

- HEPS для школ. М.: ФГБУ НЦЗД РАМН, 2013. 35 с.
17. Оценка качества школьных вмешательств по здоровому питанию и физической активности. Инструмент HEPS для школ. М.: ФГБУ НЦЗД РАМН, 2013. 49 с.
18. *Morel K.* Inventory for HEPS Tool for Schools. Internal report. Woerden, NIGZ.
19. School Policy Framework: Implementation of the WHO Global Strategy on diet, physical activity and health. (2008). World Health Organization. <http://www.who.int/dietphysicalactivity/SPF-en-2008.pdf>. Accessed November 2009.
20. *Slujis van, E.M.F., McMin, A.M. & Griffin, S.J.* Effectiveness of interventions of physical activity in children and adolescents: systematic review of controlled trials. *BMJ*. 2007; 335: 703.
21. *Wechsler, H., Devereaux, R. S., Davis, A. B. M. & Collins, J.* Using the School Environment to Promote Physical Activity and Healthy Eating. *Preventive Medicine*. 2000; 31: 121-37.
22. *Valois, R. F. Umstattd, M. R., Zullig, K.J. & Paxton, R.J.* Physical Activity Behaviors and Emotional Self-Efficacy: Is There a Relationship for Adolescents? *Journal of School Health*. 2008; 78(6): 321-27.

УДК 613.955

АНАЛИЗ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Горелова Ж.Ю.

ФГАУ «Научный центр здоровья детей» Министерства здравоохранения Российской Федерации, Москва, Россия

Контактная информация: Горелова Жанетта Юрьевна. E-mail: nczdlep@mail.ru

В работе представлены современные данные зарубежных и отечественных исследователей о здоровом питании детей и подростков. Приводится анализ существующих форм и принципов организации школьного питания, описываются школьные рационы разных стран мира и различные подходы их формирования, новые стандарты школьного питания в США и странах Восточной Европы. Авторы знакомят читателя с реализацией Национальных государственных программ по организации школьного здорового питания в зарубежных странах. Приводятся данные исследований российских ученых о вкусовых предпочтениях обучающихся.

Ключевые слова: школьное питание; программы по организации школьного здорового питания; принципы формирования школьных рационов; пищевые предпочтения обучающихся.

ANALYSIS OF DOMESTIC AND FOREIGN STUDIES ON HEALTHY NUTRITION OF CHILDREN AND ADOLESCENTS IN MODERN CONDITIONS

Gorelova Zh.Yu.

Scientific Center of Children's Health of the Ministry of Health of the Russian Federation, Moscow

Contact: Zhanetta Gorelova. E-mail: nczdlep@mail.ru

The paper presents the current data of foreign and domestic researches on healthy nutrition for children and adolescents. The analysis of the existing forms and principles of the organization of school meals, school diets of different countries and different approaches of their formation, the new standards of school meals in the USA and Eastern Europe. The authors introduce the implementation of national governmental programs on the organization of the school healthy eating in foreign countries. The data of Russian scientists on taste preferences of students are presented.

Keywords: school meals; programs on the organization of healthy eating in school; principles of formation of school rations; food preferences of students.

В большинстве современных стран мира с развитым государственным социальным обеспечением, таких как Швеция, Дания, Германия, Финляндия, государственные дотации могут составлять до 80% стоимости школьного рациона. Ни в одной из этих стран груз финансового обеспечения питания ребенка не перекладывается полностью на государство. В финансировании школьных завтраков и обедов участвуют родители, но качество услуги питания, предоставляемой ребенку, например, в США, выше, чем в странах Восточной Европы и в России.

В США школьное питание реализуется в рамках следующих программ: Национальная программа школьных обедов (National School Lunch Program), Программа школьных завтраков (School Breakfast Program), Специальная молочная программа для детей (Special Milk Program for Children), Программа услуг по питанию детей и взрослых (Child and Adult Care Food Program), Программа летних услуг по питанию (Summer Food Service Program). На протяжении нескольких десятилетий существенную роль в организации школьного питания в США играла активная позиция по этому вопросу многочисленных женских организаций. В настоящее время почти половина школьников (27 млн) в рамках Федеральной программы «Школьный ланч» ежедневно получает бесплатный обед. Каждый десятый школьник (около 8 млн) получает бесплатный завтрак по Федеральной программе «Школьный завтрак», а молоко является обязательным компонентом питания школьников. Эти две программы реализуются в 99800 государственных и частных (некоммерческих) школах Америки [1–5].

