

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Балашовский институт (филиал)

Кафедра безопасности жизнедеятельности

**ФОРМИРОВАНИЕ ГРАМОТНОГО ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ
У ПОДРОСТКОВ**
АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 55 группы
направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»,
профиля «Безопасность жизнедеятельности»
Куликовой Марины Александровны

Научный руководитель:

Зав. кафедрой безопасности жизнедеятельности,
кандидат педагогических наук, доцент _____ О.В. Бессчетнова
(подпись, дата)

Зав. кафедрой безопасности жизнедеятельности,
кандидат педагогических наук, доцент _____ О.В. Бессчетнова
(подпись, дата)

Балашов 2022

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Одним из ведущих условий для правильного физического и психического развития учащихся и успешности их обучения выступает рациональное питание. Пища обеспечивает организм энергией, способствует строительству новых клеток, а также созданию сложных химических соединений, необходимых для его функционирования.

Формирование пищевого поведения представляет собой сложный динамический процесс, испытывающий влияние множества индивидуальных, психологических и социокультурных факторов. Пищевые привычки у детей раннего и дошкольного возраста обусловлены особенностями пищевого поведения и отношения к еде родителей. В школьном и подростковом возрасте главную роль в формировании пищевых установок играют сверстники и социальное окружение.

В подростковом возрасте формируются и закрепляются навыки и стереотипы поведения, во многом определяющие дальнейший образ жизни. Этот возрастной период является критическим как с психологической, так и социальной точек зрения, что объясняется наличием определенных, выраженных анатомо-физиологических особенностей, определяющих высокую восприимчивость подростков к комплексу неблагоприятных факторов. Одним из таких факторов может стать пищевое поведение человека — его вкусовые предпочтения, диета, режим питания, зависящее от культурных, социальных, семейных, биологических составляющих.

Главным фактором риска нарушения пищевого поведения является сформированное недовольство своим телом. Также провоцировать нездоровое пищевое поведение могут перфекционизм, алекситимия, эмоциональная нестабильность, неуверенность в себе и низкая самооценка, влияние масс-медиа, социальное давление со стороны семьи и сверстников, заставляющее худеть или набирать массу тела, отсутствие поддержки в семье.

Поэтому именно в этот период учителю совместно с родителями и медработниками, необходимо большое внимание уделять формированию у подростков правильного пищевого поведения, а также добиваться сознательного отказа от продуктов питания, вредных для организма человека, что позволит сохранить их здоровье и предотвратить развитие различных заболеваний.

Поэтому **целью** нашего исследования явилось выявление тенденций в питании подростков и разработка программы, направленной на формирование у них грамотного пищевого поведения.

Объект исследования — учебно-воспитательный процесс в общеобразовательной организации.

Предмет исследования — формирование грамотного пищевого поведения у подростков.

Цель исследования реализуется при решении следующих **задач**:

1. Раскрыть сущность правильного пищевого поведения.
2. Изучить тенденции в пищевом поведении современных подростков.
3. Разработать и апробировать программу формирования грамотного пищевого поведения у подростков.

Методы исследования:

Теоретические: анализ, синтез и обобщение данных педагогической, научной, методической литературы по проблеме исследования;

Эмпирические: анкетирование, тестирование, планирование учебно-воспитательной работы, планирование экспериментально-исследовательской работы, математико-статистические методы обработки полученных данных.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «**Теоретический анализ проблемы формирования у обучающихся грамотного пищевого поведения**» рассматривается понятие «пищевое поведение», описываются факторы, его определяющие; анализируются тенденции в пищевом поведении современных российских

подростков и раскрываются подходы формирования у них грамотного пищевого поведения.

Под пищевым поведением понимается ценностное отношение к пище и ее приему, стереотип питания в обыденных условиях и в ситуации стресса, поведение, ориентированное на образ собственного тела, и деятельность по формированию этого образа. Иными словами, пищевое поведение включает в себя установки, формы поведения, привычки и эмоции, касающиеся еды, которые индивидуальны для каждого человека. Внешними проявлениями пищевого поведения становятся вкусовые предпочтения человека, диета, режим питания, зависящие от культурных, социальных, семейных, биологических составляющих.

Пищевое поведение может быть гармоничным (адекватным) или девиантным (отклоняющимся), это зависит от множества параметров, в частности от того, какое место занимает процесс питания в иерархии ценностей индивида, а также от количественных и качественных показателей питания. Этнокультурные факторы оказывают огромное влияние на стереотип пищевого поведения, особенно в период стресса. Потребность в пище является одной из первичных биологических потребностей и направлена на поддержание гомеостаза.

