

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний педагогічний університет
імені Г. С. Сковороди

ПЕДАГОГІКА ЗДОРОВ'Я

Збірник наукових праць
VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції
18-19 травня 2018 року

Харків-2018

ОСОБЛИВОСТІ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ УЧНІВ І СТУДЕНТІВ

Здорове харчування студентської молоді та учнів – одна з найважливіших проблем сьогодення, яка формує здоров'я і добробут нації в цілому. Правильне харчування забезпечує нормальний ріст і розвиток організму, визначає розумовий і фізичний розвиток, оптимальне функціонування всіх органів і систем, формування імунітету та адаптаційних резервів організму.

В Україні актуальність проблем, пов'язаних з якістю та характером харчування, визначається низькою спроможністю більшості населення у забезпеченні повноцінного харчового раціону, стійкими порушеннями структури харчування, значним поширенням патології. Неприпустимо низьким є рівень освіти населення і, зокрема, молоді з питань здорового, раціонального та лікувально-профілактичного харчування.

На жаль, норм харчування не всі дотримуються, що стає причиною багатьох захворювань серед людей різного віку, в тому числі і у студентів та учнів шкіл. Тому молодь повинна розглядатися, як професійно-виробнича група населення певної вікової категорії, яка поєднана певними умовами праці і життя.

Раціональне харчування являє собою вживання їжі багатой на білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні речовини. Воно сприяє збереженню природного і штучного не сприйняття людини до різних хвороб. Також повинне задовольняти потреби організму в енергії, пластичних та ін. речовинах, забезпечуючи при цьому необхідний рівень обміну речовин.

Аналіз останніх досліджень і публікацій показує, що у більшості населення порушений режим харчування, в складі меню майже відсутні перші страви, багато субпродуктів та сухих концентратів швидкого приготування, чай, кава, порушена кількість прийому їжі та її об'єм. У стравах переважають дешеві продукти з низькою біологічною цінністю, недостатнім є споживанням м'ясних, молочних, рибних продуктів, овочів і фруктів.

У результаті неповноцінного харчування в Україні впродовж 1990-2017 рр. вдвічі зросла захворюваність населення на ендокринні хвороби, розлади харчування та порушення обміну речовин, спостерігається виразна тенденція до набирання зайвої маси тіла та поширення ожиріння, значне поширення хвороб системи кровообігу, онкологічних захворювань. За останні 10 років захворюваність серед студентів і учнів школи збільшилася на 35%. Однією з основних причин цієї тенденції є нераціональне харчування. Організму студентів і учнів властиві особливості, зумовлені віком, впливом умов навчання та побуту. Великий вплив на організм

студентів молодших курсів надають зміни звичного устрою життя. В організмі молодих людей ще не завершено формування ряду фізіологічних систем, в першу чергу нейрогуморальної, тому вони дуже чутливі до порушення збалансованості харчових раціонів.

У зв'язку з порушенням режиму харчування за час навчання у багатьох студентів та учнів розвиваються захворювання травної системи та гіпертонічна хвороба, неврози та ін. Студентські та учнівські роки дуже насичені і різноманітні, відрізняється великою перенапругою нервової системи. Навантаження, особливо в період сесії та здачі ЗНО, значно збільшується аж до 15-16 годин на добу. Хронічне недосипання, порушення режиму дня і відпочинку, характеру харчування та інтенсивна інформаційне навантаження можуть призвести до нервово-психічного зриву. У компенсації цієї негативної ситуації велике значення має правильно організоване раціональне харчування. Найчастіше студенти і учні харчуються вкрай нерегулярно, тобто 1-2 рази на день, багато хто не користуються послугами їдальні. У раціоні харчування студентів переважають вуглеводи, тому за рахунок них легше заповнити енергетичні витрати.

При виборі продуктів слід враховувати обмеженість грошового бюджету студентів. З метою забезпечення раціонів студентів достатньою кількістю біологічно цінних білків слід використовувати їх дешеві джерела (субпродукти, знежирене молоко, нежирний кефір та ін.). Для забезпечення потреби в жирах в раціон необхідно вводити в непрогрітому вигляді рослинне і вершкове масла (20 - 25 г). Слід уникати надлишку солодоців, так як це може призвести до ожиріння і цукрового діабету, споживання солодоців, що призводить до карієсу.

З метою ліквідації наслідків малорухомого способу життя слід частіше включати в харчування рослинні продукти, які є джерелом харчових волокон. Для нормальної життєдіяльності організму необхідно збалансоване надходження з їжею основних її компонентів, а саме: білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мікроелементів.

Дуже важливо, щоб калорійність раціону відповідала енергетичним витратам організму в залежності від індивідуальних особливостей. Таких, як зріст, вага, вік і ступінь фізичного та емоційного навантаження. Харчування має бути різноманітним, включати в себе м'ясо, рибу, яйця, молочні продукти – основні джерела білка, необхідного для росту і відновлення клітин і тканин організму і його нормальної життєдіяльності. Жири повинні складати близько 30% від усієї калорійності раціону, причому не менше третини від загального числа потрібно використовувати у вигляді рослинних масел, їх необхідно ширше використовувати при приготуванні салатів, вінегретів. Для поліпшення діяльності головного мозку, а також з метою профілактики атеросклерозу необхідно збільшити в раціоні кількість страв з риби. Вуглеводи дають енергію. Хліб, картопля, цукор, кондитерські вироби, каші, шоколад – це основні їх джерела, які при надлишку переходять в жири, відкладаючись у жирових депо. Відомо, що 100 г карамелі дають організму

близько 300-400 ккал, а випічка, торти і т.д. ще більше. Надлишок таких калорій може призвести не тільки надлишку жирових відкладення, але і до погіршення пам'яті. А ось овочі і фрукти, зелень – це джерела вітамінів, мінеральних речовин, харчових волокон, їх краще вживати в сирому вигляді в салатах, до того ж треба пам'ятати, що 100 г овочів дають лише 20-40 ккал. Загальний стан організму, його активність і працездатність залежать від режиму харчування. Приймати їжу необхідно не рідше 3-4 разів на добу, бажано в один і той же час.