Каждые пять лет система школьного питания подвергается аудиту на предмет его структуры и соотношения в пищевом рационе белков, углеводов, жиров, калорийности. Согласно последним рекомендациям еда детей в американских школах должна обеспечивать 1/3 потребностей в белке, витаминах А, С, железе, кальции и калорийности (не более чем 30% калорий за счет жира). По данным Министерства сельского хозяйства США, школьные обеды в среднем превышали нормы по жирам на 25%, из них по предельным – на 50%. Практически две трети детей почти не едят фруктов и 32% – овощей. Уменьшение количества крахмалистых овощей и поваренной соли, увеличение нормы овощей и фруктов до двух порций, рост стоимости

бесплатного обеда для неимущих на 6 центов до 2,78 доллара – это и многое другое предусмотрено новыми нормами школьного питания в США. Новые стандарты школьного питания призваны уменьшить проблему избыточного веса и других заболеваний. Школьная еда составляет 30–50% рациона детей и подростков. К тому же в Соединенных Штатах существует Федеральная программа «Питание детей в летних лагерях». В Федеральной программе для малообеспеченных семей имеется специальный раздел по питанию детей-школьников. Суммарно на бесплатное питание по указанным четырем программам в США выделяется порядка 12 миллиардов долларов в год. В 2003 году 2/3 расходов ушло на обеспечение детей мясом и молоком, чуть больше одной четверти – на закупку фруктов и овощей, преимущественно консервированных или замороженных. Однако ряд продуктов постоянно подвергается критике, поскольку согласно современным рекомендациям питание детей в школьном возрасте должно в основном включать цельные зерновые, натуральные фрукты, овощи, умеренное количество мяса, рыбу, молочные продукты и бобовые [1, 2, 4, 5].

Американское законодательство определяет школьные обеды как «безопасные для здоровья и полезные для развития детей». В этой связи все школьные рационы любого из штатов страны должны соответствовать жестким требованиям специалистов, отраженным в «Руководстве по диетологии для американцев» (Dietary Guidelines for Americans). Руководство определяет разнообразие пищевых рационов, степень присутствия в них фруктов и овощей, определяет рекомендованное содержание сахаров и солей, рекомендует принципы питания с содержанием менее 30% калорий, полученных от жиров, и менее 10% калорий, полученных от насыщенных жиров. Кроме того, обеды и завтраки должны содержать не менее 1/3 суточной потребности ребенка в протеинах, железе, кальции, витаминах А и С. Американские ученые совместно с приглашенными зарубежными коллегами разработали четыре подхода в формировании школьных рационов. Специалисты по школьному питанию (операторы ШП) сами вольны выбрать любой из четырех подходов.

Традиционный метод. Согласно традиционному подходу школьный оператор должен приготовить 5 блюд из 4 видов продуктов: мясо или

мясосодержащие продукты, овощи и/или фрукты, зерновые/хлебобулочные изделия и молочные продукты. Минимальные размеры порций определяются согласно возрастным группам школьников. Традиционный способ формирования рационов основан на нутриентных стандартах американских врачей.

«Увеличенный метод». Согласно данному методу в рационах увеличиваются калории с помощью использования низкожирных источников. Пять компонентов рациона сохраняются, но увеличивается масса подачи фруктов и овощей и углеводсодержащих круп, хлебобулочных изделий.

Стандартный нутриентный подход. Нутриентный подход в формировании рационов («NuMenus») – это система планирования рационов, основанная на компьютерной калькуляционной программе, которая просчитывает нутриентный состав блюда автоматически при вводе данных о составе меню. В России такая программа разработана компанией «РСТЪ» (www.pct.ru) корпорации «MAGNAT», «IC: Школьное питание» и др.

Ассистирующий подход. Данный подход предполагает участие медицинских специалистов, диетологов, педиатров, иммунологов и аллергологов отдельного штата или города в консультировании оператора в выборе конкретного меню, учитывая сезонную доступность тех или иных видов продуктов питания, климатические особенности региона, физиологические особенности состояние здоровья детей, выявленные в ходе мониторинга.

Что же представляют собой школьные обеды?

Типичный американский школьный обед включает: картошка-фри, хот-дог, молочный напиток, чаще всего используемый в школьном питании.

Нетипичный американский школьный обед появился лишь в последнее время в связи с новыми стандартами (увеличение доли фруктов и овощей в рационе): листья салата, тонко нарезанный огурец, морковь, курица-гриль, тертый сыр чеддер, вареное яйцо, черника, ломтик помидора, домашний хлеб, нектар и клубника.

Французский школьный обед состоит из цесарки, овощей, салата, сыра, хлеба и др.

Польский школьный обед включает курицу, картофельное пюре, капусту, суп, напиток.

