

Формирование навыков здорового питания у современных школьников

Здоровое питание – важное слагаемое здорового образа жизни. Оно обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.

Однако, многие школьники отказываются от полноценного питания, отдавая предпочтение “вредной пище”. Поэтому проблема формирования навыков здорового питания у современных школьников является актуальной и на сегодняшний день. [3]

Анализ научной литературы показал, что проблему формирования навыков здорового питания детей и подростков исследовали такие учёные, как В.А. Петеркова, Е.В. Павловская, И.Я. Конь, Т.Э.Боровик, Е.А. Вагайцева, А.Н.Мощев, А.Г. Сухарев, В.Р. Кучма, Е.С. Богомолова, А.А. Баранов, М.М.Романова, М.М. Гурова и др.

Актуальность формирования навыков здорового питания у современных школьников определяется, во-первых, постоянным увеличением числа заболеваний желудочно-кишечного тракта подростков и юношей; во-вторых, тем, что формирование правильного пищевого поведения человека предпочтительнее начинать именно в школьном возрасте тем самым профилируя серьезные заболевания ЖКТ.

В отечественной и зарубежной научной литературе существует множество определений поведения связанного с выбором того, что человек предпочитает съесть.

И.Я. Конь, Т.Э.Боровик, Е.А. Вагайцева, А.Н. Мощев, А.Г. Сухарев, В.Р. Кучма, Е.В. Павловская рассматривают пищевое предпочтение как синонимичное понятие пищевому выбору, который входит в понятие пищевое поведение и определяют, как ценностное отношение к пище и ее приему, стереотип питания в обыденных условиях и в ситуации стресса, поведение, ориентированное на образ потребляемой пищи, и деятельность по формированию этого образа. [2, с. 103]

А.А.Баранов считает, что пищевые предпочтения, а, следовательно, и пищевое поведение связано не только с удовлетворением биологических потребностей, но и с психологическими потребностями, и даже социальными. Примером может служить эмоциогенное переживание, обусловленное реакцией организма на стресс или вызванное желанием «заесть» негативные эмоции. В этих случаях акт приёма пищи выполняет функцию релаксации, получения удовольствия, иногда самоутверждения.

Т.Э.Боровик указывает, что пищевое предпочтение или пищевой выбор можно разграничить как «нормальное» и патологическое или здоровое (гармоничное, адекватное) и нездоровое (патологическое, девиантное). Пищевые предпочтения, пищевое поведение, адекватное в одной культуре, может считаться нездоровым в другой, поэтому разделение между гармоничным и негармоничным типом весьма условно, однако есть критерии, на которые можно опираться в этом делении. В качестве таких критериев могут выступать: мотивация процесса приёма пищи, значимость процесса питания, его соотношение с другими ценностями в жизни человека, качественные и количественные показатели. [2]

Гармоничное пищевое поведение, обусловленное здоровым пищевым выбором, обеспечивает нормальное, функционирование организма и личности и выступает как профилактика различных заболеваний.

М.М. Романова обращает внимание на то, что здоровое пищевое предпочтение или выбор - это комплекс привычек, связанных с приемом пищи, отношение к ней – мысли, эмоции, правила. Закладываются пищевые привычки еще в младенческом возрасте. Впоследствии на них также влияют привитые человеку ценности и культурные особенности, религия, медицина, традиции.

Современные исследования в области социальной психологии отмечают социальное значение пищи для человека. Пищевое поведение с самого рождения связано с межличностным взаимодействием. Впоследствии чего еда становится неотъемлемой составляющей процесса общения и социализации: детские праздники, застолья, деловые обеды и приемы.

Так, в обзоре научной литературы, охватывающем работы по изучению здорового пищевого предпочтения в период с 1992 по 2020 год, выделены общие и индивидуальные факторы. К общим факторам относится семейная среда и социальное окружение, включающее сверстников, школьную среду, СМИ и пр. Знания и установки в отношении здорового питания, а также вкусовые предпочтения составляют вторую группу переменных.

Кроме внешних факторов воздействия на пищевые предпочтения, существуют также факторы воздействия, заложенные в человеческом организме. Они включают физиологические факторы, психологические факторы и сенсорные факторы, которые взаимодействуют с аспектами пищевых продуктов и окружающей среды и в совокупности обуславливают выбор пищи.

Физиологические факторы в человеческом организме, которые влияют на выбор пищи, включают уровень гормонов, болезни, неприятие конкретных компонентов пищевых продуктов и ряд других факторов. Индивидуально-психологические особенности людей также влияют на пищевые предпочтения и пристрастия. Так разные уровни образования или различная информированность в вопросах, касающихся здорового питания, способны стать причиной различий в выборе пищи. Различия в опыте и знаниях, связанных с едой, порождают различия в убеждениях, ценностях и привычках, связанных с конкретными пищевыми продуктами. Различия в возрасте, поле, социальном классе, области проживания и степени урбанизации также порождают специфичность пищевого предпочтения.

