

УДК 641.5

DOI <https://doi.org/10.32782/tnv-tech.2024.2.21>

АНАЛІЗ ХАРЧУВАННЯ ШКОЛЯРІВ, ЩО НАВЧАЮТЬСЯ В ЗАКЛАДАХ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Резвих Н. І. – кандидат технічних наук, доцент кафедри харчових технологій
Херсонського державного аграрно-економічного університету
ORCID ID: 0000-0002-4727-512X

Вогнівенко Л. П. – кандидат сільськогосподарських наук,
доцент кафедри харчових технологій
Херсонського державного аграрно-економічного університету
ORCID ID: 0000-0002-7866-8081

У статті наведено результати проведених досліджень щодо режиму харчування та харчових звичок учнів 5–11 класів закладів середньої освіти міста Вишгород. Відомо, що дорослішання дитини, формування здоров'я зростає зі специфікою ставлення її до здоров'я, здорового способу життя, правильного харчування. Раціональне харчування дитини сприяє гармонійному розвитку та підтримці міцного здоров'я. За результатами опитування дітей встановлено, що харчові звички сучасних учнів у невеликих містах є нераціональними.

Відомо, що м'ясо та м'ясні продукти є одними із найважливіших компонентів правильного харчування. Вони є джерелами повноцінного тваринного білка, містять незамінні для зростання м'язової маси амінокислоти. Також в м'ясі міститься дуже багато вітамінів (B1, B2, B12, PP), мінералів (фосфору, заліза), і креатину.

А риба та рибні продукти містять повноцінний білок, в якому представлені всі необхідні амінокислоти в оптимально збалансованих кількостях. Білки риб мають ліпотропні властивості, зумовленими високим вмістом в їх складі амінокислоти – ме-метіонін. Високими біологічними властивостями характеризується жир риб, який містить важливу в біологічному відношенні і недостатньо представлену в інших харчових продуктах арахідонову кислоту і інші поліненасичені жирні кислоти.

В свою чергу, молоко та молочні продукти є джерелами вітамінів та мінералів. Особливо багато в них білка та кальцію. Білок необхідний для розвитку м'язової системи, а кальцій – для кісток.

Найбільше із порушень якості закладів і харчування було виявлено серед учнів середніх і старших шкіл.

Результати дослідження свідчать про необхідність розробки рекомендацій щодо оптимізації шкільного харчування та покращення комунікації з громадськістю з питань раціонального харчування як складової здорового способу життя.

Ключові слова: правильне харчування, школи, здоров'я.

Rezvykh N. I., Vognivenko L. P. Analysis of nutrition of school students educating in secondary education institutions

The article presents the results of research on the diet and eating habits of students in grades 5–11 of secondary education institutions in the city of Vyshhorod. It is known that the growing up of a child, the formation of health increases with the specificity of his attitude to health, a healthy lifestyle, and proper nutrition. Rational nutrition of a child promotes harmonious development and maintenance of good health. According to the results of a survey of children, it was established that the eating habits of modern students in small towns are irrational.

It is known that meat and meat products are one of the most important components of proper nutrition. They are sources of complete animal protein, contain amino acids indispensable for the growth of muscle mass. Also, meat contains a lot of vitamins (B1, B2, B12, PP), minerals (phosphorus, iron), and creatine.

And fish and fish products contain complete protein, which contains all the necessary amino acids in optimally balanced amounts. Fish proteins have lipotropic properties due to their high content of amino acids – me-methionine. Fish oil, which contains biologically important and

insufficiently represented in other food products, arachidonic acid and other polyunsaturated fatty acids, is characterized by high biological properties.

In turn, milk and dairy products are sources of vitamins and minerals. They are especially rich in protein and calcium. Protein is necessary for the development of the muscular system, and calcium for bones.

Most of the violations in the quality of facilities and food were found among students of secondary and senior schools.

The results of the study indicate the need to develop recommendations for optimizing school meals and improving communication with the public on issues of rational nutrition as a component of a healthy lifestyle.

Key words: *proper nutrition, schools, health.*

Постановка проблеми. Здоров'я дитини значною мірою визначається її способом життя, способом життя сім'ї, в якій вона зростає. У міру дорослішання дитини формування здоров'я зростає зі специфікою ставлення її до здоров'я, здорового способу життя, правильного харчування. Раціональне харчування дитини сприяє гармонійному розвитку та підтримці міцного здоров'я. Воно є одним з найважливіших факторів профілактики більшості захворювань.

Однак за останнє двадцятиліття стан харчування українських дітей шкільного віку загалом погіршився.

Калорійність раціону зменшилася, а норми споживання основних поживних речовин скоротилися в середньому на 30%.

Проведені сучасні дослідження у сфері харчування та здоров'я учнів засвідчили значні порушення в харчуванні та здоров'ї школярів. До таких порушень відносяться нераціональне співвідношення основних харчових речовин, поліненасичених жирних кислот, вітамінів, макро- та мікроелементів та дефіцит харчових волокон. Наслідки недотримання принципів здорового харчування призводять до погіршення показників здоров'я та антропометричних характеристики учнів.