Сніданок повинен бути обов'язковим і досить щільним, під час обіду необхідна повноцінна гаряча їжа, яку не можна замінити вживанням продуктів швидкого приготування. На вечерю краще вживати легкозасвоювані молочні, круп'яні або овочеві страви. М'ясні страви, а також міцний чай, каву, приймати ввечері небажано. Під час сесії і ЗНО в харчовий раціон можна внести деякі корективи: вживання в цей період додатково 10-15 г рослинної олії в свіжому вигляді в салатах значно збільшує концентрацію уваги і покращує працездатність. Молочний білок таких продуктів, як сир, кисломолочні напої знижує рівень стресу. Тому, лікарі рекомендують щодня вживати кисломолочні продукти, у великій кількості овочі і фрукти. Уникнути перевтоми допоможе склянка зеленого чаю з ложкою меду і соком лимона. Взимку необхідно включати у свій раціон сухофрукти. Калорійність раціону повинна бути такою ж, як при звичайній студентському та учнівському навантаженні. Більше уваги необхідно приділяти задоволенню фізіологічних потреб учнівської молоді в харчових речовинах, часто є дефіцитними, а саме у вітамінах: С, А, групи В, а також дотриманню рекомендованих співвідношень кальцію і фосфору.

Слід уникати частого споживання страв і продуктів, що містять багато кухонної солі (соління, копченості, маринади, солена риба). В якості джерел вітаміну С відвар шипшини, зелений лук, капусту білокачанну в сирому вигляді. З метою забезпечення вітаміном А, крім продуктів тваринного походження, необхідно систематично споживати джерела бетакаротину, такі, наприклад, як морква (з жирами). Винятково важливо дотримуватися принципів збалансованого харчування в період екзаменаційних сесій та ЗНО. В цей період необхідно збільшення в раціоні частки продуктів, що містять білки та вітаміни, що підвищують емоційну стійкість організму. Найважливіша роль у збереженні здоров'я учнів належить дотриманню режиму харчування. Прийом їжі повинен бути 3-х-4-х разовим. Особливу увагу слід приділяти сніданку. Сніданок повинен містити 25 - 35 г білка, 30 г жиру і 100 г вуглеводів.

Правильне харчування і активна фізичне навантаження – це запорука підтримки свого організму, активної життєдіяльності. А мистецтво вести здоровий спосіб життя необхідно і доступно кожному учневі та студентові для покращення свого здоров'я.

Отже, учні та студенти, які не дотримуються норм харчування, що не вмістить повну норму різних необхідних елементів (білків, жирів,

вуглеводів, мінеральних речовин, вітамінів), значно погіршують свій стан здоров'я. Це значно відображається не тільки на загальному стані здоров'я студентів а й на їх самопочутті під час навчання. Також впливає на якість засвоєння матеріалу, активність під час занять, здатності аналізувати, мислити.

Юнак О.В.

Бердянський державний педагогічний університет

ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ ПРИРОДОЗНАВСТВА В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

У сучасних умовах нестабільності соціально-економічного розвитку українського суспільства, втрати духовних цінностей, притаманних нашої культурі, зниження ролі інституту батьківства, погіршення екологічної ситуації у світі особливе занепокоєння викликає тенденція до погіршення стану здоров'я дітей. Учені і громадськість світової спільноти визначають, що основною з глобальних проблем сьогодення є проблема збереження здоров'я підростаючого покоління як основного з чинників майбутнього благополуччя держави. Проблема здоров'я, здорового способу життя дітей і молоді визначається як найгостріша соціальна проблема і в Україні. Питання охорони здоров'я шкільної та студентської молоді знайшло своє відображення у багатьох законодавчих актах України, зокрема, у програмі «Концепція неперервної валеологічної освіти в Україні» (1994 р.), Національній програмі «Діти України» (1996 р.) тощо.

Важливим завданням національної системи освіти як головної ланки формування громадянина є забезпечення пріоритетного розвитку людини, її здібностей та обдарувань, збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я. У Законі України «Про загальну середню освіту» вказується необхідність виховання в учнів почуття власної гідності, відповідальності перед законом за свої дії, свідомого ставлення до обов'язків людини і громадянина.

Основним завданням сучасної школи стає виховання компетентної особистості, яка не тільки володіє знаннями, а й уміє застосовувати їх у житті, діяти адекватно у відповідних ситуаціях, адаптуватися до складних соціальних умов, долати життєві труднощі, підтримувати своє здоров'я на належному рівні, протистояти негативним впливам. З огляду на це особливого значення набуває спрямоване формування у дітей умінь і навичок здорового способу життя.

Аналіз наукових досліджень з проблеми показав, що питання збереження, зміцнення та відтворення здоров'я особистості розглядається з тих чи інших наукових позицій у працях філософів, медиків, психологів, соціологів (М. Амосов, Г. Апанасенко, Г. Борисов, М. Віленський та ін.). Концептуальні основи здоров'язбережливих виховання закладені у працях