

РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ ЯК ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИЙ ФАКТОР

Годун Н.І.

Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди

У даній статті обґрунтовано важливість раціонального харчування у забезпеченні гармонійного фізичного розвитку підростаючого покоління. Визначено експериментальним шляхом фактичний стан харчування школярів та індекс маси тіла досліджуваних. Відповідно до отриманих результатів проаналізовано основні причини ожиріння і його наслідки у підлітковому віці та розглянуто профілактичні заходи щодо цієї проблеми. Зокрема, подано рекомендації щодо поліпшення збалансованості харчового раціону підлітків у відповідності до фізіологічних потреб організму досліджуваних в поживних речовинах. Прослідковано, що порушення принципів раціонального харчування може спричинити зниження рівня здоров'я як окремого індивіда так і організованого колективу.

Ключові слова: раціональне харчування, підлітковий вік, індекс маси тіла, профілактика ожиріння.

Постановка проблеми. З кожним роком здорове харчування людини набуває все більшої актуальності. Харчування – один із постулатів довголіття. «Ми є те, що ми їмо», – так сказав Гіппократ, який прожив 104 роки. Їжа – це джерело сили й енергії організму. Забезпечити нормальну життєдіяльність організму можна за допомогою правильного (раціонального) харчування. Адже, раціонально та збалансовано поєднуючи в харчовому раціоні білки, жири і вуглеводи, можна забезпечити здоров'я на довгі роки [7, с. 2].

За останні десятиріччя проблема зайвої ваги та ожиріння стала глобальною і поширилася на жителів країн навіть з низьким рівнем життя. За оцінками експертів, близько 1,7 млрд. жителів нашої планети мають надмірну вагу, близько 300 мільйонів потерпають від ожиріння. Серед працездатного населення України ожиріння виявляють в 26% випадків, а надмірну масу тіла має більше 40% всього населення країни. Але особливу тривогу викликає зростання поширеності ожиріння серед дитячого населення, кількість якого кожні три десятиріччя зростає вдвічі. На сьогодні в розвинутих країнах світу 25% підлітків мають надлишкову масу тіла, а 15% – ожиріння. В Україні щорічно фіксують 18-20 тис. нових випадків ожиріння серед дітей та підлітків. А надмірна маса тіла, яка виявлена у віці до 12 років, дає підстави прогнозувати надмірну масу тіла та ожиріння в наступні роки. І в подальшому прагнення молоді привести вагу тіла до нормальних показників не завжди є вдалим. Статистика свідчить про те, що надмірна вага практично завжди призводить до розвитку цукрового діабету, артеріальної гіпертензії, ішемічної хвороби серця, інсульту, дискінезій жовчного міхура, жовчнокам'яної хвороби, хронічного холециститу, безпліддя, остеохондрозу хребта і обмінно-дистрофічних поліартритів, деяких видів раку та ін. Щорічно від пов'язаних з ожирінням захворювань у всьому світі помирають понад 400 тисяч людей [2, с. 50].

Люди, що страждають від ожиріння, на 50-100% піддаються більшому ризику смерті від різних причин у порівнянні з людьми з нормальною вагою, а також на 30-50% більше схильні до розвитку хронічних захворювань, ніж ті, що палять і зловживають алкоголем. Крім того, проблема ожиріння призводить до серйозних економічних наслід-

ків у зв'язку зі зниженням продуктивності праці. У різних частинах світу на ожиріння припадає від 2% до 8% витрат на медичну допомогу. Ожиріння має також наслідки соціального характеру, серед яких відзначаються низька успішність в школі та дискримінація на роботі [3, с. 17].

Аналіз останніх досліджень і публікацій показує помітне поширення надлишкової ваги і ожиріння серед школярів та студентів, що є загрозою поширення супутніх тяжких захворювань та наступної інвалідизації осіб молодого віку. Водночас, обмаль публікацій, де прослідковується вплив раціонального харчування на фізичний розвиток підлітків. Саме тому виникає потреба у ретельному та всебічному вивченні цього явища серед означеної вікової групи та у визначенні ефективних шляхів і засобів профілактики.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Основна проблема оздоровчого харчування в нашій країні – це проблема раціонального харчування, тобто такого, яке відповідає фізичним потребам організму для забезпечення фізичного здоров'я й активної трудової діяльності. Актуальність нашого дослідження полягає у тому, що воно допоможе своєчасно визначити відхилення у фізичному розвитку дітей підліткового віку та прослідкувати роль харчування в цьому процесі. Це дасть змогу вчасно прогнозувати зміни в рості і розвитку дітей, а також сприятиме розробці відповідних оздоровчих заходів.

Мета статті. Головною метою цієї роботи є дослідження фактичного стану харчування сучасних підлітків та прослідкувати його роль у попередженні ожиріння.

