

УДК 37.091.217:641

## ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ ШКОЛЯРІВ

Буц М.А.

Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет  
імені Григорія Сковороди

Однією з найбільш вагомих причин погіршення стану здоров'я дітей є порушення структури харчування та зниження його якості. В статті висвітлено головні чинники формування харчової культури родини як засобу досягнення збереження здоров'я дітей. Найголовнішими з таких є: особливості способу та стилю життя сімей, існуючі в сім'ях традиції щодо дотримання принципів здорового способу життя, погляди батьків щодо виховання дітей, практика їх виховних технологій та ставлення до здоров'я дітей. Важливу роль у формуванні здорового способу життя дітей має володіння батьками необхідних відомостей про раціональне харчування, від якого залежить нормальний розвиток організму, збереження здоров'я, рівень розумової і фізичної працездатності.

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, раціональне харчування, ожиріння, сім'я, дитина.

**Постановка проблеми.** Сьогодні перед науковцями постає актуальна проблема забезпечення високого рівня фізичного, морального і психічного здоров'я молоді різноманітними засобами. Адже якість здоров'я населення в останні роки має тенденцію до погіршення, що значною мірою зумовлюється нестабільністю суспільства, неповноцінним харчуванням, недостатньою медичною допомогою, забрудненням довкілля, зниженням життєвого рівня населення країни [3, с. 52]. Внаслідок цього спостерігається прогресуюча деградація здоров'я населення, особливо дитячого. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я відзначається неухильне зростання чисельності населення з прогресуючими хворобами цивілізації: ожирінням, цукровим

діабетом, серцево-судинними захворюваннями. У зв'язку з цим задача формування культури здорового харчування дітей в домашніх умовах і в закладах освіти є досить актуальною.

Турбота про розвиток та здоров'я дитини починається в сім'ї з прийняття нею здорового способу життя. Вагомим внеском батьків в підтриманні здоров'я дітей є забезпечення раціонального харчування та режиму дня для малюків, а не пошук чудодійних ліків призначених підвищити імунний захист дитини.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій** показує, що майже 90% дітей дошкільного віку, учнів і студентів мають відхилення у здоров'ї. Тільки за останні 5 років на 41% збільшилася кількість учнівської молоді, віднесеної за ста-

ном здоров'я до спеціальних медичних груп. За даними вітчизняних і зарубіжних досліджень, більшість захворювань, що зустрічаються у населення різних країн, утворюються внаслідок неправильного підходу до питань харчування. Розвиток серйозних захворювань призводить до різних ускладнень, інвалідності, що впливає на тривалість життя та її якість [1]. Однією з найбільш вагомих причин погіршення стану здоров'я дітей дошкільного віку є порушення структури харчування та зниження його якості. Чимало захворювань та патологічних станів, зокрема дефіцити або надлишки мінеральних речовин та вітамінів, призводять до порушення як фізичного, так й інтелектуального розвитку дітей. Тому профілактика та корекція порушень харчової поведінки дітей мають важливе соціально-гігієнічне значення.

**Виділення невіршених раніше частин загальної проблеми.** В науковій літературі надається велика увага дослідженню стану здоров'я школярів, впливу на нього умов зовнішнього середовища. Проте проблема культури харчування як складової формування здорового способу життя висвітлена фрагментарно та є частковою.

**Мета статті.** Головною метою цієї статті є висвітлення головних чинників формування харчової культури родини як засобу досягнення збереження здоров'я дітей.

**Виклад основного матеріалу.** Харчування є важливою фізіологічною потребою організму. Воно необхідне для побудови і безперервного оновлення клітин і тканин; надходження енергії, яка необхідна для забезпечення енергетичних затрат організму; надходження речовин, із яких в організмі утворюються ферменти, гормони, інші регулятори обмінних процесів та життєдіяльності. Обмін речовин, функція і структура всіх клітин, тканин і органів залежить від характеру харчування. Харчування – це складний процес надходження, перетравлювання, усмоктання та засвоєння в організмі харчових речовин. Дотримання принципів раціонального харчування особливо актуальним є в ранньому віці, коли відбувається активне формування систем і організму дитини.

