони поліпшують окисно-відновні процеси в організмі, сприяють кровотворенню. Живі молочнокислі бактерії, що входять до складу молочнокислих продуктів, здатні колонізувати шлунково-кишковий канал людини і пригнічувати розвиток гнильної мікрофлори.

У результаті аналізу анкет виявлено дуже низький рівень споживання школярами риби. Лише 5% дітей споживають рибу 2-3 рази на тиждень. Один раз на тиждень споживають 16%, один раз на місяць – 63%, і взагалі не вживають – 16% опитаних.

Можна припустити, що такий низький рівень вживання риби і рибопродуктів пояснюється високою ціною, яка часто перевищує ціну м'яса і тому, маючи певні кошти, батьки віддають перевагу іншим продуктам, а не рибі, яка не є основним компонентом харчування, а вживається частіше як делікатес.

Ми вважаємо, що страви з риби повинні частіше з'являтися на столах українців, особливо молоді, адже наявність у м'ясі риби невеликої кількості білкових екстрактивних речовин відіграє велику роль у травних процесах, викликаючи апетит до їжі та сильне виділення травних соків організмом.

За результатами анкетування важливе місце в раціоні школярів займає картопля, 75% опитаних школярів вживають її 2-3 рази на тиждень, 25% – споживають 1 раз на тиждень.

Така популярність страв із картоплі зумовлена передусім її легкою доступністю та великим різноманіттям страв, які готуються з картоплі. Для раціонального харчування людина має вживати, окрім картоплі, інші овочі, котрі містять клітковину, мінеральні солі, вітаміни, інші біологічно активні речовини. Наявність у раціоні овочевих страв є необхідною умовою для формування і оновлення клітин організму, регулювання процесів обміну.

Під час обробки анкетувань школярів виявлено, що 70% учнів вживають фрукти 2-3 рази на тиждень і 30% досліджуваних – 1 раз на тиждень.

Окрім свіжих овочів, вагомим джерелом постачання вітамінів, мінеральних солей і мікроелементів для молодого організму є наявність у щоденному раціоні свіжих фруктів і фруктових соків. Бажано використовувати фрукти цілими, адже в них наявна велика кількість клітковини. Споживання фруктів корисне для зубів і ясен.

Отже, одноманітна їжа не може задовольнити потреби організму: йому потрібно збалансувати тваринну та рослинну їжу для необхідної оптимальної кількості білків, жирів і вуглеводів, мінеральних солей і вітамінів. Чим різноманітніша їжа за складом, тим краще засвоюється вона організмом.

Ще одним важливим фактором раціонального харчування є режим харчування. Найраціональнішим вважається чотириразове харчування. Воно забезпечує добре самопочуття людини, нормальне функціонування органів травлення, збудження апетиту.

Серед опитаних 60% школярів харчуються 3 рази на день, а 40% – 3-5 разів на день.

Під час обробки результатів з питання «Де Ви харчуєтеся в школі?», виявлено, що 60% учнів приносять їжу з дому, 25% – у шкільному буфеті, а 15% опитаних взагалі не харчуються в школі.

Важливу роль у раціональному харчуванні також відіграє те, чи відвідують школярі фаст-фуд і як часто. 75% опитаних учнів відвідують заклади швидкого приготування 1 раз на місяць, 20% – 1 раз на тиждень і 5% досліджуваних – два рази на тиждень.

На питання чи дотримуються школярі правильного раціону харчування, то 60% анкетованих відповіли що ні, 30% – що дотримуються і 10% опитаних, що не знають що таке раціональне харчування.

Серед опитаних 65% школярів відповіли, що раціональне харчування забезпечує організм здоров'ям і, що в школах потрібно ввести пред-

мет про правильне харчування, а 35% досліджуваних – не згодні з цими твердженнями.

На питання чи мають учні якість соматичне захворювання, то 60% опитаних відповіли, що мають і 40% школярів – не мають соматичних хвороб.

Отримані нами результати досліджень підтверджують наявну тенденцію погіршення показників здоров'я школярів в Україні.

Висновки та перспективи дослідження. На основі отриманих результатів анкетування школярів 5-11 класів ЗОШ I-III ст. № 5 м. Переяслава-Хмельницького Київської області визначено, що харчування досліджуваних школярів знаходиться на низькому рівні. Зокрема, раціон харчування школярів не відповідає раціональному харчуванню: тільки 35% школярів вживає м'ясні продукти щодня; 35% опитаних вживають молочні продукти 2-3 рази на тиждень; лише 5% учнів споживають рибу 2-3 рази на тиждень; 75% опитаних школярів вживають картоплю 2-3 рази на тиждень; 30% досліджуваних 1 раз на тиждень вживають свіжі фрукти. Лише третина опитаних дотримуються раціонального харчування. 60% школярів харчуються 3 рази на день. Перебуваючи в школі, 15% школярів взагалі не харчуються. 75% опитаних учнів вживають фаст-фуд 1 раз на місяць. На основі цього більша половина опитаних мають соматичні захворювання.

Отримані результати досліджень підтверджують наявну тенденцію погіршення показників здоров'я школярів в Україні, тому батькам слід значно поліпшити харчування своїх школярів.

