

УДК 613.2.03

ФОРМИРОВАНИЕ БЕЗОПАСНОГО ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Наталья Валентиновна Воеводская

старший преподаватель

natalie-vo@mail.ru

Мичуринский государственный аграрный университет

г. Мичуринск, Россия

Аннотация. Статья посвящена изучению особенностей пищевого поведения подростков, обучающихся в средней школе. Показаны особенности пищевого поведения в исследованной группе обучающихся, выявлены значения приёма пищи для подростков, проведена оценка уровня контроля потребления пищи.

Ключевые слова: пищевое поведение, рациональное питание, ограничительное поведение; уровень эмоционального пищевого поведения.

Сбалансированное питание детей и подростков обеспечивает нормальный рост и развитие организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и активности. В образовательных организациях, начиная с дошкольного возраста, формируют знания и навыки здорового питания. Последнее десятилетие в школах, в младших и средних классах осуществляется преподавание модулей о правильном питании. Институтом возрастной физиологии РАО разработаны комплекты учебно-методических пособий, включающие яркие и красочные рабочие тетради [1]. В результате повышается осведомлённость обучающихся о законах здорового и рационального питания, формируется ответственное отношение к здоровью. Однако проблема рационального питания и безопасности пищевого поведения до сих пор актуальна, поскольку в обществе не сложилось устойчивого динамического стереотипа здорового питания, несмотря на то, что полноценное, рациональное и безопасное питание являются одной из главных составляющих здорового образа жизни человека в любом возрасте [2, 3].

Нарушения безопасности пищевого поведения детей и подростков включают [1, 4, 5]:

- недостаточное питание, сопровождающееся задержкой морфофункционального и нервно-психического развития;
- неправильное питание, которое способствует формированию различных заболеваний;
- избыточное питание, приводящее к ожирению и сопутствующим заболеваниям.

В связи с актуальностью изучения проблем формирования безопасного пищевого поведения было проведено анкетирование обучающихся по некоторым актуальным вопросам:

- определение особенностей пищевого поведения;
- обнаружение уровня ограничительного поведения;
- оценка уровня эмоционального пищевого поведения.

Для проведения анкетирования использовали анкету, разработанную группой голландских психологов во главе с Татьяной ван Стриен, адаптированную для нашего исследования (Табл. 1,2,3).

Таблица 1

Оценка особенностей пищевого поведения подростков МБОУ СОШ №15 г.

Мичуринска

№ п/п	Вопрос	Ответ	Ответ	Ответ
		«Да»,	«Нет»,	«Иногда»,
		%	%	%
1.	Если пища очень вкусная, будете ли Вы есть больше, чем обычно?	81	14	5
2.	Будете ли вы есть больше, чем обычно, если пища выглядит и пахнет привлекательно?	70	15	15
3.	Если Вы видите привлекательную пищу, чувствуете её запах, появляется ли у вас желание есть?	66	4	20
4.	Съедите ли вы немедленно очень вкусную и привлекательную пищу?	32	38	30
5.	Проходя мимо кондитерской хочется ли Вам немедленно купить что-нибудь вкусное?	15	54	35
6.	Когда Вы видите, как едят другие, появляется ли у вас желание есть?	48	31	21
7.	Можете ли Вы остановиться, если будете есть что-то очень вкусное?	93	6	1
8.	Едите ли Вы больше, чем обычно в компании?	52	28	10

Изучение аспектов пищевого поведения», показало недостатки в пищевом поведении подростков (Табл. 1).

У большинства выявлена пищевая зависимость от вкусной и любимой еды. Подростки едят больше, если еда очень вкусная, при виде вкусной пищи появляется чувство голода, и практически все опрошенные не могут остановиться, когда едят. Опрошенные подростки могут перекусить «за компанию», не могут устоять перед сладким и вкусным, чувство аппетита возникает при виде и запахе вкусной, привлекательной пищи.

Таблица 2

Оценка уровня эмоционального пищевого поведения обучающихся МБОУ СОШ №15 г. Мичуринска

№ п/п	Вопрос	Ответ	Ответ	Ответ
		«Да»	«Нет»,	«Иногда»,
		%	%	%
1.	Если вы чем-то раздражены, появляется ли у Вас желание съесть что-нибудь вкусное?	30	70	6
2.	Если Вам нечего делать появляется ли у Вас желание съесть что-либо вкусное?	68	32	0
3.	Появляется ли у Вас желание съесть что-нибудь вкусное, если у Вас подавленное настроение?	40	50	10
4.	Появляется ли у вас желание есть, когда вам одиноко?	50	40	10
5.	Если кто-либо нарушает Ваши планы, появляется ли у Вас желание съесть что-нибудь вкусное?	0	100	0
6.	Если Вы чувствуете избыточное напряжение, появляется ли желание съесть что-либо вкусное?	36	60	4

Определение элементов эмоционального пищевого поведения демонстрирует, что подростки могут «заедать стресс», в случае эмоциональных нагрузок, связанных с напряжением и переутомлением (Табл. 2). Иногда приём пищи или употребление чего-либо вкусного заменяет положительные эмоции, и может стать причиной повышения массы тела.

