

13. Farré G, Sanahuja G, Naqvi S, Bai C, Capell T, Zhu C, Christou P. (2010). Travel advice on the road to carotenoids in plants. *Plant Science*:179;28–48 (in English).

14. Allen KB, Woody ML, Rosen D, Price RB, Amole MC, Silk JS. (2020). Validating a mobile eye tracking measure of integrated attention bias and interpretation bias in youth. *Cognitive therapy and research*:44; 668–677 (in English).

*Поступила в редакцию: 30.06.2025.*

*Адрес для корреспонденции: pats\_nataly.2003@mail.ru*

УДК 613.22:373.3.091.3

**ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ  
СРЕДИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ПОМОЩЬЮ  
ПРОВЕДЕНИЯ КУРСА ФАКУЛЬТАТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ**

*Е.В. Синкевич: ORCID: <https://orcid.org//0000-0002-3222-4717>,  
В.А. Повжик, А.И. Анисько*

Учреждение образования «Гродненский государственный  
медицинский университет», г. Гродно, Республика Беларусь

**DEVELOPING HEALTHY EATING SKILLS AMONG  
PRIMARY SCHOOL STUDENTS THROUGH A COURSE OF  
OPTIONAL CLASSES**

*E.V. Sinkevich: ORCID: <http://orcid.org//0000-0002-3222-4717>,  
V.A. Povzhik, A.I. Anis'ko*

Grodno State Medical University, Grodno, Belarus

**Реферат**

**Цель исследования:** провести оценку фактического питания школьников младших классов, исследовать степень их понимания принципов здорового питания, оптимального для их возраста, и дать рекомендации по коррекции рациона.

**Материал и методы исследования.** В работе использованы: поисковый, аналитический, валеолого-гигиенический методы, а также социологический опрос путем анонимного добровольного анкетирования (опрошено 60 человек).

**Результаты исследования.** Результаты проведенного нами исследования свидетельствуют о том, что исходный уровень знаний принципов рационального питания школьниками младших классов государственного учреждения образования «Гимназия №3 имени О.И. Соломовой г. Гродно» был недостаточным.

По окончании курса факультативных занятий было проведено повторное анкетирование, которое выявило повышение уровня знаний школьников по вопросам здорового питания и подтвердило значимость проводимой работы по формированию данных навыков.

**Выводы.** Проведение факультативных занятий по формированию навыков рационального питания в школе является эффективной формой валеологической работы с учащимися, особенно обучающимися в младших классах, способствуя получению ими качественных и прочных знаний о здоровом образе жизни и рациональном питании, а также формируя правильное отношение к индивидуальному рациону питания, что, безусловно, будет способствовать улучшению их состояния здоровья и повышению качества дальнейшей жизни.

**Ключевые слова:** здоровье, рациональное питание, школьники, здоровый образ жизни.

### **Abstract**

**Objective:** to analyze the actual nutritional status of elementary school students at the State Educational Institution "Gymnasium No. 3 named after O.I. Solomova, Grodno." The study aims to identify nutritional characteristics in this age group, assess its compliance with physiological needs, and formulate recommendations for adjusting the students' diets.

**Material and methods.** The work used: search, analytical, valeological-hygienic methods, as well as a sociological survey through anonymous voluntary questionnaires (60 people were interviewed).

**Results.** The results of the study indicate a lack of knowledge of the principles of rationality among primary school students of the

State Educational Institution "Gymnasium No. 3 named after O.I. Solomova, Grodno".

At the end of the course of elective classes, a follow-up survey was conducted, which revealed an increase in the level of knowledge of schoolchildren on healthy eating issues and confirmed the importance of the work carried out to develop these skills.

**Conclusions.** The results of the conducted work indicate the need to conduct such optional classes among children as systematic educational activities to form healthy eating habits and improve knowledge on issues of rational nutrition for the prevention of chronic diseases.

