

НЕРАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ КАК ФАКТОР РИСКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ

А. А. Решетченко*, Алтайский край

Сегодняшняя ситуация с состоянием питания школьников вызывает тревогу по целому ряду причин. Во-первых, часть детей страдает от неполноценности рациона питания, причём в наиболее острый случаях это приводит к замедлению физического и функционального развития. Во-вторых, дети и, видимо, их родители не демонстрируют грамотного, сознательного отношения к режиму питания. Между тем, нарушение принципов рационального питания — верный путь к развитию многочисленных форм желудочно-кишечных заболеваний. В-третьих, многие дети (видимо, согласуя свои действия с мнением родителей) избегают пользоваться услугами школьных столовых. Это также нарушает рациональный режим питания, учитывая, что учащиеся старших классов проводят в школе по 7–9 часов ежедневно. Все перечисленные факторы формируют группу риска развития желудочно-кишечных и иных заболеваний, негативно скаживаются на состоянии здоровья подрастающего поколения [1].

Цель: формирование у родителей потребности в организации правильного питания как одной из составляющих здорового образа жизни, способствующих сохранению и укреплению здоровья детей.

Форма: информационно-аналитическая беседа.

Прогнозируемый результат: осознание учащимися и родителями необходимости сохранения здоровья через навыки правильного питания.

Практическая значимость: увеличение охвата учащихся горячим питанием.

Подготовка к родительскому собранию

1. Изучение специальной литературы по заявленной проблеме.
2. Подготовка презентаций.
3. Анкетирование родителей и учащихся.
4. Обработка и анализ результатов анкетирования.
5. Изготовление памяток.
6. Изготовление приглашений.

Участники: родители учащихся, классный руководитель, медицинский работник.

ХОД СОБРАНИЯ

► I ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО КЛАССНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ

— Добрый вечер, уважаемые родители! Сегодня мы с вами собрались обсудить вопрос, касающийся каждого из нас, — это питание наших детей.

Психолог Абрахам Маслоу, изучая развитие личности через движение по иерархии потребностей, предложил модель «пирамиды потребностей». Согласно его теории, ребёнок не может развиваться, не удовлетворив потребности низшего порядка, то есть не получив тепло и еду. Ученик не воспринимает материал, который даётся на уроке, если он приходит в школу, не позавтракав, да ешё и не победил потом. Подростковый возраст считается переломным в жизни человека. Организм подростка расходует много энергии, которая необходима для работы сердца, желудка, печени и других органов, для поддержания постоянной температуры тела. Учебные занятия, чтение, просмотр телевизионных передач также требуют расхода энергии. Чтобы всегда пополнять энергию, необходимую для работы, для жизни, человек должен регулярно питаться [5].

В нашем классе жалобы на регулярные боли в животе предъявляют до 15 % детей, на головные боли — до 35 %. Эта тревожная ситуация требует более внимательного отношения родителей к питанию их детей. Для выявления уровня сформированности представлений родителей о правильном питании, оценки горячего питания в школьной столовой было проведено анкетирование родителей. Уважаемые родители! Я хочу поблагодарить вас за то, что вы активно ответили на вопросы анкеты, предложенную в ходе подготовки к собранию. С результатами анкетирования вас ознакомит медицинская сестра Л. А. Гладкая.

* А. А. Решетченко, учитель химии высшей квалификационной категории МБОУ «Родинская СОШ № 1», с. Родино, Алтайский край.

