

Проведенное исследование показало заинтересованность студентов к проблеме питания и необходимости развития этого направления.

ЛИТЕРАТУРА

1. Иванова Г.В. Кулинарная продукция для школьного питания / Г.В. Иванова, А.М. Тимофеева, // Пищевая промышленность. 2007. -№ 4. - С. 66-69.
2. Иванова Г.В. Методы комплексного использования растительных ресурсов Красноярского края для питания детей школьного возраста: диссертация ... доктора сельскохозяйственных наук : 03.00.16 / Иванова Галина Валентиновна; [Место защиты: Краснояр. гос. аграр. ун-т].- Красноярск, 2009.- 474 с.: ил. РГБ ОД, 71 09-6/57.

ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ КАК ФАКТОР ЗДОРОВЬЕСОЗИДАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

RESEARCH ACTIVITY OF PUPILS AS A FACTOR OF HEALTH-CREATING TECHNOLOGIES IN THE EDUCATIONAL PROCESS

Г.В. ИВАНОВА, Н.Н.ШУДРАКОВ, О.Я. КОЛЬМАН, А.Н. ИВАНОВА
G. IVANOVA, N. SHUDRAKOV, O. KOLMAN, A. IVANOVA

ФГАОУ ВО «Сибирский Федеральный университет»
Siberian Federal University
Красноярск, Россия
Krasnoyarsk, Russia
e-mail: 2057061@mail.ru

Основной целью государственной политики в области здорового питания являются сохранение и укрепление здоровья населения, в том числе и детского. Это свидетельствует о необходимости развития программ, направленных на повышение грамотности в вопросах питания. Поэтому, перед студентами-технологами Института торговли и сферы услуг была поставлена задача – разработать мероприятия по созданию здоровьесозидающих технологий в образовательном процессе школьников г. Красноярска.

Ключевые слова: школьное питание, здоровое питание.

The main goal of the state policy in the field of healthy nutrition is to preserve and strengthen the health of the population, including that of children.

This demonstrates the need to develop programs to improve nutrition literacy. Therefore, the students-technologists of the Institute of Trade and Services were given the task of developing measures to create health-creating technologies in the educational process of schoolchildren in Krasnoyarsk.

Key words: school meals, healthy diet.

В Федеральной программе развития образования на 2010–2025 гг. в качестве ведущих выделяются задачи сохранения здоровья подрастающего поколения и формирования ценности здоровья и здорового образа жизни.

Также, основной целью государственной политики в области здорового питания являются сохранение и укрепление здоровья населения, в том числе и детского. Профилактика заболеваний, связанных с несбалансированностью питания и недостаточным поступлением с пищей основных питательных веществ, макро- и микронутриентов становится все более актуальной. Инструментом таковой профилактики выступает не только создание новых рецептур и технологий блюд, обогащенных микро- и макро-нутриентами, витаминами и другими незаменимыми питательными веществами, но и разработка и внедрение программ, направленных на повышение грамотности населения, в том числе и детей, в вопросах здорового питания. Так, например, в настоящее время в рационах питания современных школьников наблюдается дефицит не только микронутриентов, но и полноценных белков, источником которых могут служить различные виды рыб. Вместе с тем, их потребление не превышает 9 кг в год, тогда как в развитых странах эта цифра составляет 70 кг (Креницкая Н.В. и др., 2002). И это происходит только потому, что школьникам популярно не объясняют необходимость соблюдения норм потребления основных пищевых веществ, а также последствия их «нежелания» использовать в рационах определенных продуктов, являющихся основой для восполнения потребностей растущего организма в основных пищевых веществах.

Все это свидетельствует о необходимости развития программ, направленных на повышение грамотности в вопросах питания и здоровьесозидающих технологий. Поэтому, перед студентами-технологами Института торговли и сферы услуг была поставлена задача – разработать мероприятия по созданию здоровьесозидающих технологий в образовательном процессе школьников г. Красноярска. В рамках выполнения этой задачи были проведены следующие мероприятия:

- Исследование структуры питания школьников, особенностей организации питания и пищевого режима в школе и домашних условиях,

- Изучение предпочтений школьников,
- Изучение оценки родителей о состоянии здоровья школьников,
- Изучение мнения родителей о том, как учатся их дети,
- Изучение структуры продуктов лечебно-профилактического назначения, употребляемых в пищу учащимися средних школ,
- Изучение предпочтений школьников в выборе продуктов лечебно-профилактического назначения.

Объекты исследования: рационы питания школьников г. Красноярска; анкеты социологического опроса школьников, их родителей и организаторов школьного питания г. Красноярска.