Показники стану здоров'я дітей та підлітків погіршується в процесі навчання та виховання, особливо в шкільному житті, від початкової до середньої школи. На разі менше 5% учнів початкової школи можна назвати здоровими. В старших класах ця цифра знижується до 4%.

Високі темпи росту та інтенсивні метаболічні процеси в дитячому та підлітковому віці потрібно постійно приймати необхідні вітаміни та макро- і мікроелементи, які є регуляторами обмінних процесів. Їх дефіцит супроводжується затримкою росту і є фактором ризику таких захворювань, як ожиріння, гіпертонія, діабет.

Вони є факторами ризику розвитку таких захворювань, як ожиріння, гіпертонія, анемія та карієс зубів. Проведені дослідження показують, що поширеність ожиріння серед дітей у різних країнах виглядає наступним чином коливається від 6 до 12%, при цьому на ожиріння припадає приблизно 6% дітей. Ожиріння становить 6% у сільській місцевості та 9% у містах.

Це не тільки соціально-економічне становище населення, найнижчий рівень знань населення з питань раціонального харчування як складової здорового способу життя.

Це низький рівень знань населення з питань раціонального харчування як складової здорового способу життя. Діти часто відмовляються від основних продуктів харчування, таких як молоко та молочні продукти і надають перевагу солодощам та солодкій їжі, газованим напоям та сухим хлібобулочним продуктам. Харчові звички формують харчову поведінку дитини. Формування відбувається початку вдома, потім у дитячому садку, потім у школі. Засоби масово інформації відіграють важливу роль у формуванні харчової поведінки. Тому, виховуючи

підростаюче покоління правильної харчової поведінки, звичок та уподобань до здорової їжі необхідно об'єднувати зусилля сім'ї, медичних та освітніх установ.

Зусилля сім'ї, медичних, освітніх установ та працівників громадського харчування мають бути об'єднані з підтримкою державних органів.

Також необхідна підтримка з боку державних установ.

Мета дослідження. Метою нашого дослідження – дослідження особливостей харчування учнів закладів середньої освіти м. Вишгород.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. До дослідження було залучено 160 учнів (97 дівчаток і 63 хлопчика) віком від 10–17 років, які постійно проживають та навчаються в м. Кропивницький. Для того, щоб проаналізувати якість харчування учнів були запропоновані анкети для опитування.

Дослідження показало, що харчовий статус дітей молодшого шкільного віку викликає особливе занепокоєння, оскільки видається можливим цілеспрямоване харчування на основі сучасних наукових принципів. Навіть поза школою стан харчування дітей був незадовільним. Тут проблема починається з порушення режиму харчування.

У середньому 50,2% учнів середньої та старшої шкіл харчуються за вільним розкладом без регулярних перерв.

Відсоток учнів, що харчуються чотири рази на день становив 10,1% серед хлопчиків та 3,0% серед дівчаток. Відсоток учнів які споживають їжу три рази на день склав 40,3% серед хлопчиків та 33,1% у дівчаток. Двічі на день харчується більшість учнів шкіл (31,6% хлопчиків та 37,9% дівчаток). Виявлено, що кількість порушень і частота прийомів їжі зростає з збільшенням віку дитини. У п'ятих класах цей показник становив 37,0%, у дев'ятих близько 54,0%. Також, протягом дня досить часто у учнів не було сніданку, обіду і вечері.

Безумовно, вибір страв учнями залежить від того, чи здійснюють контроль за цим процесом дорослими. Найчастіше обід серед школярів відбувається за умов відсутності батьків і у 65,0% випадків діти зовсім не дотримуються вимоги вживати першу й другу гарячі страви.

Проведений аналіз якісного складу продуктів, що споживають учні закладів середньої освіти, свідчить про недостатнє їх забезпечення основними необхідними для гармонійного розвитку складовими харчовими інгредієнтами, є в обід в основному переважає білкова та жирна їжа в однієї частки учнів, повторюваність страв у іншій, спостерігається обмежене споживання в раціоні кількості страв з додаванням молока.

М'ясо та м'ясні продукти є одним з найважливіших компонентів правильного харчування. Воно є джерело повноцінного тваринного білка, містить незамінні для зростання м'язової маси амінокислоти. Також в м'ясі міститься дуже багато вітамінів (B1, B2, B12, PP), мінералів (фосфору, заліза), і креатину. За результатами дослідження встановлено, що учнів закладів середньої освіти споживають м'ясо та м'ясні продукти п'ять-сім разів на тиждень, в середньому це становить 32,0% хлопчиків та 68,0% дівчаток. За даними дослідження 80,0% учнів у місті Вишгороді споживають м'ясо та м'ясні продукти близько два рази на тиждень.