Список літератури:

1. Балакірева О. Фізична активність, раціональне харчування та складові фізичного здоров'я підлітків / О. Балакірева (керівник), Д. Дмитрук, М. Рябова, О. Яременко. – К.: Державний ін-т проблем сім'ї та молоді, 2002. – Вип. 3. – 38 с.
2. Бойчук Ю. Д. Наукові основи раціонального харчування / Ю. Д. Бойчук // Основи здоров'я, 2011. – № 6(6) червень. – С. 15-18.
3. Герасименко Л. Харчування дитини – здоров'я майбутньої нації: Матеріали до уроків та виховних годин / Л. Герасименко // Біологія, 2010. – № 31. – С. 3-19.
4. Гулич М. П. Состояние питания детей школьного возраста Украины / М. П. Гулич, Н. С. Польша // Оптимальное питание – здоровье нации. Материалы VIII Всероссийского конгресса. г. Москва, 26-28 октября 2005 г. – С. 72.
5. Довгань А. І. Ми обираємо здорове харчування: навч.-метод. посіб. навч. курсу за вибором для 8(9) кл. / А. І. Довгань, О. В. Овчарук, Л. М. Пужайчерда. – К.: ТОВ «Друкарня Вольф». – 2014. – 110 с.
6. Ковтюк Н. І. Зміни стереотипів харчування у сучасних школярів / Н. І. Ковтюк // Актуальные проблемы транспортной медицины. – 2014. – № 1(35). – С. 33-36.
7. Коцур Н. І. Валеологія: підручник / Н. І. Коцур, Л. С. Гармаш, І. О. Калиниченко, Л. П. Товкун. – Корсунь-Шевченківський, 2011. – 581 с.
8. Коцур Н. І. Основи безпеки життєдіяльності в загальноосвітніх навчальних закладах: навч. метод. посіб. / Н. І. Коцур, Л. П. Товкун, К. С. Варивода. – Переяслав-Хмельницький (Київ.обл.): ФОП Домбровська Я. М., 2016. – 518 с.
9. Коцур Н. І. Основи здоров'я учнів основної школи: навч. метод. посіб. / Н. І. Коцур, Л. П. Товкун, К. С. Варивода // Переяслав-Хмельницький (Київ. обл.): ФОП Домбровська Я. М., 2016. – 333 с.
10. Макарова О. В. Харчування школярів в сучасних умовах / О. В. Макарова // Збірник наукових праць VI науково-практичної конференції «Здорова дитина: основи раціонального харчування», 18.02.2011 р. – Чернівці, 2011. – С. 18-19.
11. Махнюк В. М. Аналіз стану здоров'я дітей та підлітків загальноосвітніх шкіл / В. М. Махнюк // Актуальні проблеми профілактичної медицини. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених. м. Київ, 16-17 жовтня 2000 р. – С. 91-92.
12. Пересічний М. І. Харчування людини і сучасне довкілля: теорія і практика [монографія] / М. І. Пересічний, В. Н. Корзун, М. Ф. Кравченко, О. М. Григоренко. – Київ: КНТЕУ, 2003. – 526 с.
13. Товкун Л. П. Раціональне харчування як складова здорового способу життя / Л. П. Товкун // Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку / Тези доповідей XI міжнародної науково-практичної конференції, 11-13 квітня 2013 р. – Х.: ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2013. – С. 196-198.
14. Товкун Л. П. Харчування студентської молоді в сучасних умовах / Л. П. Товкун // Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»: збірник наукових праць. – Переяслав-Хмельницький, 2013. – Вип. 30. – С. 273-276.

15. Шкуро В. В. Гігієнічна оцінка використання у харчуванні дітей кондитерських виробів / В. В. Шкуро, Є. В. Гончарук, Н. І. Турта // Проблеми харчування. – 2008. – № 1-2(18). – С. 49-53.
16. Шкуро В. В. Гігієнічна оцінка режиму харчування дітей молодшого шкільного віку у навчальних закладах різного типу / В. В. Шкуро // Гігієна населених місць: зб. наук. пр. – К., 2007. – Вип. 49. – С. 316-321.
17. Шкуро В. В. Гігієнічні підходи до вирішення проблеми підвищення вітамінної забезпеченості організму дітей в організованих колективах / В. В. Шкуро, Є. В. Гончарук, Н. І. Турта // Проблеми харчування. – 2008. – № 1-2(18). – С. 40-44.

Товкун Л.П., Голубивская К.А.

Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди

СОСТОЯНИЕ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация

В статье представлены результаты анкетирования относительно рационального питания школьников 5-11 классов ЗОШ № 5 I-III ст. г. Переяслава-Хмельницкого Киевской области. В частности, установлено, что рациональное питание исследуемых школьников находится на низком уровне. Рацион питания школьников не отвечает рациональному питанию. На питание исследуемых негативно влияет посещение ими заведений быстрого питания. Большинство школьников знают, что такое рациональное питание и считают, что они придерживаются его. Но к сожалению это не так, поскольку у подавляющего большинства опрошенных есть соматические заболевания. Полученные результаты исследования подтверждают существующую тенденцию к ухудшению показателей здоровья школьников в Украине.
Ключевые слова: рациональное питание, школьники, здоровье, рацион и режим питания, соматические заболевания.

Tovkun L.P., Holubivska K.A.

Pereiaslav-Khmelnytskyi State Pedagogical University
named after Hryhorii Skovoroda

STATE OF RATIONAL NUTRITION OF MODERN SCHOOLCHILDREN

Summary

The results of the questionnaire on the rational nutrition of schoolchildren of 5-11 forms in the secondary school № 5 of I-III degrees in Pereiaslav-Khmelnytskyi, Kyiv region are presented in the article. The rational nutrition of researches schoolchildren is low level is determined in particular. The ration of nutrition schoolchildren is not consistent for rational nutrition. On the nutrition of researches is negatively affected of visits to fast food establishments. The obtain results of the research confirm the current tendency of worsening of schoolchildren' health indices in Ukraine.

Keywords: rational nutrition, schoolchildren, health, ration and regimen of nutrition, somatic illness.