Результаты, полученные студентами и аспирантами ИТиСУ в ходе проведения социологического опроса среди школьников, их родителей и организаторов школьного питания г. Красноярска приведены в данной работе.

Так, одним из важнейших моментов сохранения здоровья в подростковом периоде является соблюдение режима питания.

Трудности в учебе детей, связанные с повышением требования программ, их усложнением, неизбежно влекут ухудшения здоровья учащихся вследствие развития стрессов, возникновения перенапряжения нервной системы, повышенных эмоциональных нагрузок. К сожалению, зачастую современная массовая школа не только не укрепляет здоровье детей, но и сама превращается в его снижающий фактор.

В структуре общей заболеваемости детей первое место занимают болезни органов пищеварения, причем общая тенденция к их росту продолжает сохраняться.

Особенно ярко проявляются данные тенденции в старшем звене школы. Исследования, посвященные частоте посещения столовой, показали значительное снижение процента школьников, пользующихся ее услугами при переходе на следующую ступень.

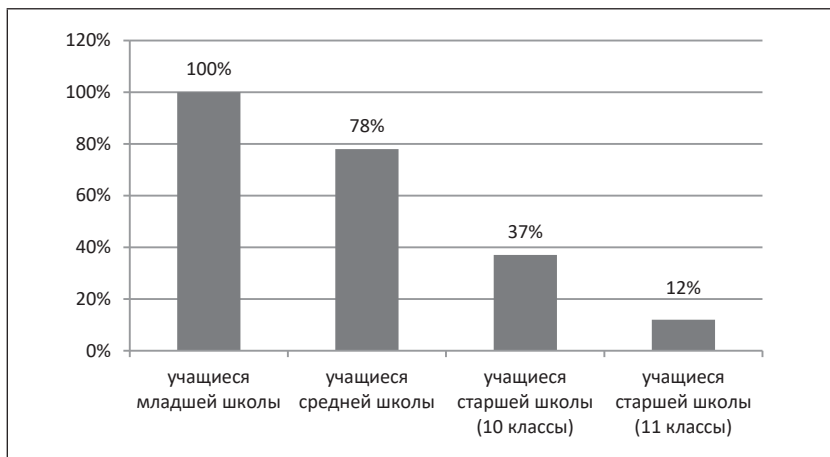


Рис. 1 – Частота посещения школьной столовой учащимися, пользующимися ее услугами.

В данном случае речь идет о потреблении школьниками полноценных обедов.

В то же время, учащиеся пользуются услугами школьного буфета, который реализует мучные кондитерские, булочные изделия, напитки, покупную продукцию (сладкие батончики и т.п.). Количество учащихся, пользующихся услугами буфета, приведено на рисунке 2.

И здесь можно сделать вывод о том, что буфет более популярен у учащихся средней школы: его услугами пользуются почти 84% учащихся. В 10 классах процент посещения буфета учащимися снижается почти на 10%, а в 11 классе возрастает почти на 17%.

Нами было проанализировано мнение учащихся по вопросу «Почему Вы не посещаете столовую (не используете в питании первые, вторые горячие блюда)?». Результаты представлены на рисунке 3.

В процессе анкетирования были конкретизированы мнения учащихся:

- более 40% в средней и почти 68% учащихся в старшей школе ссылаются на недостаток длительности обеденного времени,
- 10% в средней и почти 24% учащихся в старшей школе говорят, что их не устраивает качество блюд,
- 43% в средней и 6% учащихся в старшей школе не устраивает ассортимент блюд в школьной столовой;
- остальные затрудняются обосновать свою позицию.



Рис. 2 – Частота посещения школьного буфета учащимися.

В то же время следует отметить, что столовая работает на сырье, блюда полностью готовятся на пищеблоке. Естественно, такая структура питания имеет ряд преимуществ:

во-первых, отсутствует этап транспортировки готовых блюд, и учащиеся принимают пищу непосредственно после ее приготовления;

во-вторых, финансирование, получаемое в качестве дотаций на школьное питание, полностью закладывается в рацион школьника;

в-третьих, готовая продукция проходит строгий контроль школьного родительского комитета, что позволяет говорить о достаточно высоком ее качестве.

На протяжении ряда лет (2015–2019 гг.) на базе муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Красноярская университетская гимназия №1 «Универс» со школьниками выполняются ряд учебно-исследовательских работ, в рамках «проектных мастерских», в которых учащиеся старших классов разрабатывают различные проекты, затрагивающие проблемы формирования модели здорового питания.



Рис. 3 – Мнение учащихся по вопросу «Почему Вы не посещаете столовую (не используете в питании первые, вторые горячие блюда)?»

