

Х.Є. ГУРІНОВИЧ, І.В. ЄРМОЛЕНКО

**ДО ПИТАННЯ ПРО ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ
ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ**

У статті аналізуються питання, присвячені харчуванню школярів, наголошується на необхідності дослідження фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку загальноосвітньої школи та її залежності від харчування у зимовий і весняний періоди року.

В статье анализируются вопросы, посвященные питанию школьников, акцентируется на необходимости исследования физической подготовленности детей среднего школьного возраста общеобразовательной школы и ее зависимости от питания в зимний и весенний периоды года.

In this article analyzed of foods problems, the accent is made on the necessity to investigations of physical training of children's secondary school age and its depending from food in winter and spring period of the year.

Актуальність. Харчування – основний спосіб підтримання життя, росту, розвитку, здоров'я та працездатності людини. Воно забезпечує організм енергією, необхідною для процесів життєдіяльності. Відновлення клітин і тканин в організмі відбувається за рахунок надходження з їжею пластичних речовин – білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мінеральних речовин. Крім того, їжа – джерело утворення ферментів, гормонів та інших регуляторів обміну в організмі. Правильне харчування з урахуванням умов життя, праці, побуту забезпечує сталість внутрішнього середовища організму людини, діяльність різних органів і систем, гармонійний розвиток, високу працездатність [2, 3].

Раціональне харчування – це правильно організоване і своєчасне забезпечення організму смачно приготовленою і безпечною їжею, вміст в раціоні оптимальної кількості харчових продуктів, необхідних для розвитку і життєдіяльності людини. Раціональне харчування забезпечує нормальну життєдіяльність організму, високий рівень працездатності та стійкості до несприятливих факторів навколишнього середовища, максимальну тривалість активного життя.

Розрізняють раціональне та збалансоване харчування. Ці поняття в чомусь є подібними, але водночас різними. Зокрема, збалансоване харчування – це харчування з оптимальним співвідношенням харчових речовин. Для нормальної життєдіяльності людини необхідне не тільки забезпечення адекватної кількості енергії та харчових речовин, але і дотримання відповідних співвідношень між складовими їжі. Так співвідношення білків, жирів і вуглеводів повинно складати 1:1,2:4 [1, 5, 6].

В природі не існує ідеальних продуктів харчування, які містили б усі необхідні речовини для людини (за винятком материнського молока). Тільки різноманітні продукти харчування в раціоні забезпечують його харчову цінність, тому що різні продукти доповнюють один одного відсутніми компонентами. Крім того, різноманітне харчування сприяє кращому засвоєнню їжі.

Вимоги до раціонального харчування складаються із вимог до: харчового раціону, режиму харчування, умов прийому їжі. Основними вимогами до харчового раціону є наступні:

- 1) енергетична цінність раціону повинна відповідати енерговитратам організму;
- 2) належний хімічний склад — оптимальна кількість сбалансованих між собою поживних речовин;
- 3) добра засвоюваність їжі, яка залежить від її складу, способу приготування, умов приймання;
- 4) належні органолептичні властивості їжі (зовнішній вигляд, консистенція, смак,

запах, колір, температура);

5) різноманітність їжі за рахунок широкого асортименту продуктів і різних прийомів їх кулінарної обробки;

6) здатність їжі створювати відчуття насичення;

7) санітарно-епідемічна безпека.

Харчування є основною біологічною потребою людини. Узагальнюючи свої уявлення про роль харчування, видатний російський фізіолог І.П. Павлов зробив висновок, що "...їжа уособлює собою життєвий процес в усьому його об'ємі – від найелементарніших фізіологічних властивостей організму аж до найвищих проявів людської природи..." [6].

В свою чергу, неправильне, нераціональне і недостатнє харчування, навпаки негативно впливає на розвиток організму, його працездатність, знижує опірність шкідливих впливів та захисні властивості організму, порушує обмін речовин, спричиняє багато захворювань, в тому числі й інфекційних, тому що ослаблений організм чутливий до негативних впливів, призводить до передчасного старіння організму (Пушкар М.П., 2004; Вайнбаум Я.С., 2005) [1, 5].

Стан здоров'я дорослої людини багато в чому визначається якістю харчування саме в дитячому віці, коли відбувається бурхливий ріст організму і обмінні процеси в ньому відбуваються найінтенсивніше. При цьому правильно розроблене й професійно організоване харчування дитини забезпечує й нормальний фізичний розвиток, запобігає багатьом хронічним захворюванням.

Для росту і забезпечення нормальної життєдіяльності організму серед інших факторів неабияке значення має режим харчування. Під режимом харчування слід розуміти дотримання помірності, різноманітності їжі, регулярності її прийняття. Велике значення для травлення і засвоєння поживних речовин – джерел енергії – має чіткий розпорядок у прийманні їжі. Інтервали між прийняттям їжі мають бути не меншими і не більшими, ніж 3,5–4 год. Якщо дитина регулярно в одні й ті ж години харчується, то умовнорефлекторне виділення соків у неї починається ще до приймання їжі, що значно активізує процес травлення. Навпаки, в разі несистематичного приймання їжі кількість соків, що виділяється травними залозами, значно менша.

