

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Балашовский институт (филиал)

Кафедра безопасности жизнедеятельности

**ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ПИТАНИЯ У
ОБУЧАЮЩИХСЯ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 4 курса 441 группы
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»
код и наименование направления (специальности)
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности

наименование факультета, института, колледжа

Комковой Веры Сергеевны

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель
зав.кафедрой БЖД

кандидат медицинских наук, доцент

должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Тимушкина Н.В.

инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой

доцент, кандидат педагогических наук

должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Тимушкина Н.В.

инициалы, фамилия

Балашов 2018

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Культура питания является важнейшей составной частью общей культуры здоровья обучающихся, что нашло отражение в федеральных государственных образовательных стандартах нового поколения (ФГОС). Формирование культуры здорового питания должно начинаться в семье и продолжаться на протяжении всех лет обучения ребенка в школе с учетом психофизиологических особенностей. Системная работа по формированию культуры здорового питания включает три направления: рациональную организацию питания в образовательном учреждении; включение в учебный процесс образовательных программ формирования культуры здорового питания и просветительскую работу с детьми, их родителями и педагогами. При сочетании всех направлений работы возможно создание в школе и дома такой среды, которая позволит сформировать культуру питания.

Жизнь обучающихся насыщена и разнообразна. Она характеризуется большим количеством физических и эмоциональных перегрузок. Основными факторами, разрушающими их здоровье, являются стресс и переутомление. Однако негативное влияние этих факторов можно нивелировать правильным питанием.

По мнению большинства физиологов и диетологов, питание учащихся является несбалансированным как по основным нутриентам, так и по содержанию микро-, макроэлементов и витаминов. Калорийность их рациона низкая, в меню преобладает углеводистая пища, полноценных по аминокислотному составу белков недостаточное количество. При употреблении полуфабрикатов не исключено, что в организм попадают вредные вещества: стабилизаторы, консерванты и красители, модифицированные компоненты. И в тоже время, наблюдается уменьшение в рационе питания обучающихся количества овощей, фруктов, кисломолочных продуктов, рыбы, мяса. Питание обучающихся нельзя назвать рациональным и безопасным. Рост популярности у них продуктов питания быстрого

приготовления (чипсы, бутерброды, сладкие безалкогольные напитки), содержащих в большом количестве жиры, холестерин, различные ароматизаторы, красители, модифицированные компоненты становится серьезным фактором риска развития многих заболеваний. Укореняющаяся в России американская культура питания постепенно вытесняет традиции отечественного питания.

Наиболее важной в настоящее время является проблема содержания в продуктах питания чужеродных веществ химического и биологического происхождения, поэтому каждый человек должен знать составляющие распространенных продуктов питания и уметь выбирать безопасные для здоровья.

Цель исследования – выявление характера питания учащихся, их осведомленности об опасных компонентах продуктов питания и разработка программы по его коррекции.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс в общеобразовательной организации.

Предмет исследования: формирование знаний о здоровом питании у обучающихся.

Задачи исследования:

- 1) Рассмотреть методы формирования культуры питания у обучающихся;
- 2) Подобрать диагностический инструментарий и выявить осведомленность учащихся о вредных компонентах продуктов питания.
- 3) Разработать программу, позволяющую формировать культуру безопасного питания у учащихся.

Методы исследования:

- 1) Теоретический анализ педагогической литературы.
- 2) Анкетирование, тестирование, проективные методики.
- 3) Методы математической обработки полученных эмпирических данных.

Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «Теоретический анализ проблемы питания обучающихся на современном этапе» рассмотрено понятие «рациональное питание», его принципы, дается анализ питания обучающихся на современном этапе, нормативно-правовое обеспечение организации школьного питания; описаны основные нарушения в питании, вредные вещества продуктов питания, а также методы обучения, которые следует использовать для формирования знаний о здоровом питании.

С годами в мире все больше и больше становится людей, которые склоняются к здоровому образу жизни, главной составляющей которого является здоровое питание. Вопрос о здоровом питании – это самый обсуждаемый вопрос на просторах интернета.

Рациональное питание – это одна из составляющих здорового образа жизни. Большинство учащихся относятся к своему здоровью с пренебрежением. Хроническое недосыпание, нарушение режима дня и отдыха, характера питания могут привести к нервно-психическому срыву.

Многие факторы цивилизации, такие как, езда в автомобиле, многочасовая работа за компьютером приводят к гиподинамии, что становится причиной ожирения, которое так глобально охватывает наше общество. Компенсировать эту негативную ситуацию можно правильно организовав рациональное питание.

Ежедневно люди употребляют пищу, в которой содержится много вредных веществ, не зная об этом. Чтобы уметь грамотно выбрать полезный товар, нужно знать вредные компоненты пищи, а также признаки их наличия в продуктах.

Проблема организации качественного и доступного горячего питания в общеобразовательных учреждениях является сегодня одной из наиболее значимых как для государства, так и для общества в целом. Полноценное,

сбалансированное питание является важнейшим условием нормального функционирования человеческого организма, особенно в период роста и развития

В школьном возрасте формируются пищевые стереотипы, поэтому организация рационального питания является одной из важнейших задач родителей и сотрудников школ. Чтобы сформировать у обучающихся знания о здоровом питании, следует использовать различные методы обучения.

