



Рисунок 4 – Пищевые предпочтения респондентов

Выводы. Знания первокурсников о принципах построения рационального питания поверхностные.

Большинство первокурсников не придают вопросам здорового питания особого значения для поддержания нормального состояния здоровья.

Литература

1. Сорокун, И. В. Оценка фактического питания студентов Сургутского педагогического университета / И. В. Сорокун, Т. Я. Корчина // Вопросы питания. – 2008. – № 5. – С. 59–61.

2. Ушаков, И. Б. Современные проблемы качества жизни студентов / И. Б. Ушаков // Гигиена и санитария. – 2007. – № 2. – С. 56–58.

УДК 613.21-057.87

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Э.З. Хадыева

Научный руководитель: М.Н. Терещенко

ФГБОУ ВО «Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет»,
г. Челябинск, Российская Федерация

Введение. Правильное питание играет ключевую роль в поддержании здоровья детей дошкольного возраста, что обусловлено несколькими обстоятельствами.

Первое – это период активного роста и развития, когда происходит стремительное созидание тканей, органов и систем,

требующих усиленного снабжения белками, минералами, витаминами и микроэлементами.

Второе – воздействие рекламы, способствующее складыванию искажённых предпочтений в еде у детей, влекущее за собой выбор в пользу нездоровой пищи, что отрицательно сказывается на их здоровье.

Третье – это отсутствие у родителей должного уровня осведомлённости о принципах здорового питания, из-за чего дети часто отказываются от полезных блюд в детском саду, что может привести к расстройствам в работе желудочно-кишечного тракта.

И, наконец, формирование основ здорового образа жизни начинается с детства, делая важным построение здоровых предпочтений и установок, укрепление ценностного отношения к собственному здоровью уже в этот критически важный период.

Следовательно, важность темы «Правильное питание – ключ к здоровью в дошкольном возрасте» заключается в критической необходимости воспитания у детей основ здорового образа жизни, включая обогащение их понимания и практических умений в области нутрициологии для обеспечения их адекватного физического развития, способствования предотвращению заболеваний и повышения резистентности к инфекционным агентам.

Цель исследования: проанализировать современные подходы к рациональному питанию детей.

Материал и методы исследования. Проведен анализ современной научной литературы по рассматриваемой теме.

Результаты исследования и их обсуждение. Здоровье является основополагающей составляющей человеческого существования.

Всякий юный индивид мечтает обладать выносливостью и жизненной энергией, способностью без признаков усталости осуществлять бег, заниматься велосипедным спортом, отдаваться плаванию, участвовать в играх на улице с друзьями, не сталкиваться с неприятными симптомами, такими как головные боли или постоянные респираторные инфекции.

Недомогание и заболевания становятся препятствиями для правильного роста и всестороннего развития организма ребенка. Следовательно, каждому важно осознавать значение здоровья,

владеть знаниями о функционировании собственного тела, развивать умения по уходу за ним.

Миссия родителей и детского сада включает обеспечение и укрепление здоровья ребенка, главным элементом которого выступает сбалансированное питание.

С ранних лет необходимо акцентировать внимание на качественном питании для гарантии здорового развития и роста, способствуя предотвращению возникновения заболеваний и повышению иммунных реакций на инфекционные агенты. Дефицит жизненно важных витаминов, минералов и пагубное воздействие токсичных ингредиентов, которые могут содержаться в продукциях недобросовестных изготовителей, влияет на ухудшение физического состояния ребенка, ведет к понижению иммунной защиты организма и появлению хронических недугов [1].

Воспитание у дошкольников основ здорового образа жизни и осознанного отношения к питанию выступает ключевой задачей среди педагогов дошкольных заведений.

Взрослые часто на теоретическом уровне осознают важность обучения детей принципам сбалансированного питания, которое включает в себя контроль за порциями, соблюдение правильного времени приема пищи, разнообразие диеты и регулярное употребление жидкости, однако сталкиваются с препятствиями на практике из-за различных объективных и субъективных факторов. Этот разрыв между теорией и практикой отрицательно сказывается на формировании здоровых привычек у детей.

Улучшение знаний и умений родителей в аспекте здоровья и питания является критически важной составляющей комплексного подхода к воспитанию ребенка в дошкольном возрасте. Эффективное внедрение принципов правильного питания требует скоординированной работы между воспитателями, детьми и родителями. Задача дошкольных учебных заведений заключается в том, чтобы к моменту завершения дошкольного образования у детей было сформировано ценностное отношение к поддержанию здоровья и сознательному выбору питания [3].