**Keywords:** health, rational nutrition, schoolchildren, healthy lifestyle.

**Введение.** Период обучения в учреждении, обеспечивающем получение общего среднего образования, соответствует одному из наиболее значимых физиолого-гигиенических периодов жизни ребенка, в котором происходит его интенсивный рост, активное интеллектуальное развитие и формирование когнитивных способностей [1].

Именно в школьные годы происходит становление жизненно важных систем организма, закладываются основы здоровья, а также разрабатываются поведенческие модели, включая пищевое поведение. Поэтому на этом ответственном этапе полноценное и сбалансированное питание приобретают особое значение, становясь не просто обязательным, но стандартным условием для правильного функционирования всех органов и систем детского организма [2].

Как известно, недостаток или дисбаланс питательных веществ в период активного физического и нервно-психического развития ребенка может привести к серьезным негативным последствиям, включая снижение иммунитета, задержку роста, нарушение памяти и внимания, повышенную утомляемость, проблемы с обменом веществ, а также в значительной степени и повышенный риск развития хронических заболеваний. Поэтому очень важно, чтобы навыки здорового питания формировались у

детей с самого раннего возраста, начиная с младших классов начальной школы, так как именно в этом возрасте дети, особенно восприимчивые к новой информации, активно перенимают модели поведения от ближайшего окружения, что, в свою очередь, определяет формирование основных правил здорового образа жизни, одним из которых собственно и является пищевое поведение [3].

Ключевую роль в этом процессе играет система образования [10].

В связи с этим существует необходимость особого акцентирования внимания учащихся на вопросах рациональности питания вплоть до включения в школьную программу специальных образовательных блоков, направленных на обучение детей и подростков принципам здорового питания и гигиены пищевых продуктов. Причем, как отмечается современными исследователями, это могут быть как теоретические уроки, так и практико-ориентированные занятия, предполагающие активное участие школьников в кулинарных мастер-классах, интерактивные игры, проектная деятельность, экскурсии на предприятиях пищевой промышленности, беседы с врачами и диетологами. Кроме того, интеграция подобных мероприятий в учебный процесс будет способствовать не только расширению кругозора детей, но и формированию у них ответственного отношения к индивидуальному здоровью [6].

Немаловажную роль в этом процессе играет и организация школьного питания, так как именно в столовых образовательных учреждений должно обеспечиваться разнообразное, сбалансированное и безопасное питание обучающихся, полностью соответствующее их возрастным потребностям. Поэтому при составлении меню должны обязательно учитываться не только физиологические нормы питания в макронутриентах и энергии, но и потребность школьников в витаминах, минералах, клетчатке и других биологически активных веществах, а сам процесс питания должен быть не только полноценным, но и адаптированным к конкретному школьному возрасту [5].

Родители, в свою очередь, должны быть не просто наблюдателями, а активными участниками процесса формирования здоровых пищевых привычек у ребенка. Причем личный их пример – самый действенный инструмент воспитания. Кроме того, здоровый рацион питания в семье, регулярные приемы пищи, совместное обсуждение дневного меню, участие детей в приготовлении еды – все это помогает ребёнку выработать осознанное отношение к питанию и избежать многих проблем в будущем [7].

Как известно, основу рационального школьного питания составляют два основных принципа: разнообразие рациона и разные способы приготовления пищи [9].

Принцип разнообразия предполагает включение в ежедневный рацион как можно большего количества пищевых продуктов: свежих овощей и фруктов, мяса и рыбы, молочных продуктов, цельнозерновых пищевых продуктов, а также орехов и бобовых культур. Это необходимо для того, чтобы обеспечить организм всеми необходимыми для роста и развития ребенка макро- и микронутриентами. Рациональное питание не допускает однообразия, так как постоянное потребление одних и тех же пищевых продуктов может привести не только к дефициту определенных веществ, но и к снижению аппетита у детей. При этом важно не просто обеспечивать разнообразие, но и постепенно вводить в рацион новые пищевые продукты, учитывая вкусы учащихся, а также соблюдать технологические и гигиенические нормы питания [8].