Во второй главе «Осведомленность обучающихся о безопасном питании» дана характеристика процесса питания у обучающихся, их режим употребления пищи, а также вкусовые предпочтения. Поскольку питание играет неотъемлемую роль в жизни обучающихся, то важно научить их грамотно планировать свой режим, выбирать продукты, полезные для здоровья. В процессе исследования нами использовались следующие методы исследования: анкетирование, тестирование, проективные методики, анализ педагогической литературы.

В результате исследования выяснилось, что питание 50% обучающихся характеризуется употреблением большого количества кондитерских изделий, хотя при изготовлении шоколада используется дешевое пальмовое масло, которое не усваивается организмом и превращается в токсины. Из мясных продуктов 75% обучающихся наибольшее предпочтение отдают сосискам, сарделькам и куриному мясу. Сегодня в составе сосисок требуется иметь 10-30% мяса. Однако на деле оказывается, что это не мякоть мяса, а животный жир, кожа, мясо птицы. Все остальное в составе сосисок и сарделек – белковые стабилизаторы и белково-жировые эмульсии.

Таким образом, можно сделать вывод, что у большинства обучающихся преобладает углеводно-жировая модель питания.

С целью выявления осведомленности обучающихся о здоровом и безопасном питании им был предложен тест, содержащий в себе 18 вопросов с 3-4 вариантами ответа.

Результаты исследования таковы: большинство обучающихся плохо

осведомлены о вредных компонентах пищи - 54% учащихся не знают признаки высокого содержания нитратов в огурцах, 45% обучающихся не знают признаки наличия высокого содержания нитратов в капусте и 50% обучающихся не знают признаки высокого содержания нитратов в картофеле.

Таким образом, по данному тесту можно сделать вывод, что не все обучающиеся имеют достаточно знаний в области здорового и безопасного питания (Таблица 1).

Таблица 1 – Результаты выполнения теста учащимися

Уровни	Количество правильных ответов	Количество учащихся (%)
Высокий	15-18	18
Средний	10-14	32
Низкий	0-9	50

Из таблицы видно, что высокий уровень знаний смогли показать только 4 обучающихся (18%), средний – 7 обучающихся (32%), низкий – 11 обучающихся (50%).

Таким образом, большинство респондентов показали свои знания в области здорового и безопасного питания на низком уровне. Поэтому целесообразно, на наш взгляд, разработать программу, направленную на повышение знаний в области здорового и безопасного питания, которую можно было бы применить в ходе обучения.

По данному тесту можно сделать вывод, что не все обучающиеся имеют достаточно знаний в области наличия высокого содержания нитратов и нитритов в овощах.

С обучающимися была проведена рисуночная проективная методика «Мое отношение к продуктам питания». Суть данной методики заключалась в том, чтобы на основе выполненных изображений обучающимися мы могли оценить их особенности восприятия продуктов питания. В ходе полученных

результатов можно отметить, что большинство обучающихся понимает, что такое вредные и полезные продукты. Лишь 17% обучающихся отметили, что вредные продукты, приготовленные в домашних условиях можно считать полезными. Но всего лишь 34% обучающихся отмечают, что те продукты, которые они считают вредными употреблять нельзя. Мнение остальных 66% обучающихся разделилось: кто-то знает, что вредные продукты употреблять нельзя, а кто-то отмечает, что если вредными продуктами не злоупотреблять, то это не опасно для здоровья. Следующий рисунок, который был предложен сделать обучающимся назывался «Я продукт питания». 84% обучающихся нарисовали себя в форме фруктов, овощей, грибов, ягод и лишь 16% нарисовали себя в форме вредных продуктов питания. Это свидетельствует о нарушенном восприятии продуктов питания.

Таким образом можно сделать вывод, что у большинства обучающихся не нарушено восприятие полезных и вредных продуктов питания и они отлично относятся к полезным продуктам питания.

Чтобы посмотреть, какие методы и формы организации занятий интересны обучающимся 6-х классов, мы предложили выполнить им анкету. В ходе исследования выяснилось, что обучающиеся выбрали те методы организации занятий, которые характерны для их возраста и удовлетворяют их потребности.

Для того, чтобы сформировать у обучающихся знания о здоровом питании нами была предложена программа.

Цель программы - сформировать у обучающихся культуру питания.

Задачи программы:

- 1) выработать интерес к самостоятельному получению знаний об организации процесса питания, продуктах, употребляемых в пищу и пищевым рационам;
- 2) развить способность к осмыслению собственных действий, корректировать и выявлять ошибки в организации процесса питания;
- 3) научить прогнозированию последствий неадекватного отношения к

питанию.