Виклад основного матеріалу. Харчування є однією з найбільш істотних форм взаємозв'язку організму з навколишнім середовищем, яке забезпечує надходження в організм із харчовими продуктами складних органічних сполук (білків, жирів, вуглеводів, вітамінів) і простих хімічних елементів, мінеральних речовин і води. Вони необхідні організму як для пластичних цілей (побудова і оновлення клітин і тканин), так і для відновлення енергетичних витрат організму головним чином за рахунок вуглеводів, жирів і в меншому ступені, білків.

Раціональне харчування – це повноцінне в кількісному та збалансоване в якісному відно-

шенні харчування, що забезпечує нормальний ріст, фізичний і психофізіологічний розвиток організму, його високу працездатність, активне довголіття та стійкість до несприятливих природних, техногенних, соціальних чинників навколишнього середовища [7, с. 14].

Рациональне харчування повинно відповідати таким основним принципам: бути повноцінним у кількісному відношенні, тобто за енергетичною цінністю (калорійністю) добового раціону відповідати енергетичним витратам організму, з урахуванням не засвоюваної частини раціону;

- забезпечувати якісну повноцінність (збалансованість) раціону, тобто оптимальний вміст у ньому всіх харчових речовин в оптимальних кількостях і співвідношенні білків, жирів (у тому числі тваринних), вуглеводів (у тому числі цукрів, клітковини, харчових волокон), вітамінів, макро-, мікроелементів, смакових речовин;

- дотримуватися раціонального режиму харчування: години приймання їжі повинні відповідати біологічним ритмам організму; кількість прийомів їжі повинна бути 3-4-разова для дорослих, 5-6-разова для дітей різного віку;

- інтервал між прийомами їжі повинні бути відповідно 5-6 годин для дорослих та 3-4 години для дітей. Розподіл добового раціону по окремих прийомах їжі повинен відповідати фізіологічним потребам організму: в ранкову, обідню пору (період фізичної активності організму) енергетична цінність повинна бути відповідно 30-35% та 40-50%, після закінчення активного періоду доби ввечері – 20-25%;

- готова їжа повинна відповідати ферментним можливостям травної системи. З цієї метою підготовка продуктів та їх кулінарна обробка повинні забезпечувати хороші смакові якості, високу поживність, легкотравність та високу засвоюваність їжі;

- їжа повинна бути нешкідливою в токсичному відношенні, тобто у продуктах, готових стравах не повинно бути токсичних речовин у шкідливих для організму концентраціях;

- їжа повинна бути безпечною в епідемічному відношенні: в ній повинні бути відсутні збудники інфекційних захворювань з аліментарним механізмом передачі – бактерії, віруси, грибки, найпростіші, зародки гео- та біогельмінтів.

Рациональне харчування передбачає наявність у харчовому раціоні білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мінеральних речовин у відповідності з потребою організму в них і в оптимальних для засвоєння співвідношенні, в залежності від віку, статі, маси, умов праці [6, с. 74].

Встановлення потреби організму в окремих поживних речовинах, ступеня їх обов'язковості і наявності чи відсутності запасів в організмі кожного з них складає основу харчування здорової і хворої людини. Норми споживання харчових продуктів складаються так, щоб сумарний вміст в них харчових речовин задовольняв фізіологічні потреби організму, сприяв збереженню здоров'я і максимальної працездатності людини. Особливо актуальною є проблема раціонального харчування і збереження здоров'я в умовах нинішнього тотального забруднення навколишнього середовища [4, с. 119].

В рамках визначення фактичного стану харчування проводилося дослідження в Переяслав-

Хмельницькій ЗОШ І-ІІІ ступенів № 7. Методами даного експерименту були: визначення індексу маси тіла (ІМТ) та проведення анкетування. Досліджуваними були учні 7-8 класів.

Дослідженням було охоплено 159 учнів віком від 13-15 років. Серед респондентів дівчат – 48,9%, хлопців – 51,1%. Здійснено антропометричні вимірювання ваги та зросту учнів для з'ясування індексу маси тіла, як основного показника збалансованості їх харчування. Запропонована анкета охопила кілька аспектів харчування школярів.

Серед школярів були проведені антропометричні вимірювання ваги та зросту для розрахунку показника ІМТ. Нами встановлено, що залежно від віку та статі індекс маси тіла був у межах норми. 83% учнів мають вагу, що відповідає зросту, 7% це ті школярі, які мають меншу вагу за норму і 10% – школярі, що мають більшу вагу за норму.

Отже, фізичний розвиток досліджуваних школярів з огляду на їх антропометричні дані в цілому є в межах норми.

