

УДК 37.015.3:796.011.3:373.3(045)

Півненко Ю.В.

"АБЕТКА ХАРЧУВАННЯ" - ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

На підставі аналізу висновків досліджень сучасних авторів у статті проаналізовані дефініції "культура харчування" та "харчова поведінка". Узагальнені результати впровадження програми "Абетка харчування" як засобу формування основ здорового харчування учнів молодшого шкільного віку у навчально-виховному процесі шкіл Запорізької області.

Ключові слова: програма, здорове харчування, харчова поведінка, учні, початкова школа.

Постановка проблеми. Порівняльний аналіз статистичних даних щодо стану здоров'я дітей і підлітків за 2011 рік свідчить про те, що структуру їхньої захворюваності формують переважно органи дихання (48,6 %) та травлення (7,9 %), ока та його придаткового апарату (5,4 %), ендокринні хвороби, розлади харчування та порушення обміну речовин (5,3 %). За результатами обстежень у школярів поширеність хвороб органів травлення порівняно з дітьми дошкільного віку зростає у 2,5 рази, ожиріння – у 6,5 рази. При цьому за останні двадцять років показник поширеності хвороб органів травлення збільшився майже удвічі. Спостерігається зростання кількості дітей із залізодефіцитною анемією, чому, головним чином, сприяє дефіцит у раціоні продуктів, що містять білок та вітаміни, особливо вітамін С [5].

Патологія органів травлення впродовж навчання у 5-9 класах загальноосвітніх навчальних закладів у підлітків зростає у 3–4 рази [9]. Одна з причин такої ситуації полягає в тому, що у більшості навчальних закладів відсутня система роботи з формування культури харчування.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Загальнонаціональне опитування учнівської молоді, проведене Українським інститутом соціальних досліджень ім. О. О. Яременка за підтримки Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні у 2010 р. в межах міжнародного проекту "Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді" надало наступних результатів (рис. 1).



Рис. 1. Результати опитування підлітків щодо різних аспектів харчування

– добового режиму харчування, рекомендованого фахівцями, дотримувалися, залежно від віку і місця навчання, близько 41–74 % опитаних;

– 11–17 % учнівської молоді не снідають у будні дні, 8 % – не снідають і у вихідні;

– овочі та фрукти є в добовому раціоні лише 22 % і 17 % опитаної молоді відповідно; 6–9 % (залежно від місця навчання та виду продукту) не вживали цих продуктів узагалі або їли їх один раз на тиждень чи рідше;

– 31 % опитаних не знають про взаємозв'язок між раціональним харчуванням і попередженням серцево-судинних хвороб; лише одиниці розуміли вплив нездорового харчування на вірогідність появи злоякісних новоутворень та захворювання на туберкульоз і запалення легенів [7].

Отже, результати опитування щодо режиму та складу харчового раціону підтверджують, що значна частина підлітків нерационально харчується. Така харчова поведінка значною мірою пов'язана з недостатніми знаннями, уміннями та навиками респондентів із зазначеного питання.

Дослідники з Університету Колорадо Боулдер в США виявили, що діти у віці від 6 до 14 років споживають значно більшу кількість калорійної їжі, а саме печиво і цукерки, після споглядання надмірної ваги у персонажів мультфільму. За словами Маргарет С. Кемпбелл, провідного автора дослідження, діти показали, що надмірна вага персонажів мультфільму впливає на їх харчову поведінку [2].

Н. В. Харченко також відмічає, що незадовільний стан харчування дитини базується на відсутності в учнів належних знань та звичок щодо принципів раціонального харчування. Це, в свою чергу, призводить до порушень здоров'я дітей та підлітків, що впродовж усього життя людини значно знижує якість життя [8].

Мета дослідження полягає у аналізі результатів впровадження програми "Абетка харчування" як засобу формування основ здорового харчування учнів молодшого шкільного віку у навчально-виховний процес шкіл Запорізької області.

Виклад основного матеріалу дослідження. У процесі дослідження ми проаналізували дефініції "культура харчування" та "харчова поведінка".

Ми приєднуємося до позиції О. І. Міхєєнко, який визначає культуру харчування як систему знань і практичного досвіду, спрямованих на оздоровлення організму людини через споживання їжі. На думку вченого, дефініція "культура харчування" включає в себе знання з фізіології травлення, режиму та раціону харчування, кількості та якості їжі, питного режиму, способів приготування, споживання, умов зберігання, правил поєднання, особливостей впливу різних продуктів на психофізіологічний стан людини тощо [4].

В. Д. Менделевич під харчовою поведінкою розуміє ціннісне ставлення до їжі та її прийому, стереотип харчування в повсякденних умовах і в ситуації стресу. Це – поведінка особистості, зорієнтована на образ власного тіла, і діяльність з формування цього образу [3].