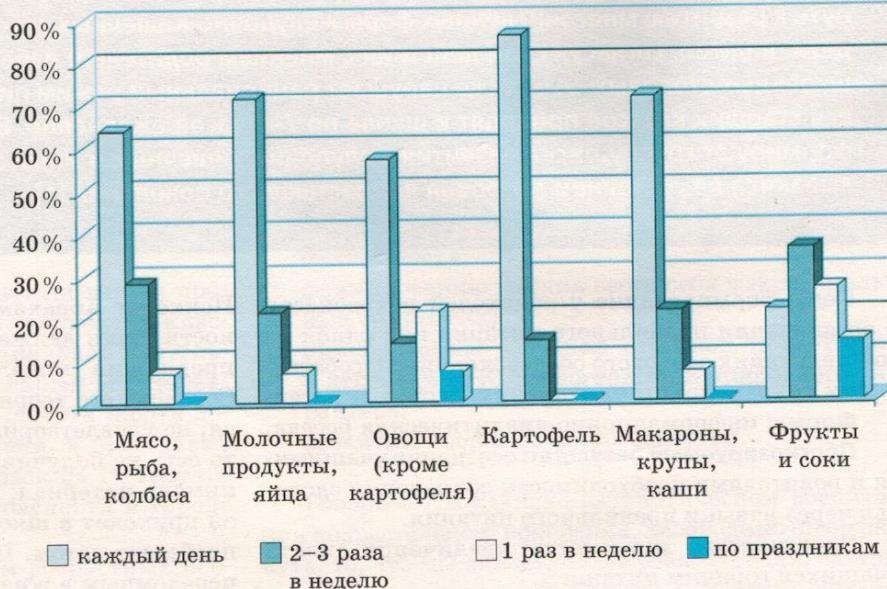
► II ВЫСТУПЛЕНИЕ МЕДИЦИНСКОГО РАБОТНИКА. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ
АНКЕТИРОВАНИЯ

ПРОБЛЕМЫ ПОЛНОЦЕННОГО ПИТАНИЯ

1 Структура питания

Медицинский работник. Мы рады вашим предложениям по улучшению питания в школьной столовой. Однако некоторые дети и, видимо, их родители неграмотно относятся к режиму питания. Эти выводы я сделала, проанализировав анкеты. В первую очередь нас интересовала структура питания, какие продукты чаще, а какие реже появляются на столе в семьях школьников.

Структура питания школьников



Выход: абсолютное большинство школьников получают ежедневно полноценный животный белок, служащий необходимым «строительным материалом» организма. Молочные продукты и яйца (их ежедневно потребляют не менее 71,5 %, 15 учеников), в основном, способны удовлетворить потребность растущего организма в аминокислотах, в том числе незаменимых, без которых нормальное развитие человека невозможно. Чуть более половины 13 школьников (64,3 %) ежедневно едят мясные и рыбные продукты. В ежедневный рацион опрошенных (18 детей) входит картофель (85,7 %) и овощи (12 детей, 57,3 %), служащие ценным источником углеводов, а также витаминов и микроэлементов. С другой стороны, ежедневное потребление фруктов и соков — наиболее богатой витаминами пищевой продукции — нельзя считать достаточным: только 21,4 % школьников едят эти продукты каждый день.

Около 80 % детей получают достаточно сбалансированный по структуре рацион питания, но довольно большая часть школьников потребляет продукты, богатые животным белком — мясо, рыбу и яйца, творог (7,1 %) и витаминами — фрукты (26,5 %), один раз в неделю или ещё реже (14,2 %). Недостаток животного белка для растущего организма — это недоразвитые кости и мышцы, это торможение развития мозга, а вместе с ним психического и интеллектуального развития. Незаменимые аминокислоты, содержащиеся в мясе, рыбе и молочных продуктах, совершенно необходимы растущему организму, чтобы строить своё тело. В растительной пище некоторых незаменимых аминокислот нет, а организм человека сам не умеет их синтезировать.

2 Регулярность питания

Медицинский работник. Следующий аспект качества и структуры питания — его **регулярность**. Пищеварительная система человека устроена так, что оптимальный режим питания — 3–5-кратный приём пищи в течение дня. Мы проводили анкетирование среди учащихся класса, его результаты занесены в таблицу 1.