Понятие правильное пищевое поведение весьма условно и строго индивидуально, поскольку зависит от множества факторов — социальных, климатических географических и т.д. Большое влияние на пищевое поведение оказывают урбанистические факторы. Так, нехватка времени, быстрый темп жизни формируют у обучающихся вредные пищевые привычки, такие как быстрая еда, употребление пищи богатой простыми углеводами, употребление полуфабрикатов, еда перед сном, ведущие к избыточной массе тела.

Стереотип правильного пищевого поведения, по мнению Е. А. Вишневой, определяется оптимальной частотой приема пищи, рациональной двигательной активностью, целесообразным рационом

питания и отказом от приема алкоголя и табакокурения. Склонность к перекусам и длительные перерывы между приемами пищи, пристрастие к пище быстрого приготовления, соусам и приправам, газированным напиткам, поздний последний прием пищи (основного ее объема), привычки «заедать» неприятности и негативные ситуации едой, сидеть перед компьютером, телевизором и есть бутерброды — характеризуют неправильный стереотип пищевого поведения, обуславливающий появление симптомов нарушения функционирования пищеварительного тракта у подростков.

Во второй главе «Методика проведения занятий по формированию у учащихся грамотного пищевого поведения» приводятся результаты диагностического исследования тенденций в пищевом поведении подростков. Исследование проводилось на базе Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа с. Лесное Балашовского района Саратовской области», с согласия администрации и родителей. Всего в школе обучается 43 человека. В исследовании принимали участие учащиеся 8—9 классов, в количестве 10 человек. Оно включало в себя три этапа: 1) констатирующий (анкетирование); 2) формирующий (разработка программы внеурочных мероприятий по формированию грамотного пищевого поведения); 3) контрольный (проверка эффективности предлагаемой программы).

На констатирующем этапе для оценки состояния пищевого поведения использовалась методика, разработанная группой голландских психологов «Оценка пищевого поведения». Исследование заключается в проведении трех видов психологических тестов. Каждый тест направлен на выявление проблем в пищевом поведении. Это анкеты: «Выявление особенностей пищевого поведения», «Выявление степени ограничительного поведения» и «Выявление степени эмоционального пищевого поведения». При помощи анкет для учащихся № 4 и № 5 определялся характер их питания в школе и дома. О питании учащихся в домашних условиях мы судили и по ответам родителей на вопросы анкеты № 6. Кроме того, для выявления

осведомленности детей и их родителей о рациональном и безопасном питании нами были разработаны два отдельных теста.

Результаты исследования показали, что у учащихся имеются нарушения в пищевом поведении. Анализ их ответов на вопросы анкеты «Выявление особенностей пищевого поведения», свидетельствует о том, что у всех респондентов выявлена пищевая зависимость от вкусной пищи (таблица 1). Они съедают гораздо больше еды, если она вкусная, хорошо выглядит, имеет приятный запах, и не могут остановиться. Это опасно тем, что частое переедание пищи со временем приведет к лишней массе тела и даже к ожирению.

Таблица 1 – Выявление особенностей пищевого поведения

№ п/п	Вопросы	Ответ «Да», %	Ответ «Нет», %	Ответ «Иногда», %
1.	Едите ли Вы больше, чем обычно, когда еда вкусная?	100	0	0
2.	Если еда хорошо выглядит и хорошо пахнет, едите ли Вы больше обычного?	100	0	0
3.	Если Вы видите вкусную пищу и чувствуете ее запах, появляется ли у вас желание есть?	100	0	0
4.	Если у Вас есть что-то вкусное, съедите ли Вы это немедленно?	40	40	20
5.	Если Вы проходите мимо булочной, хочется ли Вам купить что-то вкусное?	70	10	20
6.	Если Вы проходите мимо кафе, хочется ли Вам купить что-нибудь вкусное?	20	40	40
7.	Когда Вы видите, как едят другие, появляется ли у Вас желание есть?	80	0	20
8.	Можете ли остановиться, если едите что-то вкусное?	10	80	10
9.	Едите ли Вы больше, чем обычно в компании (когда едят другие)?	70	10	20
10.	Когда Вы готовите пищу, часто ли пробуете ее?	10	30	60

Анализ ответов учащихся на вопросы анкеты «Выявление степени эмоционального пищевого поведения» (таблица 2), свидетельствует о том, что в их пищевом поведении прием пищи заменяет положительные эмоции, является способом снятия стресса. Они часто «заедают» неприятности и огорчения в жизни. Иногда даже не замечают, что конкретно едят, какие

продукты. Чаще всего учащиеся «заедают» негативные ситуации вкусной и любимой едой. Особенно, если они взволнованы, расстроены, разочарованы, разрушены их надежды, одиноки или скучают, утомлены, беспокойны. В ситуации стресса прием пищи оказывает успокаивающее действие, отвлекает от грустных мыслей, доставляет удовольствие, но может привести к ожирению.