Одним из направлений данных проектов являются «вкусные и полезные проекты», затрагивающие темы здорового и правильного питания.

В течение этого времени учащимися были исследованы:

- вопросы обогащения блюд макроэлементом Fe (за счет обогащения печенью),
- рассматривались вопросы витаминизации блюд для питания школьников с использованием местного растительного сырья,
- рассматривались вопросы разработки малокалорийных сладостей для питания школьников ,
- рассматривались вопросы разработки безглютеновых блюд,
- разработка рационов для спортсменов различных видов спорта,
- исследована динамика изменения здоровья школьников младшего и среднего звена по таким показателям, как заболевания желудочно-кишечного тракта и опорно-двигательной системы и т.д.

В рамках выполнения данных проектов учащиеся получали: сведения о необходимых питательных веществах, дефиците питательных веществ, правильном и неправильном употреблении диетических добавок, безопасном приготовлении, способах обработки и хранения продуктов; критическое восприятие рекламы пищевых продуктов и т.д. Также учащиеся изучали вопрос организации питания в образовательном учреждении, особенности блюд, которые возможно



Рис. 4 – Динамика изменения частоты посещения школьной столовой учащимися до и после выполнения научной работы

Итогом работы является научно-исследовательская конференция, зрителями которой являются учащиеся разных классов, а далее и учащиеся других Красноярских школ и студенты торгового института в рамках конференций «Я познаю мир пищи», «Кулинарные фантазии», «Торговля и сервис» (в рамках Дня открытых дверей).

Выступление учащихся-исследователей перед своими товарищами приводило к повышению заинтересованности учащихся состоянием своего здоровья, осмыслению необходимости получения горячего питания в течение учебного дня. Как следствие, возрастал процент посещения столовой школьниками старшего звена до 87%.

Таким образом, немаловажным фактором формирования модели грамотного питания среди учащихся старшего звена является выполнение ими учебно-исследовательской деятельности по данной проблеме. В данном случае, при участии молодых специалистов в области грамотного питания – студентов-технологов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Об основах государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения на период до 2020 года [Электронный ресурс] : утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 25 октября 2010 г. N 1873-р // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа : http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_106196/abb337778165250dae206cadc6dc91e21308f022/
2. «Здоровое питание – основа здорового образа жизни» В.А. Тутельян, А.К.

- Батурин НИИ питания РАМН, Екатеринбург, 6-7 июня 2013.
3. Иванова Г.В. Питание воспитанников некоторых детских учреждений г. Красноярска / Г.В. Иванова, Л.Г. Макарова // Здоровье населения и среда обитания : инф. бюллетень Минздрава РФ, ФЦ Госсанэпиднадзора. 2003. — № 9. - С. 32-34.
 4. Иванова Г.В. Методы комплексного использования растительных ресурсов Красноярского края для питания детей школьного возраста: диссертация ... доктора сельскохозяйственных наук : 03.00.16 / Иванова Галина Валентиновна; [Место защиты: Краснояр. гос. аграр. ун-т].- Красноярск, 2009.- 474 с.: ил. РГБ ОД, 71 09-6/57.
 5. Иванова Г.В. Оценка фактического питания школьников / Г.В. Иванова, А.М. Тимофеева // Здоровье населения и среда обитания : инф. бюллетень Минздрава РФ, ФЦ Госсанэпиднадзора. — 2007.- № 2.-С. 29-34.

СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ В КРУПНЫХ ПРОМЫШЛЕННЫХ ЦЕНТРАХ

STUDENT'S YOUTH STATE OF HEALTH IN LARGE INDUSTRIAL CENTERS

Е.В. КИРСАНОВА

E. V. KIRSANOVA

Запорожский государственный медицинский университет
пр. Маяковского, 26, 69035, г. Запорожье, Украина
Zaporizhzhya State Medical University
Mayakovsky ave., 26, 69035, Zaporozhye, Ukraine
e-mail: kirsanova@zsmu.zp.ua

Применен аналитико-синтетический подход к определению влияния экологических условий на здоровье студенческой молодёжи по коэффициентам детерминации и корреляции, по атрибутивному и относительному рискам. В современных крупных индустриальных городах отмечается денатурализация воздушного бассейна и водоснабжения, показывающих негативное влияние на проживание, условие учебной и рекреационной деятельности студентов. Наибольшее детерминирующее действие в развитии болезней органов дыхания у студентов имеют диоксид марганца, кобальт и его соединения, ацетон, бензоапирен и бутилацетат. Основные риски питьевой воды для здоровья студентов обусловлены токсическими веществами, общей минерализацией и возбудителями инфекционных болезней.