Исследование детского питания привлекало внимание ученых, педагогов и специалистов по детской психологии. Рацион питания дошкольников подробно анализировали такие специалисты, как В.А. Квитковская, О.А. Маталыгина, Н.Ю. Минина, Н.А. Сташевская [5].

А.С. Алексеева, В.Г. Алямовская, И.Я. Конь и М.В. Лещенко исследовали аспекты создания оптимального и гармоничного диетического режима для воспитанников дошкольных учреждений [7].

А.С. Алексеева подчеркивала значимость адекватного питания в детстве для будущего здоровья индивида, указывая на его решающую роль в формировании основ устойчивости к заболеваниям и физическому развитию взрослого [2].

Согласно взглядам О.А. Моталыгиной, в возрасте 6–7 лет дети вполне способны самостоятельно анализировать свой рацион питания, при условии, что они получают соответствующую поддержку и наставления от взрослых [4].

Обучение детей основам здорового питания стоит в числе первоочередных задач, которые взрослые должны решать для обеспечения будущего благополучия подрастающего поколения. Это включает в себя не только передачу знаний о полезных и вредных продуктах, но и развитие у ребенка понимания значимости правильного рациона для поддержания здоровья.

Работа учителей и воспитателей, а также активное участие родителей, должна быть направлена на воспитание навыков здорового питания и культуры обеденного процесса. Не менее важно учить детей правилам поведения за столом с соблюдением гигиенических требований, включая сидеть прямо и вежливо обращаться с едой.

Для создания благоприятной обстановки во время обеда можно организовать тихое музыкальное сопровождение и обратить внимание на привлекательное оформление блюд, что стимулирует аппетит и интерес к еде у детей. Положительные отзывы взрослых о блюдах мотивируют детей пробовать разнообразную пищу и с удовольствием участвовать в процессе питания [6].

Воспитание у ребенка привычек здорового питания основывается на тщательном подборе сбалансированного питания. Для детей и подростков особенно важен белок, который служит не только источником энергии, но и основой для развития

и роста организма. С возрастом потребности в белке изменяются, при этом для младенцев предпочтительным источником выступает материнское молоко.

Важно также включать в питание ребенка белки растительного происхождения, например, из бобовых и злаков. Бобовые насыщены белком и могут быть альтернативой традиционным источникам, таким как мясо, яйца, творог и рыба.

Развитие здоровых пищевых привычек у детей начинается с тщательного подбора их питания.

Для детей и подростков особенно важен уровень потребления белка, который служит ключевым компонентом для поддержания роста и восстановления энергии. Потребность в белке возрастает с уменьшением возраста ребенка. Материнское молоко является наиболее ценным источником белка для младенцев. Включение в диету растительных белков, найденных в бобовых и злаках, также необходимо для сбалансированного питания. Бобовые культуры, сравнимые по своему белковому содержанию с животными продуктами как мясо, яйца, творог и рыба, играют важную роль в питании [2].

К тому же организм ребёнка требует эссенциальные аминокислоты, которые его система самостоятельно не синтезирует, и они должны быть получены через диету. Эти аминокислоты критически важны для метаболических путей, протекающих в теле, и обладают широким спектром других функциональных обязанностей.

Включение жиров в диету необходимо, поскольку они являются более эффективным источником энергии по сравнению с углеводами. Они обогащают питание детей витаминами А и Е, а также содержат фосфолипиды и полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК), критически важные для роста и развития.

Наилучшими источниками этих питательных веществ считаются молочные продукты, масла, яйца. Однако избыточное употребление жиров может вызвать нарушения обмена веществ, дисфункции пищеварительной системы, уменьшение аппетита и ожирение. Также это может негативно отражаться на усвоении белков организмом [4].

В рационе детей раннего возраста углеводы должны составлять меньшую долю по сравнению с липидами и

протеинами. Превышение углеводов в диете, особенно в форме сахара, может негативно сказаться на физическом развитии и росте ребенка, ослаблять его иммунную систему и увеличивать риск возникновения зубного кариеса. Качественные источники углеводов включают в себя фрукты, овощи, натуральные соки, а также ягоды.