Таблица 3

Оценка уровня ограничительного пищевого поведения обучающихся МБОУ СОШ №15 г. Мичуринска

№ п/п	Вопрос	Ответ	Ответ	Ответ
		«Да»,	«Нет»,	«Иногда»,
		%	%	%
1	Если Ваша масса тела будет увеличиваться, то Вы поменяете пищевые привычки?	6	94	0
2	Стремитесь ли Вы есть меньше, чем хочется во время обычных приемов пищи (завтрак, обед, полдник, ужин)?	11	87	0
3	Часто ли Вы отказываетесь от приёма пищи и напитков из-за беспокойства о массе тела?	16	71	13
4	Есть ли у вас привычка контролировать количество пищи, которое Вы потребляете?	13	77	12

5	Меняете ли Вы свои пищевые привычки с целью похудеть?	8	93	0
6	При переедании будете ли Вы в следующий раз есть меньше? (например, на следующий день)	8	92	0
7	Предпринимаете Вы усилия чтобы есть меньше?	20	75	5
8	Вы стараетесь ограничивать перекусы между приёмами пищи, с целью контроля массы тела?	12	88	0

Изучение особенностей ограничительного пищевого поведения подростков показало, что девушки 15 – 16 лет контролируют свою массу тела, и отказываются от еды, при повышении её значений (Табл. 3). Значительная часть испытуемых не следит за количеством пищи и её калорийностью. Юноши не контролируют свою массу тела и не учитывают калорийность пищи.

Родителям, педагогам и воспитателям необходимо формировать у детей и подростков правильные пищевые привычки, обучать грамотно организовывать своё свободное время, приучать к определённом режиму питания.

По результатам комплексного исследования показаны различные нарушения пищевого поведения подростков:

- не соблюдение режима питания;
- недостаточное употребление овощей и фруктов;
- не сформированные здоровые и рациональные пищевые привычки.

В организации питания имеют большое значение соблюдение ритма питания – режима, различного для разных возрастных групп, а также правильное распределение рациона по отдельным приемам пищи. Важны кулинарные обработки, подача, обстановка, в которой осуществляется приём пищи, в том числе формирование физиолого-гигиенических навыков. Всё вышперечисленное способствует формированию безопасного пищевого поведения, начиная с раннего возраста.

Список литературы:

1. Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Две недели в Лагере здоровья. Образовательная программа правильное питание: рабочая тетрадь. – Москва: ОЛМА Медиа Групп, 2014. –71 с.
2. Чмир Р.А., Привалов А.А., Антипов А.П. Роль системы дополнительного образования в подготовке кадров для АПК в регионе // Наука и Образование. 2020. Т. 3. № 1. С. 117.
3. Воеводская Н.В., Романова С.В. Оценка уровня физического развития сельских школьников // В сборнике: Сборник научных трудов, посвященный 85-летию Мичуринского государственного аграрного университета. в 4 т. Мичуринск, 2016. С. 39-42.
4. Воеводская Н.В., Романова С.В. Оценка физического развития и мотивации к здоровому образу жизни студентов педагогического института ФГБОУ ВПО "Мичуринский государственный аграрный университет" // Вопросы питания. 2014. Т. 83. № S3. С. 14.
5. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании: рабочая тетрадь для школьников. Москва: ОЛМА Медиа Групп, 2011. – 72 с.

UDC 613.2.03

FORMATION OF SAFE FOOD BEHAVIOR IN CONDITIONS OF THE EDUCATIONAL ORGANIZATION

Natalia V. Voivodskaya

senior lecturer

natalie-vo@mail.ru

Michurinsk State Agrarian University

Michurinsk, Russia

Annotation. The article is devoted to the study of the characteristics of the eating behavior of adolescents studying in secondary school. The features of eating behavior in the studied group of students are shown, the values of food intake for adolescents are revealed, the level of control of food intake is assessed.

Key words: feeding behavior, a balanced diet, limiting behavior; level of emotional eating behavior.