Швеция. В Швеции каждый ребенок может получить не только завтрак (в Швеции его дают

тем, кто приходит на уроки к 7 утра), но и горячий домашний обед с двумя-тремя вариантами блюд, несколькими видами салатов, супом и фруктами на десерт, а также полдник (простокваша, молоко, фрукт и несладкая выпечка). В столовых самообслуживания количество подходов не ограничено. Меню всегда содержит три основные «опции»: салаты (заправляются йогуртом или растительным маслом), вторые блюда, вегетарианская кухня (горячее постное блюдо бывает каждый день). Пьют в столовой воду или полупроцентное молоко. Возможно, именно качеством школьного питания объясняется, что в Швеции один из самых низких в Европе показателей по числу детей, страдающих ожирением (18%) (по ЕС – 23%).

На кухне почти не используется сахар, в школе запрещены любые сладкие напитки (даже фруктовые йогурты!), чипсы, печенье, мороженое. Все это также нельзя приносить с собой. За нарушение полагается штраф, например, можно лишиться возможности пойти на тренировку после уроков, но даже столь продвинутым в деле школьной еды шведам не удается удовлетворить всех. По статистике диетологов, 12 учеников в классе из 30 человек школьные завтраки не едят. Кроме того, если до 10-летнего возраста 99% детей питаются в школе, то после 7-го класса, когда разрешается посещать на переменах кафе, предлагаемое меню удовлетворяет только 60% учащихся. Поэтому диетологи преобразуют столовые шведских школ в мини-рестораны, где дети сидят за столами, а мимо них по кругу движется лента с первым, вторым и третьим блюдом [6].

Великобритания. В настоящее время около половины школьников Великобритании получают горячее питание на платной и дотационной основе. Результаты последних социологических опросов весьма показательно демонстрируют отношение современной молодежи к процессу питания в школе, который воспринимается последними не только как процесс приема пищи, но и как возможность дополнительной социализации в среде молодежи.

С целью выявления участвовавших случаев массового отказа школьников от питания в школьных столовых правительство Великобритании инициировало телефонный опрос 502 школьников в возрасте от 11 до 16 лет. Выборка составлена с учетом социального, полового и географического признаков. По результатам опроса более половины (56%) школь-

ников приобретали еду в школьных буфетах за карманные деньги и только 1% учеников пользовался системой организованного питания.

329 учеников (66%) сообщили о том, что не всегда пользуются услугами школьного буфета или столовой, а чаще берут с собой обеды, приготовленные родителями дома. 11% учеников утверждали, что всегда покупают обеды в школьной столовой. Всего несколько учеников сообщили, что обедают дома, пользуясь услугами близлежащего продуктового магазина или покупая обеды в вендинговых автоматах. Опрошенные, которые заявили о том, что приносят обеды из дома, в качестве отказа от услуг школьной столовой назвали «неудовлетворительное качество школьных обедов», «бедный выбор в меню» и «однообразие меню». Такое же количество опрошенных высказались, что еда была «не слишком здоровой», «слишком здоровой» и «слишком скучной» соответственно [4].

Другие причины, объясняющие нежелание школьников питаться в школьной столовой, были обозначены как «отсутствие места для приема пищи» или «неприятная обстановка в столовой». Были названы такие причины, как шум, гам и большое количество сверстников. Около пятой части учеников назвали социальные причины, такие как «мои друзья тоже не едят в школьной столовой», «для нас это шанс вырваться из школы в перерыв», «нам хочется побыть на воздухе», «мне неудобно при всех есть домашний обед, упакованный родителями». Одна четвертая нерегулярно питающихся в столовой утверждают, что школьные обеды им не по карману. Одной из основных причин отказа от питания в школьной столовой была названа почти всеми респондентами высокая стоимость обедов. Наиболее частые высказывания о возможных улучшениях – «лучшее качество еды», «большой выбор», «более здоровая пища» и «больше салатов». Группа 11- и 12-летних школьников заявили о том, что процесс питания плохо организован из-за отсутствия свободного пространства, возможности общаться во время приема пищи [4–6].

Большинство учеников тратят на обед 1.17 фунта. Около трети школьников тратят 1.88 фунта. Средний чек в столовой колеблется от 1.50 до 2.00 фунтов у учеников 15–16 лет. Больше половины опрошенных (60%) тратят на обеды деньги, выдаваемые им родителями, около 12% тратят собственные

карманные деньги и около 25% тратят деньги из обоих источников.

Самым главным мотивирующим побуждением идти на обед экспертами было признано стремление школьников социализироваться, особенно среди старшекласников.

Большая перемена в 50 минут была названа слишком длинной для обеда двумя третями опрошенных. Более половины из тех, кто обедает на 30-минутной перемене, сказали, что данного времени недостаточно. 21% считал недостаточным временем для обеда часовую перемену.