За результатами проведеного дослідження, 73% опитаних підлітків споживають їжу тричі на день. Проте, регулярно снідають кожного дня 71% підлітків, 26% – снідають нерегулярно (2-3 дні на тиждень) та 3% ніколи не снідають. При цьому прослідковується, що частіше не снідають дівчата (16%), ніж хлопці (9%).

Проте, сніданок повинен забезпечувати 30-35% щоденної потреби організму в енергії, давати вітаміни та мікроелементи, яких організм потребуватиме впродовж дня. Такий сніданок дозволить уникнути відчуття слабкості, яке внаслідок зниження вмісту цукру в клітинах організму настає в окремих людей протягом дня. Уранці швидкість обміну речовин найінтенсивніша, а це означає, що ризик жирових відкладень у цей час мінімальний. Упродовж дня обмін речовин уповільнюється, а близько півночі доходить до найнижчої позначки [1, с. 98].

Таким чином, сніданком забезпечені 71% школярів, 26% опитаних – снідають нерегулярно, а 3% – постійно залишається без сніданків. Можна констатувати, що регулярність прийому їжі вранці поступово знижується з дорослішанням підлітків і відбувається це в значній мірі за рахунок зменшення кількості сніданків протягом тижня серед дівчат.

Ситуація з регулярністю прийому їжі в обідній час є такою: обідають кожного дня 68% опитаних школярів, обідають нерегулярно – 24%, постійно не отримують обідів – 8%, пояснюючи це значним завантаженням у післяурочний час (гуртки, секції, репетитори).

Для вечірнього прийому їжі характерні ті самі особливості, що характеризують регулярність сніданків та обідів. Регулярно вечеряють 77% опитаних підлітків, нерегулярно – 21% та не вечеряють взагалі – 2%. Проте, вечеря повинна забезпечувати 20-25% щоденної потреби організму в енергії, вона повинна бути багатою на вуглеводи, що найлегше засвоюються організмом (каша, вареники, картопля, кисломолочні продукти, фрукти). Від продуктів, багатих на білки, увечері краще відмовитися. Вечеряти потрібно не пізніше, як за 2 години до сну, тому що

шлункова секреція під час сну різко падає: їжа засвоюється погано та порушується сон [5, с. 64].

Отже, щоденно вечеряють – 77% школярів, нерегулярно – 21%, а 2% опитаних не вечеряють взагалі.

Належне харчування є необхідною передумовою гармонійного росту й розвитку підлітків. Але це, на жаль, часто залишається поза увагою не тільки дітей, а й батьків. Для того, щоб особистість була фізично, морально та духовно здоровою, дуже важливо звертати увагу на те, що, коли і де підлітки їдять протягом дня.

У результаті дослідження нами було встановлено частоту вживання необхідних продуктів. Так, згідно даних анкетування щодо правильного вибору та споживання найбільш цінних продуктів отримано досить невтішні результати. Зокрема, достатню кількість фруктів (більше одного разу на день) споживають лише 19% опитаних учнів. Не набагато кращі результати щодо вживання овочів, їх достатню кількість (також більше одного разу на день) вживають тільки 21% учнів, які взяли участь в опитуванні. На відміну від хлопців, дівчата трохи частіше споживають овочі та фрукти.

Продукти із цільних злаків (нешліфовані крупи, хлібобулочні вироби та макарони з борошна грубого помолу) щодня споживає дещо більше третини (38%) опитаних, незалежно від статі та віку. Разом із тим майже третина (32%) респондентів взагалі не вживають ці важливі продукти або вживають не частіше одного разу на тиждень.

Менше третини опитаних (32%) вживають молочні продукти регулярно (щодня або більше одного разу на день), а в раціоні харчування 21% їх немає взагалі або вони бувають рідше одного разу на тиждень.

Українським виявився рівень вживання риби та рибних продуктів. Більше половини учнів (53%), які взяли участь в опитуванні, мали в раціоні харчування рибу й рибні продукти один або рідше одного разу на тиждень, або взагалі не їдять такої їжі. Регулярно споживає рибу та рибні продукти (щодня або більше одного разу на день) 15% опитаних.

майбутньому.

Запитання про м'ясо та м'ясопродукти в раціоні харчування продемонструвало, що 35% респондентів вживають ці продукти щодня або кілька разів на день і лише 21% не вживають зовсім або вживають не частіше одного разу на тиждень.

Трохи більше половини учнів (52%) споживали солодощі (тістечка, цукерки, шоколад тощо) щодня або майже щодня. При цьому любителями солодощів частіше є дівчата (56%), ніж хлопці (48%), лише 2% серед усіх опитаних взагалі не споживають солодощі. Солодкі газовані напої із вмістом цукру (кола, спрайт, фанта та ін.) є в майже щоденному раціоні 36% усіх опитаних.