Таблица 1. Регулярность питания

Учащиеся	Количество приёмов пищи в день	Приём пищи в % соотношении
Девочки	1 раз в день	11,7
	2 раза в день	18,7
	3 раза в день	35,2
	Чаще	16,7
	Когда захочет	17,7
Мальчики	1 раз в день	0
	2 раза в день	25
	3 раза в день	37,5
	Чаще	12,5
	Когда захочет	25

Вывод. Два подростка (11,7 %) питаются 1 раз в день. Такой нерациональный режим питания обусловлен невозможностью получать пищу в соответствии с потребностью.

По режиму питания нет существенных различий между мальчиками и девочками. Так, учащиеся, питающиеся 2 раза в день: 18,7 % — девочки, 25 % — мальчики. Тех, кто ест 3 раза в день, заметно больше: 35,2 % — девочки 37,5 % — мальчики.

Видимо, этот показатель отражает уклад семьи, в которых питание поставлено строго на регулярную основу. Чаще 3 раз — 16,7 % и 12,5 %. «Когда захочет» — 17,7 % и 25,0 %. Эта «свобода» режима питания, с одной стороны, свидетельствует о том, что для половины школьников пропитание не составляет проблем; с другой стороны, это может говорить о хаотичности, бессистемности режима питания, что обычно негативно оказывается на работе желудочно-кишечного тракта [4].

3 Организация питания школьников

Медицинский работник. Известно (и наши данные, полученные в ходе мониторинга, полностью это подтверждают), что заболевания органов пищеварительной системы у старшеклассников резко (на 30–40 %) возрастают по сравнению с учащимися начальной школы. Нерегулярность и нарушения режима питания — одна из возможных причин такого положения.

Уважаемые родители, ваши дети полдня, а то и большую часть дня находятся в школе, и для нас важным фактором является организация питания в условиях школы. Анализируя ваши ответы, мы видим, как обстоят дела с решением этого вопроса в классе. Результаты см. в таблице 2.

Таблица 2. Организация питания школьников

Учащиеся и студенты	Утренний завтрак	Приём пищи в % соотношении
Завтрак		
Девочки	Утром не завтракает	30,4
	Завтракает дома	69,6
Обед		
Девочки	Ест в школьной столовой	46,7
	Берёт еду из дома	5,00
	В школе не ест совсем	48,3
Мальчики	Ест в школьной столовой	62,5
	Берёт еду из дома	2,5
	В школе не ест совсем	35,5

Вывод: следует отметить, что значительная часть школьников утром не завтракают, причём это нарушение режима питания чаще наблюдается у девочек. Это плохой признак, свидетельствующий о формировании у части молодых людей неправильного стереотипа пищевого поведения.

III ПИТАНИЕ И УСПЕВАЕМОСТЬ. ВЫСТУПЛЕНИЕ КЛАССНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ

Классный руководитель. Сравнивая успеваемость по классному журналу в нашем классе (2015/16 учебный год по четвертям), мы проанализировали качество знаний учащихся, регулярно посещавших школьную столовую, и детей, которые не питались в школе в прошлом учебном году, и составили диаграмму.



Вывод: дети, которые ходят в столовую, в среднем на 10 % лучше учатся, у них выше качество знаний. Особенно эта разница заметна в третьей четверти. Интенсивная учебная деятельность связана с умственными и физическими нагрузками, затратами энергии, восполнить которые можно с пищей.