При реализации программы нами был проведен классный час «Питайтесь правильно, ребята!» и круглый стол «Вкусно, дешево, полезно». Целью классного часа было воспитать бережное отношение к своему здоровью и показать разнообразие полезной пищи. Задачами классного часа стали формирование умений выбирать правильные продукты питания и формирование бережного отношения к своему здоровью. Для реализации классного часа мы использовали презентацию и буклеты. В ходе классного часа обучающимся рассказывали о полезных продуктах питания, о том, как они влияют на здоровье человека и его работоспособность. В конце презентации обучающимся дали десять советов по правильному употреблению пищи. Каждый совет зачитывался и обсуждался всем классом, обучающиеся высказывали свое мнение по поводу данных им советов. В заключении классного часа обучающимся было предложено сделать вывод по данной теме, а также им раздали буклеты, на которых была изображена Гарвардская пирамида питания.

Целью круглого стола «ВКУСНО, ДЕШЕВО, ПОЛЕЗНО» было пропагандирование здорового образа жизни, мотивирование обучающихся к изучению вопросов сохранения здоровья, расширение представлений о здоровом питании. Задачи круглого стола – показать обучающимся, что правильное питание можно сделать разнообразным и недорогим; рассказать о питании наших предков; рассказать об опасных продуктах питания.

В ходе круглого стола обсуждались такие вопросы, как «Что такое здоровое питание?», «Возможно ли здоровое питание на современном этапе?», «Особенности питания обучающихся», «Как приготовить полезные и дешевые блюда?», «Продукты питания, опасные для здоровья».

В результате реализации нашей программы было установлено, что повысилась осведомленность обучающихся в области здорового и безопасного питания, о чем свидетельствуют результаты повторного тестирования (Таблица 2).

Таблица 2 – Результаты тестирования учащихся после реализации программы

Уровни	Количество правильных ответов	Количество учащихся (%)
Высокий	15-18	27
Средний	10-14	50
Низкий	0-9	23

Как следует из таблицы, повысилась осведомленность учащихся о здоровом и безопасном питании. Так увеличилось количество учащихся, демонстрирующих высокий и средний уровень осведомленности, и уменьшилось количество учащихся с низким уровнем, что свидетельствует об эффективности проведенных мероприятий.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Правильное питание играет существенную роль в формировании здоровья учащихся и является одним из ключевых факторов эффективности обучения. Сегодня сделать питание сбалансированным и разнообразным не составляет труда, поскольку на прилавках магазинов изобилие продуктов. Однако появилась другая проблема: как обеспечить безопасность питания, ведь большинство учащихся создают себе сами же проблемы со здоровьем, пренебрегая приемами пищи, употребляя вредные продукты для организма человека.

В процессе организации работы по формированию культуры здорового и безопасного питания у обучающихся используются традиционные методы и формы: беседы, рассказы, наглядные методы, подвижные игры, классные часы, воспитывающие и практические ситуации. Однако, в последнее время все большую популярность приобретают инновационные формы работы: тренинговые занятия, ролевые игры и проектная деятельность. Их преимуществами становится деятельностный характер, возможность

попрактиковаться в здоровьесбережении, внести реальный вклад в планирование укрепления собственного здоровья. Главным достоинством описанных инновационных форм работы становятся реальные изменения в пищевом поведении обучающихся и их отношении к собственному здоровью.

Экспериментальная работа проводилась на базе МОУ «Гимназия №1» г.Балашов Саратовской области. В исследовании принимали участие 22 обучающихся 6-ого класса. Для выявления характера, осведомленности питания обучающихся и их отношения к питанию нами были разработаны 3 анкеты и один теста и проективная методика «Мое отношение к продуктам питания».

В результате проведенного исследования было установлено, что:

1) под безопасностью пищевых продуктов понимается отсутствие токсического, канцерогенного, мутагенного или иного неблагоприятного их действия на организм человека при употреблении в общепринятых количествах;

2) характер питания обучающихся не соответствует принципам рационального питания, что проявляется в пренебрежительном отношении к режиму питания, избыточном потреблении лакомств и напитков, содержащих сахар;

3) большинство обучающихся плохо осведомлены о признаках наличия в продуктах питания вредных компонентах пищи: 54% учащихся не знают признаки высокого содержания нитратов в огурцах, 45% обучающихся не знают признаки наличия высокого содержания нитратов в капусте и 50% обучающихся не знают признаки высокого содержания нитратов в картофеле.

4) большинство обучающихся знают о последствиях употребления в пищу вредных продуктов питания, но считают, что если это делать редко, то ничего страшного не произойдет.

5) в ходе исследования было установлено, что у обучающихся преобладает недостаточно осознанное отношение к своему здоровью как к ценности. Это потребовало внедрения в практику работы специальной программы, формирующей у учащихся представления о здоровом и безопасном питании.

5) нами была разработана программа внеурочной деятельности, её целью было выработать интерес к самостоятельному получению знаний об организации процесса питания, развить способность к осмыслению собственных действий, корректировать и выявлять ошибки в организации процесса питания и научить прогнозированию последствий неадекватного отношения к питанию. Программа содержит два мероприятия: классный час «Питайтесь правильно, ребята!» и круглый стол «Вкусно, дешево, полезно» с дегустацией блюд, в работе которого принимали участие два шеф-повара. Учащиеся имели возможность продегустировать блюда из чечевицы, котлеты из моркови, блюда из тыквы и т.д. Повторное тестирование показало эффективность нашей программы.