Висновки і пропозиції. Отже, з вищевикладеного нами з'ясовано що найкорисніших для здоров'я продуктів (фруктів, овочів, молочних продуктів, продуктів із цільних злаків, м'яса, риби) мало в щоденному раціоні учнів. Тож до організму не надходять важливі макро- та мікронутрієнти, що формують енергетичну й біологічну цінність продуктів харчування. Проте діти не відмовляють собі в шоколаді, тістечках, цукерках, не забувають і про газовані цукровмісні напої, які є джерелом легкозасвоюваних простих вуглеводів, що відкладаються у вигляді жиру, особливо при малорухливому способі життя.

Доки дитина ще маленька, батьки ретельно стежать за її раціоном, але часто послаблюють контроль після настання підліткового періоду. У підлітковому віці організм дитини перебудовується, і щоб цей процес проходив максимально правильно, дитина повинна збалансовано харчуватися. Часто батьки вважають, що підліток – це вже практично доросла людина (принаймні в тих питаннях, що стосуються харчування). Однак насправді організм підлітка зазнає безліч змін, залежно від яких слід коригувати щоденний раціон. Неправильний раціон в підлітковому віці може стати причиною хронічних захворювань і проблем зі здоров'ям. Якщо з підліткового віку звикнути харчуватися правильно і не припиняти слідувати за принципами правильного харчування і після вступу у доросле життя, можна уникнути багатьох серйозних проблем зі здоров'ям у

Список літератури:

1. Балакірева О. Фізична активність, раціональне харчування та складові фізичного здоров'я підлітків / О. Балакірева, Д. Дмитрук, М. Рябова, О. Яременко. – К.: Державний ін-т проблем сім'ї та молоді, 2002. – Вип. 3 – 263 с.
2. Большова О. В. Ожиріння в дитячому та підлітковому віці / О. В. Большова // Здоров'я України: медична газета, 2008. – № 18/1, червень. – С. 50-53.
3. Гребняк М. П. Соціально-гігієнічний моніторинг здоров'я школярів та їх навчального середовища. Методичні рекомендації / М. П. Гребняк, О. Б. Єрмаченко, В. В. Машиністов та ін. – Донецьк, 2007. – 22 с.
4. Дуденко Н. В. Фізіологія харчування / Н. В. Дуденко, Л. Ф. Павлоцька – Х.: 1999. – 392 с.
5. Польша Н. С. Гігієнічна оцінка організації харчування загальноосвітніх закладів у сучасних умовах / Н. С. Польша, М. П. Гугліч, В. М. Махнюк // Довкілля та здоров'я, 2006. – № 3. – С. 62-66.
6. Смоляр В. І. Основи фізіології та гігієни харчування / В. І. Смоляр. – К.: Здоров'я, 2000. – 302 с.
7. Сусліков В. Л. Харчування і здоров'я / В. Л. Сусліков. – Чебоксари, 1990. – 48 с.

Годун Н.И.

Переяслав-Хмельницкий государственный педагогический университет
имени Григория Сковороды

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ПОДРОСТКОВ КАК ЗДОРОВЬЕСОХРАНЯЮЩИЙ ФАКТОР

Аннотация

В данной статье обоснована важность рационального питания в обеспечении гармоничного физического развития подрастающего поколения. Определено экспериментальным путем фактическое состояние питания школьников и индекс массы тела исследуемых. Согласно полученных результатов проанализированы основные причины ожирения и его последствия в подростковом возрасте и рассмотрены профилактические меры относительно этой проблемы. В частности, даны рекомендации по улучшению сбалансированности пищевого рациона подростков в соответствии с физиологическими потребностями организма исследуемых в питательных веществах. Прослежено, что нарушение принципов рационального питания может вызвать снижение уровня здоровья как отдельного индивида так и организованного коллектива.

Ключевые слова: рациональное питание, подростковый возраст, индекс массы тела, профилактика ожирения.

Godun N.I.

Pereyaslav-Khmel'nitsky State Pedagogical University
named after Hryhorii Skovoroda

RATIONAL NUTRITION OF MODERN TEENAGERS AS A HEALTH-KEEPING FACTOR

Summary

The article substantiates the importance of nutrition in ensuring a harmonious physical development of the younger generation. Determined experimentally the actual state of nutrition of schoolchildren and the body mass index of subjects. According to the obtained results analyzed the main causes of obesity and its consequences in adolescence and focus on preventive measures regarding this problem. In particular, recommendations to improve the balance of the diet of adolescents in accordance with the physiological needs of the organism studied in nutrients. It is tracked that the violation of the principles of nutrition can cause a decrease in the level of health of both individuals and organized groups.

Keywords: rational nutrition, adolescence, body mass index, prevention of obesity.