Так, например, принцип щадящей температуры направлен на минимизацию потерь витаминов и минералов в процессе приготовления пищи.

Как известно, наиболее эффективными являются такие методы, как варка на пару, тушение, запекание, приготовление на гриле без жира. Причем жарку, особенно во фритюре, следует использовать в редких случаях, так как показано, что при высоких температурах во многих пищевых продуктах образуются вредные химические соединения, включая канцерогены [7].

Для младших школьников особенно важно использовать методы предварительной обработки: измельчение, приготовление пюре, суфле, запеканок и других легкоусвояемых блюд, которые способствуют лучшему пищеварению и способствуют максимальному усвоению питательных веществ [6].

Однако результаты многочисленных современных исследований свидетельствуют о том, что обеспечение рационализации питания школьников все еще сталкивается с многочисленными затруднениями, что определяет актуальность его фактической оценки применительно к конкретным регионам.

**Цель исследования:** провести оценку фактического питания школьников младших классов, исследовать степень понимания принципов здорового питания, оптимального для их возраста, и дать рекомендации по коррекции рациона.

**Материал и методы исследования.**

В работе использованы: поисковый, аналитический, валеолого-гигиенический методы, а также социологический опрос путем анонимного добровольного анкетирования.

Проведена гигиеническая оценка фактического питания учащихся 3-х классов государственного учреждения образования «Гимназия №3 имени О.И. Соломовой г. Гродно» с использованием разработанной валеолого-гигиенической анкеты (опрошено 60 человек).

Первичные результаты были проанализированы с применением статистических методов исследования.

В течение 3-х месяцев был проведен курс факультативных занятий на тему: «Скажи мне, что ты ешь, и я скажу кто ты», рассчитанный на 5-ти часовой курс обучения.

По окончании курса факультативных занятий было проведено повторное анкетирование обучающихся с использованием всё той же валеолого-гигиенической анкеты с последующим статистическим анализом повторных результатов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Факультативный курс, проведенный нами для учащихся 3-х классов, был рассчитан на 5 ч обучения с применением учебно-методического комплекса.

Примененный комплекс включал в себя пособие для курирующих лиц и рабочую тетрадь для учащихся «По ступенькам правил здорового питания. Факультативные занятия» издательства «Начальная школа» (г. Минск) под редакцией Е.С. Грабчиковой, Л.Ф. Кузнецовой и В.Л. Маевской [4].

Факультатив проводился для учащихся 3-х классов и представлял собой занятия с элементами игры.

Каждое проведенное занятие предусматривало получение учащимися новых знаний в виде ознакомления их с видами круп и крупяных изделий, значениями питьевой воды, ознакомления с «пирамидой» питания, изучения традиций национальной кухни, ознакомления с правилами посещения продуктовых магазинов и т.д.). Кроме того учащиеся овладевали определенными практическими навыками, включая правила организации чайной церемонии и сервировка стола, приемы составления меню, изучение и оценку информации, размещенной на этикетках пищевых продуктов.

Решая же ситуационные задачи, школьники приобретали базовые знания о полноценном и разнообразном рационе и режиме питания, правилах личной гигиены при употреблении пищи, приоритетности одних блюд над другими, а также овладевали практическими навыками по самообслуживанию, а также правилами культурного поведения за столом [5].

Результаты проведенного нами исследования свидетельствуют о том, что исходный уровень знаний принципов рационального питания школьниками младших классов государственного учреждения образования «Гимназия №3 имени О.И. Соломовой г. Гродно» был недостаточным.

Так, согласно результатам первичного анкетирования, нами было установлено, что 15,4% опрошенных дали до 20% правильных ответов, 7,7% респондентов – до 40%, 34,6% учащихся – до 60%, а 23,1% школьников – до 80% правильных ответов. Однако только лишь 19,2% участников анкетированных ответили правильно на все поставленные вопросы (рисунок 1).

