

## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ КАК ВАЖНОЕ УСЛОВИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ЭФФЕКТИВНОГО ОБУЧЕНИЯ

Иваненко Светлана Александровна

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема воспитания культуры питания школьников в условиях учреждений общего среднего образования. На основе анализа опыта работы факультатива «По ступенькам правил здорового питания» делается вывод, что при правильной организации воспитательного процесса можно сформировать у учащихся полезные привычки и навыки, научить их заботиться о своем здоровье. Публикация адресована педагогическим работникам, ответственным за организацию питания, учителям, родителям.

Не секрет, что подрастающее поколение стремится к самостоятельности. Чем старше молодой человек, тем сложнее контролировать его жизнь, поступки, поведение, желания, в том числе и режим питания. Если у ребенка привычка к правильному питанию заложена с детства и в семье придерживались здорового образа жизни, то проблем со здоровьем, эмоциональным состоянием, способностью к обучению возникает гораздо меньше, чем у тех детей, которые не выполняют правил питания и привыкли к перекусам на ходу. Формировать правильные и полезные привычки у ребенка необходимо с детства, и в первую очередь это касается умения правильно питаться, соблюдать режим питания, в целом вести здоровый образ жизни.

Правильное питание в возрасте от семи до семнадцати лет играет важную роль в процессе формирования растущего и взрослеющего организма. Это период активных физиологических изменений: увеличивается масса тела, происходит рост тканей и органов, окончательно формируются железы внутренней секреции, увеличивается масса мозга, организм адаптируется к различным факторам внешней среды и т. д. При этом у ребенка наблюдается повышение утомляемости, возбудимости и раздражительности. Одной из причин негативных изменений в поведении школьников является нарушение режима и качества питания.

Соответственно, становится актуальной проблема формирования правильных привычек питания. Сформировать такие привычки можно, но для этого требуется длительное время. Следует сразу отметить важность роли учителя в этом процессе. Наблюдая за обучающимися, педагог участвует в их жизни, в том числе следит за режимом питания, помогает делать выбор между полезными и неполезными продуктами, чтобы обеспечить правильное развитие и рост. С момента поступления учащегося в первый класс и до окончания им учреждения образования проводится работа по воспитанию культуры здорового питания. И если в учреждении дошкольного образования и в семье уделялось должное внимание формированию правильных пищевых привычек, режиму и качеству питания, то в школьные годы идет закрепление азов гигиены питания и здорового образа жизни. Советский и украинский учёный-медик, автор системного подхода к здоровью академик Н.М. Амосов говорил: «Чтобы стать здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем» [1].

Активная работа в данном направлении начинается с учащимися на I ступени общего среднего образования, для этого, помимо других мероприятий, проводится факультативный курс «По ступенькам правил здорового питания». На занятиях учитель в доступной и доверительной форме помогает ребятам понять важность правильного питания, раскрывает связь между состоянием здоровья и гигиеной питания, учит бережному отношению к своему здоровью. Школьники учатся делать правильный выбор в пользу принципов рационального и сбалансированного питания. Многие первоклассники, когда идут в школу, уже имеют «опыт» потребления пищи с различными вкусовыми добавками, и в учреждении образования не все дети готовы к восприятию пищи без кетчупа, майонеза, соусов и других добавок. Некоторым учащимся еда в столовой кажется пресной, недостаточно вкусной, и у них нет желания употреблять такую пищу. Учитель должен помочь детям понять полезность блюд, приготовленных в школьной столовой, и значение режима питания.

Первые годы обучения являются особенно важными в воспитании культуры питания, так как в данный период закладываются основы осознанного отношения ребенка к окружающему миру, своему здоровью, обучению. Первоклассники с высокой активностью познают все, что их окружает, и это позволяет учителю проводить эффективную работу с учащимися, направленную на укрепление и сохранение здоровья. Большую роль в поддержании здоровья играет сбалансированное и горячее питание. Очень важно своевременно объяснить младшим школьникам, что по нормам они должны получать горячее питание через 3,5 часа, а бутерброды, вафли, сосиска в тесте, купленные в буфете, не могут заменить горячего питания.