Щодо дітей молодшого шкільного віку, на нашу думку, доцільно говорити про знання та навички основ здорового харчування, які стануть підґрунтям для формування у майбутньому культури харчування та адекватної харчової поведінки.

Саме тому формування культури харчування дітей має бути одним із пріоритетних напрямків педагогічної діяльності навчального закладу будь-якого типу. З метою досягнення максимальної ефективності у розв'язанні проблеми формування основ здорового харчування учнів у навчально-виховному процесі роботу доцільно починати у початковій ланці, оскільки молодший шкільний вік – сенситивний період, який необхідно плідно використати для виховання мотивації до здорового способу життя та ціннісного ставлення до здоров'я; для набуття соціального досвіду, формування моральних та етичних рис особистості.

С. О. Свириденко зазначає, що у формуванні ціннісного ставлення учнів до власного здоров'я важливу роль відіграють освітні програми, але тематика харчування у них висвітлюється епізодично, дуже стисло та безсистемно [6].

Починаючи з 2009 року в Україні на державному рівні отримала підтримку Глобальна програма швейцарської компанії Nestle "Здорові діти", метою якої є запровадження в різних країнах світу освітніх проєктів, спрямованих на підвищення обізнаності суспільства про основи правильного харчування, виховання звичок правильного харчування у дітей.

Практичним втіленням цієї стратегії в Україні стала інноваційна модульна освітньо-виховна програма "Абетка харчування" для учнів 1-4 класів (автори – О. Ващенко, О. Свириденко, О. Чорновіл). Ця програма стала складовою курсу "Основи здоров'я", окрім цього теми програми "Абетка харчування" можуть інтегруватися в предмети "Трудове навчання", "Читання", "Природознавство". Основна мета реалізації програми "Абетка харчування" полягає у формуванні у молодших школярів первинних знань та навичок з основ здорового харчування як способу збереження і зміцнення здоров'я [1].

Автори у пояснювальній записці вказують, що зміст програми спрямований на формування в дитини культури харчування як складової здорового способу життя.

У Запорізькій області програму "Абетка харчування" впроваджують 8 навчальних закладів:

– Бердянська багатопрофільна гімназія №2 Бердянської міської ради Запорізької області (директор – Майорова Ірина Лельвівна);

– Запорізька загальноосвітня школа I-III ступенів №23 Запорізької міської ради Запорізької області (директор – Озеров Олександр Дмитрович);

– Запорізька загальноосвітня школа I-III ступенів №38 Запорізької міської ради Запорізької області (директор – Бисько Ірина Володимирівна);

– Запорізька спеціалізована школа фізичної культури I-III ступенів №18 Запорізької міської ради Запорізької області (директор – Молчанов Віктор Олександрович);

– Запорізький навчально-виховний комплекс "ОСНОВА" з відділенням для реабілітації дітей, хворих на цукровий діабет Запорізької міської ради Запорізької області (директор – Любімова Алла Володимирівна);

– Комунальний заклад "Дніпрорудненська загальноосвітня школа I-II ступенів" Василівської районної ради Запорізької області (директор – Прінь Любов Семенівна),

– Мелітопольська загальноосвітня школа I-III ступенів №15 Мелітопольської міської ради Запорізької області (директор – Коваль Наталія Володимирівна);

– Комунальний заклад "Степногірська загальноосвітня школа I-III ступенів" Василівської районної ради Запорізької області (директор – Кваша Олександр Васильович).

Разом до реалізації програми у 2012 році було залучено 58 педагогів та 1623 учні, з них учнів перших класів – 543, учнів других класів – 395, третіх – 358, четв'єртих – 327.

На уроках навчального курсу вчителі в пріоритеті використовують інтерактивні методи навчання ("Мікрофон", "Очікування", "Асоціативний куш", мозковий штурм, обговорення тощо), що забезпечує взаємодію та взаємозбагачення учасників навчального процесу. Інтерес учнів до матеріалу, який вивчається, вчителі стимулюють через використання ігрового методу. Молодші школярі з величезним інтересом включаються в інсценізації, сюжетні та рольові ігри, такі як "Уяви собі", "Світ гурманів", "Відгадай страву", "Ланцюжок знавців здорового харчування", "Музика їжі", "Розшукуються вітаміни", "Кулінари", "Молочне меню", "Хто швидше?", "Смачного", "Перевір себе", "Яка це страва?", "Краща господарочка", "Шифрувальники", "Від 1 до 6", сюжетно-рольова гра "У ресторані", інсценізація "Що ж нам їсти?", "Смачні захисники" тощо.