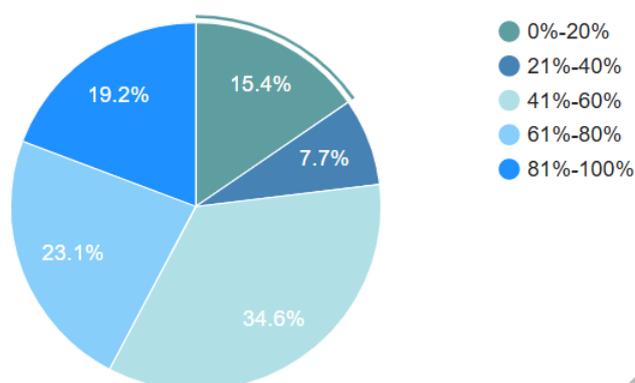


Рисунок 1. – Результаты первичного анкетирования школьников

По окончании курса факультативных занятий нами было произведено повторное анкетирование с целью выявления уровня знаний по вопросам здорового питания у третьеклассников с использованием прежнего образца анкеты. Поэтому школьники быстро справлялись с поставленной задачей, при этом, исходя из полученных нами отзывов, ответы на вопросы, поставленные в анкете, не вызывали у детей никаких затруднений.

Результаты повторного анкетирования свидетельствуют о том, что эффективность проведенного курса факультативных занятий оказалась достаточно высокой, так как после его окончания количество 100%-но правильных ответов удвоилось а, соответственно, значительно уменьшилось число неадекватных ответов (рисунок 2).

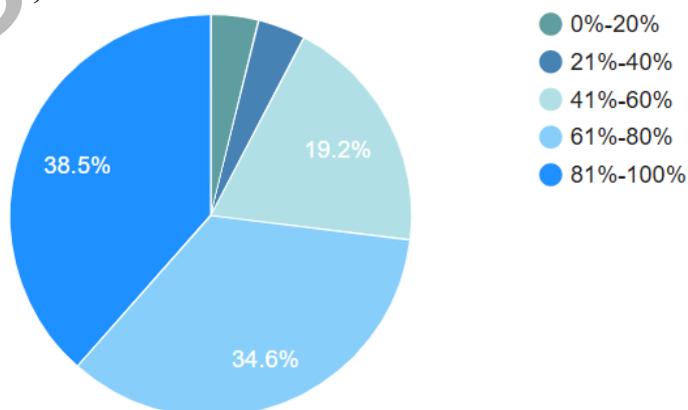


Рисунок 2. – Результаты повторного анкетирования

**Выводы.** Проведение факультативных занятий по формированию навыков рационального питания в школе является эффективной формой валеологической работы с учащимися, особенно обучающимися в младших классах, способствуя получению ими качественных и прочных знаний о здоровом образе жизни и рациональном питании, а также формируя правильное отношение к индивидуальному рациону питания, что, безусловно, будет способствовать улучшению их состояния здоровья и повышению качества дальнейшей жизни.

### Литература

1. Амгалан, Г. В. Школьная среда и факторы риска, влияющие на физическое развитие и здоровье обучающихся / Г. В. Амгалан, И. Г. Погорелова // *Международ. науч.-иссл. журн.* – 2015. – № 1 (32). – С. 8–12.
2. Бутова, С. В. Формирование навыков здорового образа жизни / С. В. Бутова // *Нач. школа плюс До и После.* – 2002. – № 10. – С. 46–51.
3. Гаджиева, А. Х. Воспитание навыка здорового образа жизни у младших школьников / А. Х. Гаджиева // *Педагогика.* – 2011. – № 1. – С. 119–22.
4. Грабчикова, Е. С. По ступенькам правил здорового питания : факультатив. занятия в 3-м кл. : пособие для учителей учреждений общего сред. образования с белорус. и рус. языками обучения / Е. С. Грабчикова, Л. Ф. Кузнецова, В. Л. Маевская. – Минск : Пачатковая школа, 2016. – 40 с.
5. Думачева, Е. В. Физиология питания / Е. В. Думачева. – Белгород : ИПК НИУ «БелГУ», 2012. – 309 с.
6. Кадацкая, О. В. Рациональное питание младших школьников как фактор их полноценного развития / О. В. Кадацкая // *Вектор науки Тольяттинского гос. ун-та.* – 2014. – № 2. – С. 11–6.
7. Мельникова, Л. В. Детское питание – залог здоровья нации / Л. В. Мельникова // *Наука и инновации.* – 2011. – № 1. – С. 25–6.
8. Моцев, А. Н. Социально-гигиенические аспекты фактического питания школьников / А.Н. Моцев // *Материалы X Всерос. съезда гигиенистов и сан. врачей.* – М., 2007. – Кн. 1. – С. 945–8.
9. Перспективные задачи оптимизации питания на основе современных методов оценки пищевого статуса и энерготрат / Ф. Д. Васильев [и др.] // *Вопр. дет. диетол.* – 2010. – № 8 (3). – С. 44–6.