Во время обучения в учреждении образования увеличивается нагрузка на организм: значительно активизируется умственная и физическая деятельность, требуется больше усилий для усвоения новой информации, для участия в мероприятиях, конкурсах, спортивных состязаниях и т.п. Чтобы компенсировать увеличивающиеся энергетические затраты, необходимо своевременное поступление белков, жиров, углеводов, аминокислот, витаминов и других компонентов. Все эти важные для организма вещества можно получить из полноценной и горячей пищи, которую предоставляет школьная столовая.

На занятиях факультативного курса необходимо ознакомить обучающихся с работой школьного пище-

блока. Ребята должны усвоить: работники столовой соблюдают требования правильной технологической кулинарной обработки продуктов, придерживаются принципов щадящего приготовления блюд (варка, готовка на пару, тушение, запекание), что гарантирует сохранность вкусовых качеств и пищевой ценности блюд. Питание в школе является безопасным, с правильным подбором пищевых продуктов, рациональным их соотношением, что направлено на обеспечение организма заменимыми и незаменимыми компонентами. Работа школьных столовых регламентируется специальными документами [6] и находится под постоянным контролем.

Формируя культуру здорового питания, учителя должны учитывать, что нередко ученик приходит в учреждение образования с привычками, далекими от понятий «здоровая пища», «гигиена питания», «щадящее питание». Часто родители нарушают принципы здорового питания в отношении своих детей и, не заботясь о последствиях, покупают сухарики, чипсы, кормят фастфудом и другими бесполезными для детского организма продуктами. Будучи недостаточно осведомленными о вредности ряда продуктов, взрослые не задумываются о последствиях их употребления для будущего здоровья своих детей и «балуют» их нездоровой пищевой продукцией. В подобной ситуации учитель должен строить свою работу с учащимися на принципах взаимопонимания, доверия, учить делать осознанный выбор в пользу здорового питания. Силой убеждения, не умаляя авторитета родителей и не давая негативной оценки пищевым традициям семьи, учитель стремится изменить вкусовые пристрастия ребенка и научить его бережно относиться к своему здоровью.

Приобретенные на факультативном курсе «По ступенькам правил здорового питания» знания помогут школьникам в дальнейшем осознанно подходить к выбору питания и, шире, к вопросам здорового образа жизни. Если эта задача будет решена эффективно, то уже на следующей ступени образования не возникнет необходимости убеждать подростка в важности соблюдения правил питания. Анализ имеющегося в учреждениях образования опыта работы это подтверждает.

Так, в ГУО «Средняя школа № 4 г. Витебска» преподавание факультативного курса «По ступенькам правил здорового питания» осуществляется на протяжении уже нескольких лет (преподаватель факультатива – учитель начальных классов Е.И. Зябко). На занятиях основное внимание уделяется таким значимым аспектам, как режим питания, выбор полезных продуктов, составление простейшего меню, формирование навыков культуры поведения за столом. Дети учатся делать выбор в пользу горячего питания, а не перекусов на переменах, приобретают полезные теоретические знания.

Младшие школьники активно участвуют в работе факультатива, в том числе и потому, что занятия проводятся в непринужденной и обычно игровой форме. Ребятам помогают познавать мир здорового образа

жизни и питания герои из специальных красочных тетрадей-пособий: учительница Витамина Витаминовна, профессор Суперсила, дети Ваня и Миша, инопланетянин Ням-Нямчик [2; 3; 4; 5]. Путешествуя от страницы к странице, дети начинают понимать, что правильное питание для человека не является чем-то искусственно выдуманным и усложняющим жизнь, наоборот, это залог силы, жизненной энергии, активности, способности усваивать знания и повышать качество жизни.

