

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.