Риба і рибні продукти містять повноцінний білок, в якому представлені всі необхідні амінокислоти в оптимально збалансованих кількостях. Білки риб мають ліпотропні властивості, зумовленими високим вмістом в їх складі амінокислоти – ме-метіонін. Високими біологічними властивостями характеризується жир риб, який містить важливу в біологічному відношенні і недостатньо представлену

в інших харчових продуктах арахідонову кислоту і інші поліненасичені жирні кислоти. Жир риб багатий жиророзчинними вітамінами (вітамін А – ретинол; вітамін D2 – кальциферол) і ін. Мінеральний склад риб, особливо морських, включає багатий набір мікроелементів, в тому числі біологічно активний йод.

Проведені дослідження показали, що більш обмеженим в раціоні харчування учнів є вживання риби та морепродуктів близько 40% учнів закладів середньої освіти їх узагалі не вживають! Лише 38,0% хлопчиків та 52,0% споживають рибу один – три рази на тиждень. Відсутність в раціоні риби та морепродуктів збіднюють раціон учнів на поліненасичені жирні кислоти Омега-3 та Омега-6, необхідність і важливість їх в раціоні харчування школярів доведено сучасними дослідженнями.

Спостерігається недостатня кількість споживання в раціоні школярів яєць. Усього 20,0% дітей вживають у їжу п'ять – сім разів на тиждень у своєму раціоні цей харчовий продукт.

Молоко та молочні продукти є джерелом вітамінів та мінералів. Особливо багато в них білка та кальцію. Білок необхідний для розвитку м'язової системи, а кальцій – для кісток. І тому молоко та молочні продукти є обов'язковими компонентами харчування учнів. Встановлено, що щоденно молоко споживають всього 25,3% учнів. Широкою популярністю серед учнів користуються кисломолочні продукти близько 35,0% відсотка учнів споживають їх чотири – шість разів на тиждень, а 25,0% – щоденно.

Дослідивши отримані данні, можна зробити висновок, що споживання кальцію в підлітків значно нижче рекомендованої норми (1200 мг/добу), а кальцій, як відомо, вкрай необхідний нутрієнт для побудови кісткової тканини швидкозростаючого організму дитини. Низьке споживання молочних продуктів у учнів відносить їх до групи ризику з остеопенії та остеопорозу в майбутньому.

Основним джерелом вуглеводів та вітамінів у раціоні є крупи, овочі та фрукти. Однак крупи споживають систематично лише 20,0% школярів шкіл, один – два рази на тиждень – 34,0%, не використовують їх в харчуванні взагалі – 46,0% школярів. Хліб та макаронні вироби споживають 72,0% школярів п'ять-сім разів на тиждень. Поширений національний продукт українців – картопля входить до раціону 40,0% підлітків п'ять – сім разів на тиждень у різних стравах, а у 18,0% – не більше двох разів на тиждень.

Замість «корисних» та повноцінних вуглеводів учні досить часто вживають надмірну кількість солодощів (цукерок, печива, кондитерських виробів). Учні шкіл практично втричі більше вживають солодощі.

Повна відсутність знань про раціональне харчування, невміння або небажання організувати правильне харчування учнів відповідно до віку, достатні матеріальні статки сприяють розповсюдженню звички до споживання готової їжі в ресторанах швидкої кухні.

Висновки і пропозиції. За результатами дослідження школярів м. Вишгорода встановлено, що харчування сучасних учнів шкіл є нераціональним та збідненим на корисні інгредієнти. Тому необхідно проводити постійну інформаційну роботу зі школярам та їх батьками щодо формування культури здорового харчування. Слід зазначити, що одержані результати дослідження повністю не відображають усі проблеми із забезпечення якісного повноцінного харчування учнів шкіл та створюють перспективу для необхідності проведення більш глибоких досліджень.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Дуденко Н.В., Павлоцька Л.Ф., Артеменко В.С., Головка М.П., Коваленко В.О., Євлаш В.В., Горбань В.Г. Основи фізіології та гігієни харчування. Підручник. Х., ХДУХТ, 2008. 436 с.
2. Зубар Н.М. Основи фізіології та гігієни харчування. Підручник. К., Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2006. 341 с.
3. Капрельянц Л.В. Лікувально-профілактичні властивості харчових продуктів та основи дієтології. Навч. посібник / Л.В. Капрельянц, А.П. Петросьянц. Одеса, 2011. 269 с.

REFERENCES:

1. Dudenko N.V., Pavlotska L.F., Artemenko V.S., Golovko M.P., Kovalenko V.O., Yevlash V.V., Gorban V.G. (2008) Osnovy fiziolohiyi ta hihiyeny kharchuvannya. [Basics of physiology and food hygiene.] Pidruchnyk. KH., KHDUKHT [in Ukrainian].
 2. Zubar N.M. (2006) Osnovy fiziolohiyi ta hihiyeny kharchuvannya. [Basics of physiology and food hygiene] Pidruchnyk. K., Kyiv. nats. torh.-ekon. un-t [in Ukrainian].
 3. Kaprelyants L.V. Likuval'no-profilaktychni vlastyvosti kharchovykh produktiv ta osnovy diyetolohiyi. (2011) [Therapeutic and preventive properties of food products and basics of dietetics.] Education manual / L.V. Kaprelyants, A.P. Petrosyants. Odesa. [in Ukrainian].
-