Таким образом, здоровое пищевое предпочтение человека представляет собой сложный биопсихосоциальный феномен, связанный не только с удовлетворением витальной потребности, но выполняющий ряд других, социальных по своей природе, функций. Помимо эволюционного смысла, пищевое предпочтение человека приобретает дополнительные переносные значения, становясь универсальным языком социальных посланий.

Формирование навыков здорового пищевого предпочтения представляет собой сложный динамический процесс, который начинается с рождения и продолжается всю жизнь. Поскольку пищевые привычки закладываются в детстве, необходимо знать причинные факторы с целью разработки эффективных образовательных стратегий по формированию здорового пищевого предпочтения.

Пищевая потребность играет наиважнейшую роль в первые годы жизни человека с точки зрения формирования эмоциональной привязанности и базового доверия к миру. Младенец избавляется от телесного дискомфорта преимущественно во время грудного кормления, при этом акт насыщения отождествляется с ощущением того, что ребенка любят.

Впоследствии для взрослого человека ощущение сытости будет равнозначно нахождению в безопасности, а удовлетворение желания поесть неосознанно способствовать редукции страхов и тревожных состояний.

Пищевое предпочтение в раннем возрасте во многом определяется особенностями воспитания. Родители оказывают существенное влияние на формирование пищевых установок детей через собственное пищевое поведение и отношение к пище. Взаимодействуя со значимыми взрослыми (прежде всего, с матерью) ребенок усваивает конкретные модели пищевого предпочтения.

Пищевое предпочтение детей дошкольного возраста обладает некоторыми отличительными особенностями: немотивированное беспокойство и отказ от приема

пищи, связанное с отвлекаемостью внимания. К шести годам описанные особенности пищевого поведения становятся менее выраженными, поскольку происходит дальнейшая социализация пищевой потребности.

Поскольку пищевое предпочтение детей дошкольного возраста остается зависимым от семейного контекста в большей степени, чем от психосоциальных и культуральных факторов, формирование пищевых предпочтений должно осуществляться в контексте семейных традиций и обычаев, а родитель занимать активную позицию в качестве «воспитателя пищевых привычек».

Однако дети могут копировать не только хорошие пищевые привычки родителей, но также негативное отношение к еде, своей фигуре, весу и пр.

В школьном возрасте значение факторов социального окружения, формирующих свою «культуру питания», возрастает. По мере взросления пищевая потребность ребенка все больше социализируется, приобретая дополнительные знаково-символические значения. Питание теперь связано не только с ощущением безопасности и комфорта, но также участвует в межличностном взаимодействии.

Пищевое предпочтение начинает выполнять такие функции как: коммуникация, познание, формирование ритуалов и привычек; выступает как средство общения, психоэмоциональной разрядки, самоутверждения, поддержания определенных ритуалов и привычек, удовлетворения эстетической потребности, а также компенсации неудовлетворенных потребностей.

К подростковому возрасту, пищевая потребность претерпевает ряд изменений, приносящих скорее вред здоровью, чем пользу. Это происходит потому, что подростки активно употребляют в пищу много сладкого, пьют газированные напитки, часто едят вне дома в ресторанах быстрого приготовления («фастфудах»), при этом уменьшая долю молочных и других полезных продуктов. Меняются не только их вкусовые предпочтения, но и пищевые привычки: подростки часто пропускают завтрак, реже едят в семейном кругу. Это приводит к нарушению режима питания, а также снижает качество потребляемой пищи.

В подростковом возрасте огромное значение приобретает влияние сверстников и социальное окружение. Школьная среда может выступать связующим фактором между пищевым предпочтением и общением (во время перемены подростки, общаясь между собой, часто едят «вредную» пищу).

С целью изучения пищевых предпочтений современных школьников нами было проведено обследование обучающихся школ города Екатеринбурга (МБОУ СОШ № 95, 80, 72, 100, 68). Всего в исследовании принимали участие 100 человек: 35 учащихся начальной школы с 1-4 класс; 35 учащихся с 5-8 класс; 30 учеников 9-11 классов. Каждая возрастная выборка была в равной степени представлена представителями обеих полов.

Для исследования была составлена анкета, состоящая из 17 вопросов: оценивали регулярность и сбалансированность питания, частоту потребления мясной, рыбной, молочной и молочнокислой продукции, овощей и фруктов. В результате анкетирования были выявлены следующие факты: большинство школьников 66,6% предпочитают питаться 1-2 раза в день в основном это обед и ужин; четверть респондентов 22,2% придерживаются правильного ритма питания от 3 до 5 раз в день; у 11,1% наблюдается учащенный ритм приема пищи - они едят больше 5 раз в день. Примерно 27,2% школьников регулярно употребляют в пищу свежие овощи, половина респондентов - 50% - заявляет о редком присутствии свежих овощей в своем рационе, и 16,6% школьников заявляют о том, что не употребляют свежих овощей по причине не связанной с состоянием здоровья. Примерно так же обстоит ситуация с фруктами лишь 44,4% школьников говорят о том, что лакомятся фруктами - 2 – 3 раза в неделю; треть респондентов 33,3% употребляет фрукты ежедневно, а 22,2% школьников заявляют о редком потреблении фруктов и предпочтении им кондитерских десертов (пирожные,