Таблица 2 – Выявление степени эмоционального пищевого поведения

№ п/п	Вопросы	Ответ «Да», %	Ответ «Нет», %	Ответ «Иногда», %
1.	Возникает ли у Вас желание есть, когда Вы раздражены?	30	60	10
2.	Возникает ли у Вас желание есть, когда Вам нечего делать?	70	30	0
3.	Возникает ли у Вас желание есть, когда Вы подавлены или обескуражены?	50	40	10
4.	Возникает ли у Вас желание есть, когда Вам одиноко?	70	20	10
5.	Возникает ли у Вас желание есть, когда Вас кто-то подвел?	30	80	10
6.	Возникает ли у Вас желание есть, когда Вам что-либо препятствует, встает на Вашем пути или нарушает Ваши планы, либо что-то не удается?	0	80	20
7.	Возникает ли у Вас желание есть, когда Вы предчувствуете какую-нибудь неприятность?	10	90	0
8.	Возникает ли у Вас желание есть, когда Вы встревожены, озабочены или напряжены?	30	50	20
9.	Возникает ли у Вас желание есть, когда Вы испуганы?	0	80	10
10.	Возникает ли у Вас желание есть, когда Вы разочарованы, разрушены Ваши надежды?	80	20	0
11.	Возникает ли у Вас желание есть, когда Вы взволнованы, расстроены?	70	30	0
12.	Возникает ли у Вас желание есть, когда Вы скучаете, утомлены, не спокойны?	60	30	10

Выявление степени особенностей ограничительного пищевого поведения среди учащихся показало, что только часть девочек следят за своим весом и могут даже иногда отказываться от еды и питья, если вес, по их мнению, становится избыточным. Они стараются выбирать малокалорийную пищу и сознательно едят меньше, чтобы не поправиться. При

этом мальчики практически не следят за своим весом, не контролируют количество съеденного (таблица 3).

Таблица 3 – Выявление степени ограничительного поведения

№ п/п	Вопросы	Ответ «Да», %	Ответ «Нет», %	Ответ «Иногда», %
1.	Если Ваш вес начинает нарастать, едите ли Вы меньше обычного?	30	70	0
2.	Стараетесь ли Вы есть меньше, чем Вам хотелось бы во время обычного приема пищи (завтрак, обед, ужин)?	10	90	0
3.	Часто ли Вы отказываетесь от еды и питья из-за того, что беспокоитесь о Вашем весе?	0	70	30
4.	Аккуратно ли Вы контролируете количество съеденного?	10	80	10
5.	Выбираете ли Вы пищу преднамеренно, чтобы похудеть?	20	70	10
6.	Если Вы переели, будете ли Вы на следующий день есть меньше?	20	80	0
7.	Сознательно ли Вы едите меньше, чтобы не поправиться?	30	70	0
8.	Часто ли Вы стараетесь не есть между обычными приемами пищи из-за того, что следите за своим весом?	30	60	10
9.	Часто ли Вы стараетесь не есть, потому что следите за своим весом?	0	70	30
10.	Имеет ли значение ваш вес, когда Вы что-либо едите?	20	80	0

Результаты анкетирования учащихся о характере питания свидетельствуют о том, что 60% респондентов не соблюдают режим питания в течение дня, принимают пищу 2 раза в течение дня, когда захотят. Кроме того, учащиеся часто принимают пищу перед телевизором, сидя за компьютером, не обращая внимания на вкус блюда. Во время еды просматривают уведомления в телефоне, ролики, отвечают на SMS. Во многих семьях каждый ест тогда, когда проголодался или когда есть время. Только у 40% респондентов принято в семье ужинать всем вместе.

Кроме этого, учащиеся редко включают в свой рацион качественные рыбные, мясные, кисломолочные продукты, а больше отдают предпочтение колбасам, сосискам, паштетам, сладким газированным напиткам, а не

компотам, кондитерским изделиям Недостаточное употребление разнообразных фруктов, овощей и зелени (хотя дети проживают в сельской местности). В основном едят картофель, капусту, а из фруктов — яблоки, что приводит к недостатку витаминов, микроэлементов. В итоге это может стать причиной различных заболеваний. Из напитков 90% обучающихся предпочитают сладкие газированные напитки, какао, соки. Почти все испытуемые употребляют мало воды. Хотя вода участвует в очень важном процессе организма, в обмене веществ, в поддержании гомеостаза.

Результаты тестирования учащихся и их родителей свидетельствуют о низкой осведомленности о рациональном и безопасном питании.

На этапе формирующего эксперимента на основе результатов анкетирования нами была составлена и реализована программа комплекса внеурочных мероприятий по формированию грамотного пищевого поведения у подростков. Программа включает 5 внеурочных мероприятий и может быть реализована в течение двух месяцев.