Ще однією умовою режиму харчування є його помірність. Надмірне вживання їжі дуже шкідливо для дитячого організму. Переїдання призводить до розвитку різних захворювань (наприклад, ожиріння), а також знижує розумову діяльність дитини. При складанні раціонів харчування слід враховувати, що їжа має бути достатньою за кількістю, поживною і смачною.

Шкільні роки – час бурхливого росту, безупинного фізичного і розумового розвитку. Швидкий ріст, постійний рух, напружена розумова діяльність – все це ставить перед організмом підвищені вимоги, спричинює великі витрати енергії [4].

Впродовж останнього часу проблема раціонального харчування школярів набуває все більшої актуальності, оскільки неадекватність та незбалансованість харчування за основними компонентами може спричинити негативний вплив на стан здоров'я дітей та підлітків. Фізичний стан і здоров'я школярів давно мають тенденцію до погіршення, але в останні два-три роки це стало особливо помітним. Це відображається і на показниках фізичної підготовленості школярів. Питання оцінки фізичної підготовленості школярів вивчалася великою кількістю науковців, зокрема, Круцевич Т.Ю. (1999), Молнар В.М. (2000), Сергієнко Л.П. (2001), Шандрігось В.І. (2002), Москаленко Н.В., Власюк О.О. (2004), Цюпак Т. (2005) та ін. Щодо проблеми харчування, то до визначення вітамінного статусу в добовому раціоні студентів та спортсменів спрямовані дослідження Пряткіної Н. (2004–2005), Коростильової Ю. (2008).

Нами не виявлено інформації, яка стосувалася б особливостей харчування та його впливу на фізичну підготовленість дітей середнього шкільного віку. Саме тому це стало предметом наших досліджень.

Об'єкт дослідження – фізичне виховання дітей середнього шкільного віку.

Предмет дослідження – харчування та його вплив на фізичну підготовленість дітей 14-15 років загальноосвітньої школи у зимовий та весняний періоди року.

Мета дослідження: оцінити фізичну підготовленість та вплив на неї харчування в дітей 14-15 років загальноосвітньої школи у зимовий та весняний періоди року.

Завдання дослідження:

1. Визначити фізичну підготовленість дітей 14-15 років загальноосвітньої школи впродовж зимового та весняного періодів року.

2. Вивчити енергетичні витрати, хімічний склад та калорійність добового раціону харчування дітей 14-15 років загальноосвітньої школи, його відповідність гігієнічним нормам у зимовий та весняний періоди року.

3. Розробити практичні рекомендації щодо покращення раціону харчування школярів 14-15 років загальноосвітньої школи.

В якості **методів дослідження** нами обрані:

1. Аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури.

2. Тестування фізичної підготовленості учнів.

3. Визначення енергетичних витрат таблично-хронометражним методом.

4. Визначення хімічного складу та калорійності добового раціону харчування за допомогою меню-розгортки.

5. Методи математичної статистики.

Дослідження будуть проводитися на базі середньої загальноосвітньої школи № 6 м. Славути, Хмельницької області із залученням 20 хлопців та 20 дівчат. Вони відбуватимуться у три етапи.

На першому етапі проводитиметься аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, визначатимуться завдання та методи дослідження.

На другому етапі проводитиметься тестування фізичної підготовленості, визначення енергетичних витрат, хімічного складу та калорійності добового раціону харчування дітей 14-15 років загальноосвітньої школи у зимовий та весняний періоди року.

На третьому етапі проводитиметься обробка та узагальнення отриманих результатів дослідження; визначатиметься відповідність харчування гігієнічним нормам, його вплив на фізичну підготовленість дітей; будуть розроблені рекомендації щодо покращення раціону харчування; оформлення роботи.

Таким чином, обрана тема дослідження є актуальною і потребує шляхів активного розв'язання. У перспективі ми плануємо розширити діапазони дослідження із з'ясуванням рівня здоров'я дітей.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта : учеб. пособ. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – 3-е изд., стер. – М. : Академия, 2005. – 240 с.

2. Габович Р. Д. Гигиена / Р. Д. Габович, С. С. Познанський, Г. Х. Шахбязян. – К. : Вища школа, 1983. – 320 с.

3. Горшкова А. И. Гигиена питания / А. И. Горшкова. – М. : Медицина, 1987. – 416 с.

4. Даценко І. І. Гігієна дітей та підлітків : підручник / І. І. Даценко, М. Б. Шегедин, Ю. І. Шашков. – К. : Медицина, 2006. – 304 с.

5. Пушкар М. П. Основи гігієни / М. П. Пушкар. – К. : Олімпійська література, 2004. – 92 с.

6. Ципріян В.І. Гігієна харчування з основами нутрицитології : навч. посіб. / В. І. Ципріян. – К. : Здоров'я, 1999. – 568 с.