Раціональне харчування повинно відповідати таким основним принципам: бути повноцінним у кількісному відношенні, тобто за енергетичною цінністю (калорійністю) добового раціону відповідати енергетичним витратам організму, з урахуванням не засвоєної частини раціону; забезпечувати якісну повноцінність (збалансованість) раціону, тобто оптимальний вміст у ньому всіх харчових речовин в оптимальних кількостях і співвідношенні білків, жирів (у тому числі тваринних), вуглеводів (у тому числі цукрів, клітковини, харчових волокон), вітамінів, макро-, мікроелементів, смакових речовин; дотримуватися раціонального режиму харчування: години приймання їжі повинні відповідати біологічним ритмам організму; кількість прийомів їжі повинна бути 5-6-разова для дітей різного віку; інтервал між прийомами їжі повинні бути 3-4 години. Розподіл добового раціону по окремих прийомах їжі повинен відповідати фізіологічним потребам організму: в ранкову, обідню пору (період фізичної активності організму)

енергетична цінність повинна бути відповідно 30-35% та 40-50%, після закінчення активного періоду доби ввечері – 20-25% [6, с. 74].

Слід пам'ятати, що нераціональне харчування, надмірне споживання енергії, білків і жирів, особливо тих, в яких переважають насичені жирні кислоти, спричинюють, в поєднанні з надлишком калорій, на тлі недостатньої фізичної активності ожиріння і виникнення серцево-судинних й ендокринних захворювань у дорослому віці.

Сім'я є природним середовищем для фізичного, психічного, соціального і духовного розвитку дитини, її матеріального забезпечення, відповідає за створення належних умов для збереження здоров'я. Особливості способу та стилю життя сімей, існуючі в сім'ях традиції щодо дотримання принципів здорового способу життя, погляди батьків щодо виховання дітей, практика їх виховних технологій та ставлення до здоров'я дітей належить до дієвих чинників, що значною мірою впливають на формування дитячого здоров'я.

Основними методами збереження та зміцнення здоров'я в умовах сім'ї мають стати формування культури здорового способу життя, профілактика захворювань та дотримання гігієнічних правил, в тому числі психогігієни, культури міжродинних взаємин у повсякденному житті, фізична активність, загартовування організму, повноцінне харчування, запобігання шкідливим звичкам.

Захоплення фізичною культурою, загартовування, спільні заняття батьків і дітей фізичними вправами, іграми, прогулянками на природі мають велике виховне значення, допомагають встановленню доброзичливих взаємовідносин, здорового морального мікроклімату в сім'ї. Завдання батьків полягає в тому, щоб використовувати можливості дитячого організму і психіки розвивати в дітей бажання до збереження і зміцнення здоров'я, здорового способу життя, моральної поведінки. У сім'ях, де батьки турбуються за своє здоров'я, ведуть здоровий спосіб життя, діти швидко набувають цієї доброї звички. Саме в сім'ї формується розуміння значення фізичної активності, раціонального харчування, дотримання режиму дня, виробляється імунітет проти шкідливих звичок, відбувається залучення дітей до загартовування та вироблення у них ціннісного ставлення до здоров'я свого та інших як найвищої цінності [2, с. 28-31].

В останні роки в Україні різко змінилася структура споживання харчових продуктів. Результати динамічних спостережень фактичного харчування дорослого і дитячого населення, а також дані Держкомстату України свідчать про зниження споживання продуктів тваринного походження, рослинної олії, фруктів, та овочів. Характер харчування змінився як за рахунок зниження обсягу споживання продуктів, так і за рахунок погіршення якості харчування.

Більшість населення споживає дешеві продукти з низькою біологічною цінністю, але великою енергомісткістю, що і забезпечує енергоцінність раціону. Основним постачальником енергії дорослого і дитячого населення є вуглеводний компонент, частка якого складає від 50 до 80% в залежності від рівня прибутків населення. При цьому більша частина вуглеводів надходить із хлібобулочними і борошняними виробами, а та-

кож з картоплею, 17% калорійності раціону забезпечується за рахунок цукру [7].

Крім того, у ході поглибленого вивчення стану здоров'я населення, приуроченого до Всеукраїнського перепису 2001 р., встановлено, що хронічні хвороби органів травлення вірогідно частіше виявлялися при профілактичних оглядах серед населення з низьким соціально-економічним статусом. Так, виразкова хвороба шлунку та 12-типалої кишки реєструвалася серед найменш матеріально забезпеченої групи у 2,4 рази частіше, ніж серед найбільш заможної, а хронічний гастрит, відповідно, у 3,3 рази. Одноманітний набір продуктів харчування в добовому раціоні сімей, дефіцит свіжих овочів та фруктів призводить до дефіциту вітамінів. У зимовий період тільки 9% родин регулярно, 4-5 разів на тиждень, включають до раціону салати зі свіжих овочів, ще рідше вживають у їжу свіжі фрукти. Фактично має місце переважно вуглеводна модель харчування при дефіциті білків тваринного походження.