► IV РЕЗУЛЬТАТЫ РЕЙДА — ПОСЕЩЕНИЯ СТОЛОВОЙ

Классный руководитель. О результатах рейда — посещения столовой, выставки-дегустации блюд и выпечки, цикличного меню на неделю нам расскажет председатель родительского комитета

Председатель род. комитета. Положительную оценку работе школьной столовой ставят 54,4 % опрошенных учащихся, недовольны 19,5 %. Находят определённые недостатки в работе 26,1 %. В течение двух недель мы следили за питанием детей в столовой, знакомились с меню, проводили дегустацию подаваемых блюд. В школьной столовой имеется утверждённое двухнедельное разнообразное меню: мясо, рыба, молочные продукты, выпечки, разнообразные овощи и фрукты или соки. Реализация продукции, не предусмотренной меню, не допускается. При организации питания работники столовой руководствуются гигиеническими требованиями к условиям обучения школьников в различных видах современных образовательных учреждений (СанПиН 2.4.2.1178-02, раздел 2.12), требованиями к организации питания учащихся в общеобразовательных учреждениях, санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья (санитарно-эпидемиологические правила СП 2.3.6.1079-01).

Администрация школы проявляет заботу о комфорте состоянии помещения для столовой: чистый обеденный зал, буфет, умывальники перед обеденным залом создают в школьной столовой условия и условия для соблюдения санитарных норм. Обеденные столы расставлены так, чтобы создать условия для коллективного и индивидуального посещения столовой.

Работники столовой совместно с администрацией школы организовали выставку-дегустацию буфетной продукции для всех желающих родителей нашей школы. В целом мы остались довольны работой столовой и качеством подаваемых блюд.





► V ИТОГ СОБРАНИЯ

Классный руководитель. Каждый родитель должен помнить, что правильное питание — залог здоровья его ребёнка.

1 Какие же основные ошибки в питании допускают дети?

Классный руководитель. Во-первых, полезным пищевым продуктам они предпочитают менее полезные, но наиболееими любимые, такие как мороженое, конфеты, пирожные, пончики, чипсы, кока-колу и прочие сладости.

Во-вторых, многие уходят в школу, не покушав, вообще без завтрака, ограничиваясь лишь стаканом чая. Это вредно отражается на общем состоянии и учёбе. Бывает и так, что весь день ходят полуоголодные, а на ночь наедаются до отвала.

В-третьих, если школьники предоставлены сами себе, не контролируются взрослыми, то едят всухомятку, не соблюдают определённого режима питания [5].

2 Наиболее распространённые заблуждения родителей

Классный руководитель. Иногда случается, что взрослые вольно или невольно оказываются под влиянием мифов о том, кто виноват в неправильном питании их детей.

Заблуждение первое. Часто родители винят чиновников в том, что они разрешают продавать детям чипсы и колу. Папы и мамы предпочитают обвинять всех, кроме себя. А ведь именно они должны рассказывать детям о культуре питания и объяснять, какой вред наносит здоровью «дрянная» еда и почему не стоит злоупотреблять вредными продуктами.

Заблуждение второе. Родители хотят считать, что деньги, которые они выдают чадам, тратятся не на сомнительного качества чипсы и жевательные резинки, а на фрукты и пирожки. Как проконтролировать, на что дети расходуют карманные деньги? Может быть, стоит запретить покупать «плохую» еду или попросту «обрезать финансирование»? Вовсе нет: запретный плод сладок. Решение проблемы зависит от степени взаимопонимания и доверия между детьми и родителями.

Заблуждение третье. Двадцать первый век — это век тотального дефицита времени. Может быть, поэтому родители предпочитают думать, что объяснять, почему одни продукты поддерживают наши силы, а другие провоцируют болезни, — дело педагогов. Это неправильная точка зрения. Авторитет родителей для детей школьного возраста намного выше авторитета учителя. Даже если классный руководитель проведёт беседу о вреде нездоровой пищи, а приедя домой, ребёнок увидит в тарелке суп «из пакетика», на второе получит пакет чипсов, вряд ли он посчитает нужным прислушаться к словам педагога.

Заблуждение четвёртое. Вкусно всё неполезное, всё полезное невкусно. Пожалуй, очень трудно расстолковать детям, почему нельзя есть много сладкого и что может произойти, если злоупотреблять газированными напитками. Нужно спокойно объяснить, что происходит с внутренними органами в результате неправильного питания. Попробуйте использовать наглядные примеры, картинки или даже поставить вместе несложные опыты. Хорошая возможность — поговорить об этом во время очередного визита к врачу [6].

