

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К РАЦИОНАЛЬНОМУ ПИТАНИЮ

PROBLEMS OF FORMATION OF MOTIVATION FOR RATIONAL NUTRITION

Н. Г. СЕЛЕЗНЁВА, Е. М. ЛЁСИНА
N. G. SELIAZNIOVA, E. M. LIOSINA

БГПУ им. М. Танка
Минск, Беларусь
BSPU named after M. Tank
Minsk, Belarus

e-mail: selezniova.natallia@yandex.by

В статье представлены результаты оценки мотивации к рациональному питанию и конкретных мотивировок правильно питаться на основе опроса обучающихся в среднем общеобразовательном учреждении.

Ключевые слова: мотивация к рациональному питанию, мотивация, питание учащихся, пищевые привычки, рациональное питание.

The article shows the results of an assessment of motivation to eat proper nutrition and specific to eat right based on a survey of students in a secondary general education institution.

Keywords: motivation to eat proper nutrition, motivation, nutrition of students, eating habits, rational nutrition.

Важнейшим направлением государственной политики Республики Беларусь в области здравоохранения является формирование осознанного отношения к своему здоровью, что включает приверженность принципам рационального питания и здоровым пищевым привычкам [2]. Приверженность принципам рационального питания формируется в детском и подростковом возрасте, когда закладываются конкретные пищевые привычки. Мотивацию к рациональному питанию можно определить как совокупность внутренних и внешних движущих сил, обеспечивающих формирование и реализацию правильных пищевых привычек, которые позволяют придерживаться принципов рационального питания [2, с. 16].

Для оценки уровня мотивации к рациональному питанию, а также мотивировок питаться правильно, нами была разработана анкета и про-

ведён опрос ста обучающихся в среднем общеобразовательном учреждении г. Минска, в том числе 50-ти мальчиков 50-ти девочек. Возраст анкетлируемых составил от 13-ти до 15-ти лет. У всех опрошенных были определены масса и длина тела, вычислен индекс массы тела (ИМТ).

По результатам оценки соматометрических показателей – ИМТ у 78-ми (78,0 %) школьников в пределах возрастной нормы, у 8-ми (8,0 %) – дефицит массы тела, у 14-ти (14,0%) – избыток массы тела.

Согласно результатам ответов обучающихся о сущности понятия «здоровое питание» 67 (67,0 %) обучающихся совершенно справедливо отметили, что здоровое питание – это сбалансированный рацион из натуральных и качественных продуктов, который удовлетворяет все потребности организма, и способствует сохранению здоровья. Питание натуральными продуктами, которые производят в фермерских хозяйствах – такой вариант выбрали 15 (15,0 %) обучающихся. 18 (18,0 %) опрошенных предложили иные варианты понятия «здоровое питание»: что вкусно – то и полезно; всё, кроме фастфуда; здоровое питание – это потребление дорогостоящих продуктов питания.

60 (60,0 %) опрошенных считают, что «необходимо правильно питаться, но это не является главным приоритетом в жизни». Ответ в категоричной форме «правильно питаться необходимо» выбрали 26 (26,0 %) человек. Таким образом, можно констатировать, что необходимость правильно питаться осознаётся 86-ти (86,0 %) учащихся. Считают, что «нет необходимости правильно питаться» 14 (14,0 %) опрошенных.

По поводу конкретных мотивировок питаться рационально, обучающиеся высказались следующим образом (участники опроса могли указать два варианта ответа). Проблемы с массой тела (избыток/дефицит массы тела) – такой вариант ответа выбрали 50 (36,0 % ответов) человек, причем этот мотив чаще высказывают девушки (47,1 % ответов), чем юноши (24,6 % ответов). Следует отметить, что мотивировка «наличие избытка массы тела» чаще отмечается у лиц, имеющих это отклонение. Проблемы со здоровьем – такой вариант выбрали 29 (20,9 % ответов) человек. Пример родителей – 21 человек (15,1 % ответов). Небольшая часть опрошенных выбирала следующие мотивы – мероприятия/информация, полученная в школе (2,9% ответов) и пропаганда ЗОЖ в СМИ (2,1 % ответов). Также были названы – «собственное понимание проблемы»; «для того, чтобы быть здоровым»; «чтобы чувствовать себя лучше»; «набор мышечной массы»; «акне на лице»; «проблемы со здоровьем».

Источником информации по вопросам правильного питания для большинства – 71 (71,0 %) опрошенных является интернет и родители – 44 (44,0 %) опрошенных.

Анализ субъективных оценок своего питания свидетельствует, что позитивные оценки своему питанию дают 65 человек (65,0 %), из них считают, что их питание в полной мере является правильным – 33 (33,0 %) опрошенных. Между тем, из этой группы обучающихся (65 человек), только 33 регулярно завтракают, 22 питаются не более 2-х раз в день, делают перекусы между приёмами пищи 41 человек. Любимыми, часто потребляемыми блюдами многих учащихся являются макаронные изделия, пицца, фастфуд, шаурма, блюда из картофеля.

Следует также отметить, что половина опрошенных с избытком массы тела (7 человек) и половина с дефицитом массы тела (4 человека) также считают свое питание рациональным.

Таким образом, большинство обучающихся высказало желание правильно питаться, имеет достаточно чёткое понимание сущности и необходимости здорового питания. Однако многие учащиеся дают неадекватные оценки своему питанию. Высказываемое в ответах желание питаться правильно у школьников не трансформировалось в правила повседневной жизни, которых необходимо придерживаться для организации собственного питания. Ведущими мотивировками питаться правильно для школьников являются те, которые касаются внешнего вида. Однако и они зачастую не способствуют формированию критичного отношения к своему питанию. Исходя из результатов опроса по вопросу источников получения информации, можно сделать вывод, что следует рекомендовать школьникам использовать определённые интернет-ресурсы, размещающие современные объективные научно-обоснованные данные по вопросам организации питания и здоровья человека. Пищевые привычки детей и подростков закладываются в семье, поэтому закономерно, что еще одним значимым источником информации для учащихся являются их родители. Для формирования мотивации к рациональному питанию в обязательном порядке необходимо проводить работу не только среди учащихся, но и среди их родителей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Макклелланд, Д. Мотивация человека / Д. Макклелланд. – СПб. : Питер, 2007. – 669 с.
2. О здравоохранении : Закон Респ. Беларусь от 21 октября 2016 г. № 433-3 [Электронный ресурс] // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – Режим доступа: <https://pravo.by/document/?guid=3871&p0=v19302435>. – Дата доступа: 24.01.2023.