Неповноцінне харчування є також вагомим фактором ризику розвитку хвороб органів травлення. З 1990 року поширеність хвороб органів травлення серед дорослого населення України зросла на 55%. Найбільш високими темпами зростала поширеність хвороб підшлункової залози (у 4 рази) та жовчнокам'яної хвороби (у 2,5 рази) [5, с. 7].

Американські вчені довели залежність виникнення таких сучасних проблем із здоров'ям дітей як ожиріння, від умов проживання в неблагополучних районах, рівня освіченості батьків і психологічної обстановки в сім'ї [8; 9; 10]. Результати багаточисельних досліджень доводять, що проживання підлітків в умовах неблагополучних родин збільшує їх шанс на надмірну вагу та ожиріння. Особливий вплив на формування здоров'я дітей спричинює рівень освіти батьків, особливо матерів, адже освіта надає різноманітні переваги, які допомагають батькам сприяти навчанню, створюючи потенціал для психологічного розвитку дитини. Крім того, головним поясненням зв'язку між материнською освіченістю та охороною здоров'я дітей (без урахування доходів чи інших економічних ресурсів) є те, що освічені матері мають більше знань щодо необхідної практики охорони здоров'я (наприклад інформації щодо харчування, поведінки, безпеки тощо).

Такі фактори ризику, як нераціональне і збіднене біологічно активними компонентами харчування, у тому числі надлишкове споживання жирів тваринного походження, кухонної солі, алкоголю, нестача вітамінів і мікроелементів, призводять до виникнення захворювань, які викликані дефіцитом заліза, вітамінів, інших незамінних мікронутрієнтів.

Батькам варто критично переосмислити, а не копіювати автоматично харчове виховання, запроваджене в їхніх родин, коли вони були дітьми. Адже часи змінюються, організм дітей адаптується до актуальних умов. Нині споживачам доступні не лише різноманітні продукти харчування, а й інформація щодо їх користі та/або шкоди. Тож навіть перевірені часом зна-

ння батькам слід пристосовувати до сучасних обставин, аби свідомо обрати найліпший для дітей харчовий режим.

Природним для батьків є прагнення дати дітям усе необхідне, забезпечити їхній комфорт. Проте іноді батьки приділяючи дітям недостатньо часу чи уваги підсвідомо прагнуть до компенсації, яка часто втілюється в їжі – більших порціях, потураннях у харчових забаганках тощо. Тож батькам слід визначити стратегію здорової харчової поведінки і дотримуватися її всією родиною. Також треба чітко окреслити межі цієї стратегії для інших членів родини, які беруть участь у вихованні дітей.

Готова їжа повинна відповідати ферментним можливостям травної системи дитини, враховувати калорійність продуктів, фізичні навантаження, що чекають на дітей попереду (якщо це ранок) або були протягом дня, стан здоров'я та самопочуття дитини. З цією метою підготовка продуктів та їх кулінарна обробка повинні забезпечувати хороші смакові якості, високу поживність, легкотравність та високу засвоюваність їжі; їжа повинна бути нешкідливою в токсичному відношенні, тобто у продуктах, готових стравах не повинно бути токсичних речовин у шкідливих для організму концентраціях; їжа повинна бути безпечною в епідемічному відношенні: в ній повинні бути відсутні збудники інфекційних захворювань з аліментарним механізмом передачі – бактерії, віруси, грибки, найпростіші, зародки гео- та біогельмінтів. Раціональне харчування передбачає наявність у харчовому раціоні білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мінеральних речовин у відповідності з потребою організму в них і в оптимальних для засвоєння співвідношенні, в залежності від віку, статі, маси, умов праці [6, с. 84].

Дитячий організм може навчитися відрізняти корисне від шкідливого лише за правильною організацією раціону харчування, яка є першочерговим завданням батьків. Культура харчування є системою знань і практичного досвіду батьків, спрямованих на оздоровлення організму дитини через споживання їжі. Культура харчування передбачає наявність знань з фізіології травлення, режиму та раціону харчування, кількості та якості їжі, питного режиму, способів приготування, споживання, умов зберігання, правил поєднання, особливостей впливу різних продуктів на психофізіологічний стан людини тощо [4].

**Висновки.** Таким чином, рівень здоров'я дітей у сучасних умовах в першу чергу залежить від організації харчування в домашніх умовах. Важливу роль у формуванні здорового способу життя дітей має володіння батьками необхідних відомостей про раціональне харчування, речовини, з яких складається їжа, їх роль в життєдіяльності організму. Ці знання необхідні для нормального розвитку організму, збереження здоров'я, високої розумової і фізичної працездатності. Головним у вихованні здорового способу харчування є вміння бути взірцем для дітей, дотримання спільної родинної стратегії, створення атмосфери активного, здорового, раціонального способу життя.