Организм ребенка интенсивно требует витаминов, преимущественно А и D, для нормального развития. Дефицит витамина D может вызвать такое заболевание, как рахит, тогда как недостаток витамина А ведет к сбоям в функционировании эндокринной системы.

Среди минеральных веществ особую роль играют кальций, необходимый для костной ткани, железо, важное для формирования гемоглобина и транспорта кислорода, и йод, критический для здоровья щитовидной железы [6].

Основой сохранения детского здоровья служит контроль за употреблением сахаросодержащих продуктов. Разрешено включать в рацион бисквиты, джемы, зефир, шоколадные изделия, однако следует ограничивать их количество и не предлагать детям ежедневно.

Существуют различные методы взаимодействия с родителями, направленные на формирование навыков здорового питания у детей:

1. Родительские собрания фокусируются на обсуждении важных тем, таких как здоровое питание и выбор продуктов. На этих встречах родители и учителя делятся мнениями, вырабатывают стратегии и находят общие подходы к воспитанию и обучению, что поддерживает общее направление в вопросах питания и здоровья.

2. Родительские лектории, направленные на улучшение педагогической культуры родителей, повышение их психолого-педагогической осведомленности в домашнем обучении, создание общей стратегии между семьей и учебным заведением в вопросах воспитания детей.

3. Тематические мероприятия, способствующие обмену знаниями о развитии у детей привычек здорового питания.

4. Вечера ответов на вопросы, организованные с участием медицинских экспертов, специалистов по социальной педагогике,

клинических психологов и иных профессионалов. К участию привлекаются родители, с учетом развития и возрастных характеристик их детей.

5. Дебаты, обсуждение – взаимодействие взглядов по аспектам формирования адекватного рациона питания учащихся.

6. Индивидуальный подход и коллективные инициативы учителей с родителями. Активность родительского комитета выделяется как ключевой элемент.

7. Формы трудовой деятельности. К ним относятся: дизайн интерьеров кабинетов, улучшение условий в школьном пищеблоке, формирование тематической библиотеки о здоровом питании, организация продажи еды, приготовленной по рецептам семейной кулинарии, проведение экспозиций, посвященных теме домашнего уюта, и прочие инициативы.

8. Формы досуга. Организация коллективных торжеств, подготовка музыкальных выступлений и театральных постановок на тему сбалансированного питания, спортивные состязания, творческие и интеллектуальные состязания, включая игры КВН и прочие мероприятия.

Чтобы способствовать развитию здоровых пищевых привычек у детей дошкольного возраста, родителям стоит внедрять следующие принципы рационального питания:

1. Развивать у детей здоровые пищевые предпочтения необходимо начинать с раннего возраста. Ключевой шаг к формированию адекватных пищевых навыков у ребёнка – это корректировка собственного рациона взрослыми.

2. Не позволяйте ребёнку питаться на ходу или за просмотром телевизора и использованием смартфона, поскольку это вредит эффективности процесса пищеварения.

4. Принимать во внимание увлечения и стремления малыша при планировании питания. Избегать насильственного кормления малыша продуктами, которые ему не по вкусу, либо в моменты отсутствия аппетита.

5. Структурировать рацион так, чтобы в сутки состоялось минимум четыре еды. В трёх приемах необходимо предусмотреть теплое блюдо. Паузы между едой ограничить временным промежутком в 3,5–4 часа.

6. Контролировать, что ребёнок употребляет в утренний прием пищи блюда, богатые углеводами и белками.

7. Ужинать легкой пищей за два часа до отхода ко сну рекомендуется.

8. Рекомендуется варить, готовить на пару или в духовке, а жареные блюда стоит исключить.

9. Избегать продуктов копчения и консервированных товаров.

10. Регулировать гидратацию: дошкольникам необходимо обеспечить адекватный уровень водного баланса, приоритетно потреблять воду утром до завтрака, в промежутках между едой и перед сном.

11. Воспитывать у детей основы гигиены, правила приличия и манеры (тщательное мытьё рук до начала трапезы, обращение со столовыми приборами, использование салфеток, аккуратность во время еды и прочее).

12. Для аппетита ребёнка крайне важно, чтобы продукты питания были не только полезными, но и приятными на вкус. Обстановка за столом, привлекательное оформление блюд и вкусовые качества еды играют заметную роль в формировании позитивного отношения к питанию у детей.

Выводы.