10. Сохиев, А. В. Гигиеническая оценка питания школьников в общеобразовательных учреждениях г. Ставрополя с учетом технологий приготовления пищи / А. В. Сохиев // Рац. питание, пищ. добавки и биостимуляторы. – 2014. – № 1. – С. 41–2.

#### References

1. Amgalan GV, Pogorelova IG. (2015). Shkol'naya sreda i faktory riska, vliyayushchie na fizicheskoe razvitie i zdorov'e obuchayushchihhsya. *Mezhdunarodnyj nauchno-issledovatel'skij zhurnal*:1(32);8–12.

2. Butova SV. (2002). Formirovanie navykov zdorovogo obraza zhizni. *Nachal'naya shkola plyus Do i Posle*:10;46–51 (in Russian).

3. Gadzhieva AH. (2011). Vospitanie navyka zdorovogo obraza zhizni u mladshih shkol'nikov. *Pedagogika*:1;119–122 (in Russian).

4. Grabchikova ES, Kuznecova LF, Maevskaya VL. Ed (2016). Po stupen'kam pravil zdorovogo pitaniya. *Fakul'tativ. zanyatiya v 3-m kl. : posobie dlya uchitelej uchrezhdenij obshchego sred. obrazovaniya s belorus. i rus. yazykami obucheniya*. Minsk:Pachatkovaya shkola:40.

5. Dumacheva EV. Ed (2012). Fiziologiya pitaniya. Belgorod:IPK NIU «BelGU»:309 (in Russian).

6. Kadackaya OV. (2014). Racional'noe pitanie mladshih shkol'nikov kak faktor ih polnocennogo razvitiya. *Vektor nauki Tol'yattinskogo gosudarstvennogo universiteta*:2;11–16 (in Russian).

7. Mel'nikova LV. (2011). Detskoe pitanie – zalog zdorov'ya natsii. *Nauka i innovacii*:1;25–26 (in Russian).

8. Moshchev AN. Ed (2007). Social'no-gigienicheskie aspekty fakticheskogo pitaniya shkol'nikov. *Materialy X Vserossijskogo s"ezda higienistov i sanitarnyh vrachej*. Moskva:1;945–948 (in Russian).

9. Vasiliev AV, Manchuk VT, Kasparov EV, Prakhin EI. (2010). Perspektivnye zadachi optimizacii pitaniya na osnove sovremennyh metodov ocenki pishchevogo statusa i energotrat. *Voprosy detskoj dietologii*:8(3);44–46 (in Russian).

10. Sohiev AV. (2014). Gigienicheskaya ocenka pitaniya shkol'nikov v obshcheobrazovatel'nyh uchrezhdeniyah g. Stavropolya s uchetom tekhnologij prigotovleniya pishchi. *Racional'noe pitanie, pishchevye dobavki i biostimulyatory*:1;41–42 (in Russian).

Поступила в редакцию: 09.06.2025.

Адрес для корреспонденции: elena.sinkul@tut.by