

ЗДОРОВЫЙ ПЕРЕКУС ДЛЯ ЗДОРОВОГО УЧАЩЕГОСЯ

Булай Ирина , Довгань Лариса

Руководитель – Музыченко В. В.

УО «Борисовский государственный медицинский колледж»

г.Борисов, Республика Беларусь

Здоровое питание обеспечивает рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствует укреплению здоровья и профилактике заболеваний, является неотъемлемой частью здорового образа жизни (ЗОЖ). Основы ЗОЖ должны закладываться в семье с самого детства и придерживаться в течение всей жизни. К сожалению, во многих семьях родители выборочно применяют основные правила ЗОЖ и зачастую не в пользу правильного питания, что приводит к отсутствию привычки планировать свой рацион, выбирать полезные продукты и ответственно относиться к своему здоровью.

Дети, подростки и учащиеся – будущее страны, поэтому их здоровье заслуживает огромного внимания. Правительство Республики Беларусь уделяет большое внимание качеству питания детей, на разных уровнях принимает законы, издает указы. Питание же подростков-учащихся колледжа практически не регламентируется, поэтому большинство из них питаются не полноценно.

В организме молодых людей еще не завершено формирование ряда физиологических систем, в первую очередь, нейрогуморальной, поэтому они очень чувствительны к нарушению сбалансированности пищевых рационов [1].

Чаще всего учащиеся питаются крайне нерегулярно, перекусывая на ходу, всухомятку, 1-2 раза в день, многие не пользуются услугами столовых. Около 10% в структуре общественного питания высших и средне специальных учебных заведений занимают различные киоски и буфеты, реализующие, в основном, мучные и кондитерские изделия.

Беспокоит рост популярности у подростков продуктов питания

быстрого приготовления, содержащих в большом количестве ароматизаторы, красители, консерванты, модифицированные компоненты. Сегодня неправильное питание становится серьезным фактором риска развития многих хронических заболеваний, в том числе ожирения.

Для Республики Беларусь эта проблема весьма актуальна – с 2010 года наша страна занимает «почетное» первое место среди государств СНГ по ожирению. В настоящее время в нашей стране растет количество детей и подростков, имеющих заболевания пищеварительной системы и избыточную массу тела [5]. По данным статистики в 2020 году в Беларуси 17% школьников имеют избыточную массу тела и 10% ожирение [3]. Если не предпринимать меры, то в дальнейшем этот показатель будет расти.

Предотвратить множество заболеваний можно, если вести здоровый образ жизни и, в первую очередь, правильно питаться.

Врачи и диетологи сходятся во мнении, что для правильного обмена веществ, поддержания здоровья пищеварительной системы и для сохранения нормального веса необходимо есть небольшими порциями 4-6 раз в день [1].

Здоровый перекус – это дополнительный прием пищи между основными приемами (завтраком, обедом, ужином), включающий продукты с высоким содержанием белка и сложных углеводов.

Почему перекусы так важны для нашего здоровья? Привычная схема питания, включающая 2-3 плотных приема пищи в день, не физиологична. Предки-собиратели редко могли добыть много еды за один раз. Сотни тысяч лет организм приспосабливался к частым, но небольшим поступлениям калорий. Объем желудка невелик – всего около 0,5 литра натощак. Но при частоте приема пищи 2-3 раза в день человек испытывает голод и старается съесть больше, при этом желудок неуклонно растягивается. В результате каждый раз требуется все больше и больше

еды, чтобы появилось чувство насыщения. Переедание значительно затрудняет пищеварение и замедляет метаболизм. [4]

Правильные перекусы в течение дня улучшают обмен веществ и помогают сдерживать аппетит. Количество промежуточного перекуса должно быть в 2-3 раза меньше порции основной пищи. Важную роль играет соблюдение водного баланса, в день нужно выпивать не менее 1,5-2 л воды. Самое удачное время для перекуса учащегося – второй завтрак (9.30-10.00) и полдник (15.00-15.30).