Таблица 4 – Тематический план программы внеурочных мероприятий «Грамотное пищевое поведение»

№ п/п	Название темы	Форма организации	Количество часов
1.	Что не так в моем рационе?	Лекция-беседа	1
2.	Все о пище с точки зрения химика	Классный час	1
3.	Возможно ли качественное и здоровое питание в современной России?	Дискуссия	1
4.	О чем рассказывает упаковка продукта?	Экскурсия в продовольственный магазин	1
5.	Ужин в кругу семьи: традиции, рецепты любимых блюд	Эссе	1

Контрольный этап предусматривал повторное тестирование учащихся и их родителей. Целью его является оценка эффективности проведения разработанных внеурочных мероприятий по формированию грамотного пищевого поведения у учащихся. Правильные ответы на 18-20 вопросов теста расценивалось как высокий уровень информированности, 17-13

правильных ответов — средний уровень, 12 и меньше правильных ответов — низкий уровень. Результаты тестирования учащихся представлены в таблице 5, а результаты тестирования родителей — в таблице 6.

Таблица 5 — Уровень осведомленности учащихся о рациональном питании до и после апробации программы

Уровень осведомленности	До начала реализации программы	После апробации программы
Высокий	10 %	20 %
Средний	40 %	60 %
Низкий	50 %	20 %

Таблица 6 — Уровень осведомленности родителей учащихся о рациональном питании до и после апробации программы

Уровень осведомленности	До начала реализации программы	После апробации программы
Высокий	0 %	20 %
Средний	40 %	50 %
Низкий	60 %	30 %

На основании выше изложенного можно сделать вывод, что качество знаний о правильном и безопасном питании у участников проведенного мероприятия повысилось.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

С точки зрения физиологии пищевое поведение является внешним проявлением чувства голода (одного из основных и самых сильных инстинктов), субъективно ощущаемого в виде слабости, головокружения, чувства «сосания под ложечкой». Для поддержания нормального состояния внутренней среды (гомеостаза) и обеспечения жизнедеятельности нужно найти пищу, съесть ее. После чего возникает чувство насыщения.

Пищевое поведение может быть гармоничным (адекватным) или девиантным (отклоняющимся), это зависит от множества параметров, в частности от того, какое место занимает процесс питания в иерархии ценностей индивида, а также от количественных и качественных показателей

питания. Грамотное пищевое поведение характеризуется соблюдением режима питания, гигиенических требований к приготовлению, хранению и употреблению пищи, использованию качественных и разнообразных продуктов в таком количестве, чтобы это покрывало энерготраты, т.е. сколько человек энергии потратил, столько он должен получить с пищей.

С целью изучить тенденции в пищевом поведении современных подростков нами был подобран диагностический инструментарий. Для оценки состояния пищевого поведения использовалась методика, разработанная группой голландских психологов «Оценка пищевого поведения», состоящая из трех анкет. Характер питания учащихся в школе и дома определялся при помощи анкет № 4 и № 5, разработанных нами. Кроме того, для выявления осведомленности детей и их родителей о рациональном питании нами были разработаны два теста. Исследование проводилось на базе Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа с. Лесное Балашовского района Саратовской области». В нем принимали участие учащиеся 8—9 классов, в количестве 10 человек.

В результате проведенного исследования были выявлены существенные недостатки в пищевом поведении учащихся. У всех респондентов выявлена пищевая зависимость от вкусной пищи. Они съедают гораздо больше еды, если она вкусная. Кроме того, прием пищи заменяет респондентам положительные эмоции, является способом снятия стресса. Частое переедание пищи со временем приведет к лишней массе тела.

Одним из главных недостатков является то, что многие из них не соблюдают режим питания в течение дня, принимают пищу перед телевизором, компьютером, с мобильным телефоном в руках. Кроме этого, учащиеся редко включают в свой рацион качественные рыбные и кисломолочные продукты, а больше отдают предпочтения колбасам, сосискам, паштетам, сладким газированным напиткам, кондитерским изделиям. К нелюбимым блюдам относятся творожная запеканка, рыбные

котлеты. В школьной столовой учащиеся хорошо едят куриную грудку, рожки с котлетой, гречку, жаркое. Недостаточное употребление зелени, овощей и фруктов приводит к тому что организм не получает необходимые ему витамины, микроэлементы, что может быть причиной заболеваний.

На основе результатов анкетирования нами была составлена и реализована программа комплекса внеурочных мероприятий по формированию грамотного пищевого поведения у подростков. Программа включает 5 внеурочных мероприятий (классный час, лекция-беседа, дискуссия, экскурсия, написание эссе) и была реализована в течение двух месяцев. Повторное тестирование учащихся и их родителей свидетельствует об эффективности данной программы.