Під час занять вчителі знайомлять учнів з українськими народними традиціями харчування: помірність, харчування за сезонами, асортимент. З метою підвищення інтересу дітей до навчального матеріалу на уроках використовуються нетрадиційні форми та методи. Зокрема урок з теми "Народні традиції харчування" (1 клас) проведено у форматі телевізійної гри "Майстер-шеф". Діти не тільки були активними учасниками дидактичних ігор "Варимо борщ", "Прибери зайву страву", "Відгадай страву", але й закріплювали практичні навички у майстер-класі з ліпки вареників, який проводили кухарі шкільної їдальні.

Великий потенціал має програма щодо розвитку творчих здібностей учнів. Зокрема, учні створюють власний портрет з улюблених продуктів харчування, працюють із загадками, прислів'ями, піснями та віршами відповідної тематики.

Педагогі області широко використовують можливості програми щодо залучення до її реалізації батьків. Традиційними у навчальних закладах стали сімейні свята, метою яких є не тільки розширення уявлень учнів про корисні страви святкового столу та основні вимоги до організації здорового харчування, а й згуртування учнівського та батьківського колективів (урок-свято "Пригощаємо друзів" – у 2-му класі, виховна година "Смакує все, що осінь нам дарує" у 4-му класі тощо).

Анкетування, проведене з учнями, які навчалися за програмою "Абетка харчування" у 2011 та 2015 роках, надало такої інформації (рис. 2):

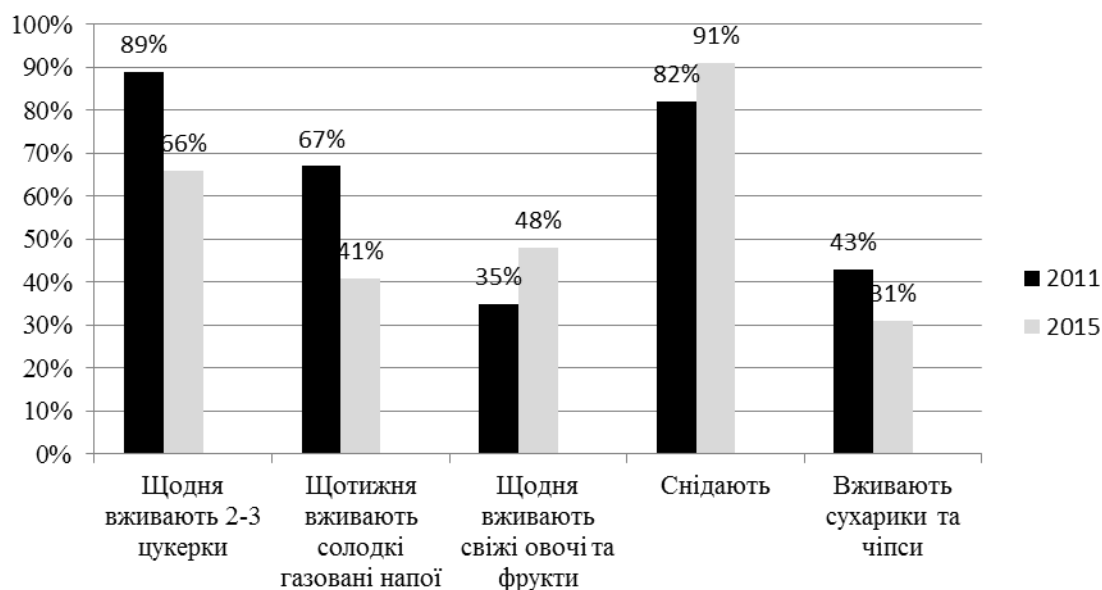


Рис. 2. Результати опитування учнів початкових класів Запорізької області щодо різних аспектів харчування

Аналіз результатів свідчить, що діти більш свідомо почали ставитися до вибору продуктів харчування. Так, 23 % учнів обмежили щоденне вживання солодкого, 26 % учнів – вживання солодких газованих напоїв, 9 % – вживання сухариків та чіпсів. Щодня почали вживати овочі та фрукти 48 % опитаних учнів; почали снідати на 9 % учнів більше.

Висновки. Аналіз результатів впровадження програми "Абетка харчування" у навчально-виховний процес шкіл Запорізької області засвідчив, що програма є ефективним засобом формування основ здорового харчування учнів молодшого шкільного віку.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі полягають у систематизації навчально-методичних розробок педагогів щодо формування основ здорового харчування учнів молодшого шкільного віку та адаптації їх до умов освітнього процесу в навчальних закладах різного типу.