Развитие детского тела и ума подвержено влиянию множества факторов, при этом ключевую роль играет питание.

Адекватный и сбалансированный рацион в раннем возрасте критически важен для развития ребенка, закладывая фундамент для приобретения жизненно важных навыков не только в юности, но и в дальнейшей взрослой жизни.

Полноценное питание способствует улучшению когнитивных функций, таких как концентрация, запоминание информации, улучшает эмоциональное состояние, стимулирует здоровый рост и развитие, а также помогает регулировать массу тела и метаболические процессы.

Обогащенное необходимыми питательными веществами меню может служить профилактикой целого спектра хронических состояний, включая ожирение, диабет второго типа, гипертонию и другие заболевания.

Правильное питание является ключевым фактором для поддержания оптимального здоровья и обеспечения долголетия с сохранением хорошего самочувствия.

Наши пищевые предпочтения и пристрастия формируются на ранних этапах развития и, как правило, сопровождают нас на протяжении всей жизни. Следовательно, крайне важно обеспечивать сбалансированное питание детей с самого начала их жизненного пути.

Сбалансированный рацион питания играет ключевую роль в поддержании здоровья детей дошкольного возраста, обеспечивая не только их активный физический рост и развитие, но и способствуя правильному формированию нервной системы и психики, а также повышая их иммунитет против инфекционных заболеваний и минимизируя влияние вредных внешних условий.

Литература

1. Братченко, И. М. Правильное питание—основа формирования здорового образа жизни / И. М. Братченко, Т. В. Орлова, С. Е. Молчанова // Психология и педагогика XXI века: теория, практика и перспективы. – 2016. – С. 231-232.
2. Вербах, Л. С. Правильное питание как одна из составляющих здорового образа жизни дошкольников / Л. С. Вербах // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций. – 2020. – С. 43–45.
3. Ершова, Т. М. Правильное питание—залог здоровья дошкольника / Т. М. Ершова, Л. В. Данилова // Современная образовательная среда: теория и практика. – 2022. – С. 103–106.
4. Иноятова, Х. Б. Питание детей дошкольного возраста / Х. Б. Иноятова // Academy. – 2020. – №. 1 (52). – С. 4–7.
5. Матрехина, Н. В. Формирование позитивной мотивации правильного питания и культуры приёма пищи у дошкольников / Н. В. Матрехина, А. С. Кондрашова // Российский педиатрический журнал. – 2024. – Т. 27 (3). – С. 87.
6. Петрова, Т. И. Формирование здорового образа жизни у дошкольников / Т. И. Петрова, С. Петров // Мир науки, культуры, образования. – 2021. – №. 4 (89). – С. 156–158.

7. Румянцева, Т. А. Правильное питание залог здоровья дошкольника / Т. А. Румянцева, А. Ю. Деньгина, Н. В. Рядинская // Педагогика: традиции и инновации : материалы IX Междунар. науч. конф. (г. Казань, январь 2018 г.). – Казань : Бук, 2018. – С. 29–31.

УДК 613.2.099:793

ПРОФИЛАКТИКА ПИЩЕВЫХ ОТРАВЛЕНИЙ НА МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ

Н.О. Шавлюк

Научный руководитель: Н.В. Пац

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

Введение. Вспышки пищевых заболеваний на крупных мероприятиях представляют серьезную угрозу для здоровья населения. Так, за последние 5 лет (российские и международные данные) наблюдается увеличение числа случаев пищевых отравлений, связанных с массовыми мероприятиями, что подчеркивает необходимость усиления мер профилактики.

В санитарных правилах и нормах представлены рекомендации по профилактике пищевых заболеваний на массовых мероприятиях. Целью рекомендаций является обеспечение безопасности участников массовых мероприятий и предотвращение вспышек пищевых заболеваний. Поэтому в санитарных правилах и нормах рассматриваются риски, связанные с пищевыми заболеваниями, санитарно-гигиенические требования к месту проведения и оборудованию, требования к персоналу, а также требования к приему, хранению, подготовке и реализации сырья и готовой продукции. При этом особое внимание уделяется контролю качества и безопасности пищевых продуктов, а также действиям в случае возникновения пищевого заболевания.

Цель исследования: проанализировать возможные риски пищевых отравлений микробного происхождения на массовых мероприятиях и пути их профилактики.

Материал и методы исследования. Применены обзорный и аналитический методы.