Выбирая продукты для промежуточного приема пищи, нужно помнить, что их калорийность не должна быть слишком высокой, иначе перекус рискует превратиться во второй обед или дополнительную вечернюю трапезу. Рекомендуемая диетологами калорийность перекуса составляет 130 ккал.

Следует ограничить потребление сахара. Регулярное и чрезмерное потребление сладостей разрушает коллаген. Без него кожа теряет эластичность, становится сухой и морщинистой, восприимчивой к солнцу. Чрезмерное потребление быстрых углеводов задерживает жидкость в организме и влияет на качество сна. [2]

К максимально полезным и удобным в употреблении продуктам для перекуса между учебными занятиями можно отнести батончики мюсли, орехи, сухофрукты, натуральный йогурт, фрукты, овощной салат, цельнозерновые хлебцы, горький шоколад и важно не забывать о чистой питьевой воде. Калорийность этих продуктов относительно невысока, тем не менее, они дают долговременную энергетическую подпитку, улучшают пищеварение, способствуют росту мышечной ткани.

На примере учебной группы учреждения образования «Борисовский государственный медицинский колледж» отделения «Сестринское дело» проведено исследование, целью которого являлось изучить качество перекусов и определить их влияние на здоровье учащихся. В качестве

методов исследования использовались анкетирование учащихся и наблюдение в течение двух месяцев за физическими параметрами в экспериментальной и контрольной группах.

Результаты анкетирования показали, что в качестве перекуса на постоянной основе 38,7% респондентов выбирают фастфуд и кондитерские изделия, 27,6% предпочитают фрукты, овощи и кисломолочные продукты, оставшиеся 33,7% опрошенных не имеют четких предпочтений.

Анализ изменения физических параметров массы тела и окружности живота позволил сделать вывод, что правильно подобранные продукты в качестве промежуточного питания позволяют удерживать или снижать массу тела при отсутствии дополнительных физических нагрузок.

В экспериментальной группе у 100% испытуемых отмечены положительные результаты по снижению массы тела, у 86,7% уменьшение окружности живота.

В контрольной группе уменьшение данных физических параметров не выявлено, у 93,3% отмечено увеличение массы тела и у 73,3% окружности живота.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По итогам исследования можно заключить, что грамотное, сбалансированное питание в виде перекуса благотворно влияет на самочувствие человека. В экспериментальной группе у всех участников отмечены положительные результаты. Большая часть молодых людей знакома с принципами правильного питания, но не придерживается их, так как зачастую у них не сформирована привычка планировать свой суточный рацион, не хватает времени или нет желания менять пристрастия в еде.

Для повышения пищевой культуры учащихся кураторам учебных групп можно порекомендовать больше внимания уделять теме ЗОЖ и

рационального питания, преподавателям специальных дисциплин через творческие задания заострять внимание на данной проблеме.

Придерживаться правил правильного питания совсем не сложно. Самое главное, чтобы это вошло в привычку. Это должно стать приоритетным направлением в образовательном учреждении, так как последствия нарушения здорового питания будут сказываться на учебном процессе, а в будущем – на трудоспособности человека.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ:

1. Батурин А.К., Каганов Б.С., Шарафетдинов Х.Х. Питание подростков: современные взгляды и практические рекомендации.- М., 2006г., С. 54.
2. Журнал «Здоровый образ жизни» от января 2020 года, стр. 55.
3. Солнцева, А. В. Ожирение у детей : учебно-методическое пособие / А. В. Солнцева. – Минск : БГМУ, 2019. – С. 24.
4. [Электронный ресурс] – Режим доступа к ресурсу:
<https://ecomaster.ru/articles/normy-potrebleniya-pitevoj-vody>.
5. [Электронный ресурс] – Режим доступа к ресурсу:
<https://sputnik.by/columnists/20200222/1043980043>.