Використані джерела

1. Ващенко О. Пояснювальна записка до програми "Абетка харчування" / О. Ващенко, С. Свириденко, О. Чорновіл [Електронний ресурс] // Абетка харчування [сайт]. – Режим доступу: https://www.abetka-healthykids.com.ua/uploaded/materials/poyasnyuvalna_zapiska_abetka_harchuvannya.pdf, вільний. – Назва з екрана. – (Дата звернення: 10.08.2015).
2. Дослідження показали, що пухкі персонажі мультфільмів заохочують дітей до нездорової їжі [Електронний ресурс] // Преса України [сайт]. – Режим доступу: <http://uapress.info/uk/news/show/86369>, вільний. – Назва з екрана. – (Дата звернення: 10.08.2015).
3. Менделевич В. Д. Психологія девіантного поведіння / В. Д. Менделевич. – СПб : Речь, 2005. – 445 с.
4. Міхєєнко О. І. Культура харчування як складова культури здоров'я людини (валеологічний аспект) / О. І. Міхєєнко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 3. – С. 116-121. – Те ж [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2011-03/11moicva.pdf>, вільний. – Назва з екрана. – (Дата звернення: 10.07.2015).
5. Панчишин Н. Я. Захворюваність дитячого населення України та чинники, які впливають на здоров'я дітей / Н. Я. Панчишин, В. Л. Смірнова, О. Я. Галицька-Хархаліс // Актуальні питання педіатрії, акушерства та гінекології : наук.-практ. журн. – 2011. – № 2. – С. 131-132. – Те ж [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/appatg_2011_2_43.pdf, вільний. – Назва з екрана. – (Дата звернення: 10.07.2015).
6. Свириденко С. О. Відгук про програму "Абетка харчування" / С. О. Свириденко // Абетка харчування [сайт]. – Режим доступу: <https://www.abetka-healthykids.com.ua/articles/articles/view/id/29>, вільний. – Назва з екрана. – (Дата звернення: 10.08.2015).
7. Стан та чинники здоров'я українських підлітків : моногр. / О. М. Балакірєва, Т. В. Бондар, О. Р. Артюх та ін.; наук. ред. О. М. Балакірєва. – К. : ЮНІСЕФ, Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка. – К. : "К.І.С.", 2011. – 172 с. – Те ж [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.unicef.org/ukraine/HBSC_Report_2011.pdf, вільний. – Назва з екрана. – (Дата звернення: 10.08.2015).
8. Харченко Н. В. Відгук про програму "Абетка харчування" / Н. В. Харченко // Абетка харчування [сайт]. – Режим доступу: <https://www.abetka-healthykids.com.ua/articles/articles/view/id/31>, вільний. – Назва з екрана. – (Дата звернення: 10.08.2015).
9. Шкіряк-Нижник З. А. Психоемоційний стан підлітків – учнів загальноосвітніх шкіл / З. А. Шкіряк-Нижник, Л. М. Слободченко, Н. В. Числовська та ін. // Збірник наукових праць співробітників КМАПО ім. П. Л. Шупика. – 2004. – Вип. 13, кн. 1. – С. 389-393.

Pivnenko J.

"THE ALPHABET OF NUTRITION" IS A METHOD TO FORM THE BASIS OF THE HEALTHY NUTRITION OF YOUNG SCHOOL CHILDREN

These days in Ukraine we can see that the health of children is worsening. Digestive apparatus keeps the second place in the structure of children and teenagers' illnesses. One of the reasons of this situation is the absence of the system of work forming the culture of nutrition.

The definitions "the Culture of Nutrition" and "the Nutritional Behaviour" have been analysed in this article on the basis of the analyze of the researches of modern authors. Forming of the culture of children's nutrition is considered to be one of the most important ways of pedagogical activity of an educational institution of any type.

To reach the aim of maximum efficiency in the solving of the problem of forming of the basis of healthy nutrition of pupils in educational and pedagogical process we suggest to start the work in primary school as the young school age is a sensitive period which must be used productively to teach the motivation to the healthy lifestyle and careful attitude to health as well as to get some social experience and to form the moral and ethical features of the personality.

The article contains generalized results of the integration of the program "the Alphabet of Nutrition" as a method to form the basis of the healthy nutrition of young school children in the educational and pedagogical process of schools in Zaporiz'ka region. The interactive methods and ways of education used in the process of teaching according to the program "The Alphabet of Nutrition" have been analysed. Taking in consideration the positive results we suggest to systematize teaching methodological developments of teachers concerning the forming of basis of healthy nutrition of young school children and adapting them to the conditions of the educational process in educational institutions of different types.

Key words: *program, healthy nutrition, nutritional behaviour, school children, primary school, methods.*

Стаття надійшла до редакції 04.09.2015 р.