**Список літератури:**

1. 2/3 усіх хвороб в Україні є наслідком неправильного харчування [Електронний ресурс] // МОЗ України [сайт]: Київ, 2017. URL: [http://www.moz.gov.ua/ua/portal/pre\\_20170530\\_a.html](http://www.moz.gov.ua/ua/portal/pre_20170530_a.html)
2. Валеологія в школі і вдома. Роль батьків у формуванні, збереженні і зміцненні здоров'я підлітків: Посібник для батьків / Бойченко Т., Колотий Н. та ін. – К., 1999. – 88 с.
3. Дідух Г.В. Отримання мікропартикуляту з концентрату білків молочної сироватки / Г.В. Дідух // Харчова наука і технологія. – 2015. – № 2(31). – С. 52-56.
4. Міхеєнко О.І. Культура харчування як складова культури здоров'я людини (валеологічний аспект) / О.І. Міхеєнко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 3. – С. 116-121.
5. Москаленко В.Ф. Система скорочення нерівності в охороні здоров'я населення та її прогнозна ефективність / В.Ф. Москаленко, В.М. Пономаренко, Т.С. Грузєва // Вісник соціальної гігієни і організації охорони здоров'я. – 2004. – № 2. – С. 5-10.
6. Смоляр В.І. Основи фізіології та гігієни харчування / В.І. Смоляр. – К.: Здоров'я, 2000. – 302 с.
7. Харчування – вагомий фактор збереження здоров'я населення [Електронний ресурс] / М.П. Гуліч, О.М. Онопрієнко, О.Д. Ольшевська // Тези доп. наук.-практ. конф. «Актуальні питання гігієни та екологічної безпеки України» (до 120-річчя з дня народження академіка О.М. Марзеєва) (м. Київ, 24-25 квітня 2003 р.). – Режим доступу: <http://www.health.gov.ua/Publ/conf.nsf/0/efa1b54347f228dec2256d95004e250e?OpenDocument>
8. Alvarado S.E. Neighborhood disadvantage and obesity across childhood and adolescence: Evidence from the NLSY children and young adults cohort (1986-2010) // Social Science Research. – 2016 – Т. 57. – Р. 80-98.
9. He Said, She Said: Examining Parental Concordance on Home Environment Factors and Adolescent Health Behaviors and Weight Status / Berge, Jerica M. [et al.] // Journal of the Academy of Nutrition And Dietetics. – 2016. – Т. 116. – Vol. 1. – Р. 46-60.
10. Prickett K.C. Maternal Education and Investments in Children's Health / Prickett K.C., Augustine J.M. // Journal of Marriage And Family. – 2016. – Т. 78. – Vol. 1. – Р. 7-25.

**Буц М.А.**

Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет  
імені Григорія Сковороди

**ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ****Аннотация**

Одной из наиболее весомых причин ухудшения состояния здоровья детей является нарушение структуры питания и снижения его качества. В статье освещены главные факторы формирования пищевой культуры семьи как средства достижения сохранения здоровья детей. Самыми главными из таких являются: особенности образа и стиля жизни семей, существующие в семьях традиции соблюдения принципов здорового образа жизни, взгляды родителей по воспитанию детей, практика их воспитательных технологий и отношение к здоровью детей. Важную роль в формировании здорового образа жизни детей имеет владения родителями необходимых сведений о рациональном питании, от которого зависит нормальное развитие организма, сохранения здоровья, уровень умственной и физической работоспособности.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, рациональное питание, ожирение, семья, ребенок.

**Buts M.A.**

Pereiaslav-Khmelnytskyi State Pedagogical University  
named after Hryhorii Skovoroda

**FORMATION OF HEALTH CULTURE OF SCHOOLS****Summary**

One of the most significant causes of deterioration in the health of children is a violation of the structure of nutrition and a decrease in its quality. The article highlights the main factors in the formation of the family's food culture as a means of achieving the preservation of children's health. The most important of these are: the features of the image and lifestyle of families existing in the families of the tradition of observing the principles of a healthy lifestyle, the views of parents on the upbringing of children, the practice of their educational technologies and attitudes to the health of children. An important role in the formation of a healthy lifestyle for children is the possession by parents of the necessary information on rational nutrition, on which the normal development of the body, the preservation of health, the level of mental and physical performance depends.

**Keywords:** healthy lifestyle, rational nutrition, obesity, family, child.