Программа факультативного курса построена с учетом присущей младшим школьникам любознательности, активности, способности эмоционально впитывать новые знания. Факультатив заинтересовал не только школьников, но и их родителей, ставших активными участниками многих занятий. Взрослые помогли продемонстрировать полезные качества многих блюд, которые готовятся в семьях и являются полезными, вкусными, подаются к столу горячими. Когда родители узнали, что дети при приеме пищи отказываются от рыбных блюд, возникла идея провести беседу о пользе рыбы. Группа мам подготовила занятие, на котором шла речь о видах рыбных блюд и их роли в жизнедеятельности ребенка. И, конечно, не остались без внимания рыбные котлеты, которые вызывают много нареканий со стороны учащихся. Познакомившись с технологической картой приготовления блюда, ребята увидели, что в состав входят только натуральные продукты (филе рыбы, молоко, пшеничный хлеб, яйца, панировочные сухари), и многие поняли: это полезно и вкусно.

Очевидно, что факультативный курс «По ступенькам правил здорового питания» помогает овладеть необходимыми знаниями о правильном питании, учит соблюдать правила здорового образа жизни, гигиены, а значит, динамично развиваться младшим школьникам. Учащиеся, которые работали по программе факультатива «По ступенькам правил здорового питания», понимают всю важность горячего и сбалансированного питания. Когда они переходят на II ступень обучения, не нужно проводить с ними и их родителями дополнительную разъяснительную работу, убеждая в необходимости получения питания в школьной столовой. В результате горячим питанием охвачено 100% обучающихся. Полноценный и полезный обед способствует нормальному росту и развитию учащихся, предупреждает утомление в течение учебного дня, улучшает здоровье детей. Рациональное школьное питание повышает защитные силы организма, трудоспособность и, как следствие, эффективность обучения, снижает заболеваемость, улучшает иммунный статус, что особенно актуально в период коронавирусной пандемии.

Таким образом, знания о здоровом питании, полученные учащимися I ступени общего среднего образования на факультативных занятиях «По ступенькам правил здорового питания», дают положительный результат. Школьник, который научился принимать правильное решение в пользу горячего сбалансированного питания и отказался от шоколада и чипсов,

запитых колой, будет в дальнейшем бережно относиться к своему здоровью как одной из важнейших человеческих ценностей.

### Список литературы

1. Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://wysotsky.com/0009/010.htm>. — Дата доступа: 07.12.2021.

2. Грабчикова, Е.С. По ступенькам правил здорового питания : факультатив, занятия : 4-й кл. : рабочая тетрадь. : пособие для учащихся учреждений общ. сред. образования с белорус. и рус. яз. обучения / Е.С. Грабчикова, Л.Ф. Кузнецова, В.Л. Маевская. — Минск: Пачатковая школа, 2016. — 40 с.

3. Грабчикова, Е.С. По ступенькам правил здорового питания : факультатив, занятия : 1-й кл. : рабочая тетрадь. : пособие для учащихся учреждений общ. сред. образования с белорус. и рус. яз. обучения / Е.С. Грабчикова, Л.Ф. Кузнецова, В.Л. Маевская. — Минск: Па-

чатковая школа, 2015. — 40 с.

4. Грабчикова, Е.С. По ступенькам правил здорового питания : факультатив, занятия : 2-й кл. : рабочая тетрадь. : пособие для учащихся учреждений общ. сред. образования с белорус. и рус. яз. обучения / Е.С. Грабчикова, Л.Ф. Кузнецова, В.Л. Маевская. — Минск: Пачатковая школа, 2015. — 40 с.

5. Грабчикова, Е.С. По ступенькам правил здорового питания : факультатив, занятия : 3-й кл. : рабочая тетрадь. : пособие для учащихся учреждений общ. сред. образования с белорус. и рус. яз. обучения / Е.С. Грабчикова, Л.Ф. Кузнецова, В.Л. Маевская. — Минск: Пачатковая школа, 2016. — 40 с.

6. Постановление Совета Министров Республики Беларусь от 07.08.2019 г. № 525 «Об утверждении специфических санитарно-эпидемиологических требований» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: [https://pravo.by/upload/docs/op/C21900525\\_1565730000.pdf](https://pravo.by/upload/docs/op/C21900525_1565730000.pdf). — Дата доступа: 14.05.2021.

*Дата поступления в редакцию: 10.12.2021*