- ⇒ Родители получают памятки «Рекомендации по рациональному питанию».

Рацион школьника

1. Ребёнок школьного возраста должен получать в сутки 75–90 г белка, из них 40–55 г животного происхождения.
2. В его рационе ежедневно должны присутствовать продукты: 500 мл молока или кисломолочного напитка, 50 г творога, 20 г сыра, 50 г рыбы, 150–200 г мясных продуктов, 1 яйцо.
3. Потребность школьника в жирах составляет 80–90 г в сутки.
Ежедневно ребёнок должен получать 25–40 г сливочного масла, 15–30 г растительного масла, 15–20 г сметаны.
4. Минимальное количество углеводов в суточной диете не должно быть ниже 60 г.
5. Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4

6. Исключить из рациона школьников чипсы, сухарики, снеки, попкорн, колу и другие газированные напитки.

7. Учитывая пожелания школьников, необходимо расширить ассортимент салатов из сырых и варёных овощей, в школьной столовой [2].

Соблюдение режима питания

- Учащимся следует принимать пищу 4 раза в сутки:
- Первый завтрак — дома в 7.45–8.00.
- Второй, тоже горячий завтрак — в школе, во время большой перемены.
- Обед — в 13.00–14.00, по возвращению из школы.
- Полдник — в 16.30–17.00, в перерыве между приготовлением домашних заданий.
- Ужин — не позже, чем за полтора часа до сна.

► VI ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В конце собрания родители делятся впечатлениями об услышанном и намечают шаги по правильной организации питания детей, отмечая, что выпускные и вступительные экзамены требуют особенно строгого отношения к режиму питания школьников.

Решение родительского собрания

1. Ассортимент используемых продуктов в питании школьника в период выпускных и вступительных экзаменов должен быть особенно разнообразным.

2. Ребёнок должен питаться не менее 3 раз в сутки.

3. В ежедневном рационе обязательно должны присутствовать — овощи, фрукты, молочные продукты, мясо, рыба, соки, орехи, сухофрукты, мёд, растительное масло.

4. Дополнительное введение фруктов в промежутке между основными приёмами пищи, а также приём поливитаминных препаратов позволят предотвратить возможный дефицит и нарастающие потребности в незаменимых веществах в период повышенной интеллектуальной нагрузки.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

АНКЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

№ 1. Питание глазами родителей

1. Питается ли ваш ребёнок в школьной столовой?
2. Если нет, то почему? _____
3. Отзыв вашего ребёнка о питании в столовой (нужное подчеркнуть):
 - положительный;
 - отрицательный.
4. Устраивает ли вас стоимость обедов и завтраков? _____
5. Устраивает ли вас школьное меню? _____
6. Знаете ли вы научные требования к питанию школьника? _____
7. Какие блюда и изделия любит ваш ребёнок? _____
8. Ваши предложения по улучшению питания в школьной столовой _____
9. Какие вопросы питания вас интересуют дополнительно? _____

№ 2. Что мы думаем о питании детей

1. Удаётся ли вам контролировать, что ест ребёнок вне дома?
2. Вы сами готовите еду или предпочитаете разогревать полуфабрикаты?
3. Входят ли в рацион ваших детей колбасы, копчёности, консервы?
4. Покупая продукты, изучаете ли вы информацию на этикетках (страна-производитель, состав, пищевая ценность, калорийность, срок годности)? Какие из перечисленных факторов заставляют вас отказаться от покупки?
5. Вы покупаете детям шоколадные батончики с наполнителями, жевательные резинки, жевательный мармелад, чипсы, колу?
6. Считаете ли вы, что неправильное питание может стать причиной различных заболеваний, которые дадут о себе знать, когда ребёнок вырастет?