конфеты, печенье, десерты и т.д.). Лишь четверть школьников 22,2% предпочитают употреблять в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп ежедневно, но в небольшом количестве; больше половины 66,6% говорят о том, что - едят лишь иногда или тогда, когда их заставляют в школе или дома; и 11,1% респондентов не включают в свой рацион зелень вообще. Не часто современные дети пускают в свой рацион молочные и кисломолочные продукты, так ежедневно данные продукты употребляют 27,7% школьников, 55,5% - 1-2 раза в неделю по инициативе взрослых и 16,6% не употребляют по причинам, не связанным с состоянием здоровья. Ситуация с напитками так же отражает общую тенденцию предпочтение «вредно вкусного» полезному 16,6% школьников - предпочитают сок, компот, кисель; 16,6% - чай, кофе; 66,6% детей - газированные напитки. Больше половины респондентов предпочитают быстроусвояемые углеводы в качестве гарнира: 50% предпочитают в основном картофельное пюре; 11,1% - макаронные изделия и лишь одна треть (38,8%) школьников имеют в рационе гарниры из разных круп; Лишь 16,6% современных школьников - едят сладости редко, так как знают последствия их частого потребления; половина (50%) - часто потребляют конфеты, пирожные; 33,3% - не знают границ, поэтому за раз могут съесть полкилограмма конфет.

По результатам эмпирического исследования была разработана программа формирования навыков здорового питания у современных школьников.

Программа рассчитана на 20 занятий. Продолжительность одного занятия 40-60 минут. 1-2 занятия в неделю. В программе приняли участие 30 обучающихся с 1-7 класс МБОУ СОШ №95.

Программа состояла из четырех тематических разделов, предусматривающих освоение детьми школьного возраста навыков, направленных на здоровое питание и профилактику нарушений здоровья, обусловленных нездоровым пищевым выбором, нарушениями правил личной гигиены; выработку у школьников стереотипов здорового пищевого поведения;

После реализации программы была проведена повторная диагностика, по результатам которой отмечается положительная динамика в пользу здоровых пищевых предпочтений.

Таким образом, эмпирическое исследование подтвердило данные теоретического анализа о том, что пищевые предпочтения современного школьника представляют собой сложный динамический процесс, испытывающий влияние множества психологических и социокультурных факторов. Развитие пищевых предпочтений связано с пищевым поведением и отношениями к еде в семье. В школьном и подростковом возрасте главную роль в формировании пищевых предпочтений играют сверстники, социальное окружение и реклама.

Наиболее оптимальным и эффективным способом борьбы с дезадаптивными пищевыми предпочтениями является их раннее предотвращение.

Список использованных источников

1. Аношкина, Н.Л. Оценка физического развития, фактического питания и пищевого статуса у лиц юношеского возраста: автореф. дис.... канд. биол. наук: 14.00.07 / Аношкина Наталья Леонидовна. - Липецк, 2005. - 18 с.
2. Ю.Баранов, А.А. Актуальные проблемы сохранения и укрепления здоровья детей в Российской Федерации / А.А. Баранов, А.Г. Ильин // Российский педиатрический журнал. - 2011. - № 4. — с. 7-12.
3. Динамика состояния здоровья городских школьников / Е.С. Богомоллова [и др.] // Медицинский альманах. - 2014. - № 2 (32). - с. 88-91.
4. Есауленко, Н.Э. Условия обучения и здоровье школьников / И.Э. Есауленко, В.И. Попов, Т.Н. Петрова // Охрана здоровья и безопасность жизнедеятельности детей и подростков : материалы IV Всероссийского Конгресса по школьной и университетской медицине (Санкт-Петербург, 15-16 мая, 2014 г.). - СПб., 2014. - с. 105-107.

5. Есева, Т.В. О пищевых привычках школьников / Т.В. Есева, Е.Р. Бойко // Профилактическая медицина. - 2012. - Т. 15, № 4. - С. 33-36.
6. Захарова, В.А. Методы убеждения в воспитании культуры питания у школьников // Актуальные проблемы питания : материалы науч.- практ. конф. (Пермь, 27 ноября, 2008 г.). - Пермь, 2008. - С. 73-75.
7. Здоровье детей и формирующие его факторы / Е.О. Гузик [и др.] // Охрана здоровья и безопасность жизнедеятельности детей и подростков : материалы IV Всероссийского Конгресса по школьной и университетской медицине (Санкт-Петербург, 15-16 мая, 2014 г.). - СПб., 2014. - с. 79-82.
8. Особенности пищевого поведения детей и подростков крупных городов (на примере школьников Москвы и Мурманска) / А.А. Александров [и др.] // Вопросы питания. - 2014. - Т. 83, № 4. - с. 67-73.