25% учеников подтвердили, что к их мнению прислушиваются при формировании меню, тогда как 51% учеников утверждают, что формирование меню – исключительная прерогатива школьного руководства. Около 28% опрошенных вообще не знают, кто составляет школьное меню.

На вопрос о том, какое одно главное изменение вы хотели бы сделать в своей столовой, поступало большинство ответов, связанных с эмоциональным восприятием процесса приема пищи. Также назывались улучшение качества еды, восполнение отсутствующих столов, стульев, приборов, чистота, качество обслуживания. Около 29% называли среди прочих изменений улучшение качества еды, атмосферы и обстановки, тогда как ранее об этом упомянули только 14% опрошенных. Около двух третей опрошенных подростков считали, что привлечение учеников к вопросу оформления столовой, выбора музыкального сопровождения позволит им чувствовать себя лучше во время приема пищи.

По результатам телефонного опроса английских учащихся (249 мальчиков и 249 девочек, ученики в возрасте 11–12 лет, 13–14 лет и 15–16 лет) установлено:

- 43% учеников приобретают сэндвичи и снеки;
- 41% учеников приобретают готовые кулинарные блюда;
- на первом месте в рейтинге популярности – паста и блюда из макаронных изделий (среди горячего), пицца;
- около 56% опрошенных являются постоянными покупателями салатов;
- около 56% опрошенных покупают горячую еду «время от времени» и оставшаяся часть учеников потребляет горячие обеды каждый день;
- около 84% опрошенных приносят с собой обеды из дома;

– только 3% детей из общего числа покупают еду в третьих местах (не в школьной столовой и не приносят из дома);

– около 20% опрошенных, питающихся в столовой, периодически заявляли, что готовы питаться в школе, если стоимость рационов станет ниже;

– 11% назвали причину «возвращения» в столовую – улучшение качества пищи;

– для 45% опрошенных самое главное при посещении столовой – возможность общаться. Данный процент выше у девочек и возрастает с увеличением возраста школьника.

Улучшение качества пищи явилось значимым для 24% опрошенных [2, 4–6].

Процесс питания воспринимается детьми не только с точки зрения удовлетворения физиологической потребности в пище, но и с точки зрения возможности получения психологической разрядки, смены деятельности, ухода от навязчивого контроля взрослых. Исследование показало важные аспекты питания детских коллективов, оказывающие воздействие на сознание ребенка. Необходимо ставить задачи, которые помогут улучшить атмосферу детского питания и выявить недостатки, связанные с нехваткой времени для приема пищи, наличием страхов перед необходимостью принимать пищу публично, в тесноте, в шумном и душном помещении, неудовлетворенностью от исключения из процесса принятия самостоятельного решения о выборе предпочтений, желанием в процессе приема пищи подражать друзьям и сверстникам, поддерживать стремление к удовлетворению эмоциональных ожиданий от общения, приема пищи, перемены.

Для детей перемена для приема пищи – это особый позитивный ритуал. Формирование благоприятной атмосферы может стать эффективным механизмом воздействия на детские стереотипы о правильном питании, и школьном питании в частности.

В России тема сбалансированного школьного питания стоит не менее остро, чем в США и европейских странах.

Проведены совместные исследования НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГАУ «НЦЗД» Минздрава России и Первого МГМУ им. И.М. Сеченова Минздрава России, целью которых явилось обобщение и анализ информации о вкусовых предпочтениях обучающихся 1–11-х классов в 220 школах различных

округов г. Москвы (ЦАО, САО, СВАО, ВАО, ЮВАО, ЗАО, СЗАО, ТиНАО, ЗелАО). Оценивали потребление каждого блюда из действующего меню на момент проведения исследования, в том числе, и ассортимент продукции, приобретаемой в школьном буфете и вне школы (то есть что охотнее всего едят дети дома). Использовали специально разработанные для этой цели анкеты.

По результатам этой работы установлен процент потребления блюд на основании анализа анкетных данных, полученных в ходе мониторинга приема пищи школьниками разных возрастных групп в столовых образовательных организаций. При сопоставлении данных также использованы результаты, полученные при определении процента пищевых отходов путем взвешивания [8].

При проведении исследования использована информация по 202385 порциям блюд из них 129159 порций завтрака и 73226 порций обеда, выданных по действующим меню на день проведения исследования с выходом порций в зависимости от возраста питающихся [3, 7–9].

В исследовании приняли участие 49952 школьников, количество анкет обучающихся и родителей – 751, в том числе отзывы учащихся по качеству питания, оценке льготного питания, анкеты по оценке ассортимента буфетной продукции школьниками – 172, наблюдения учителей, обслуживающего персонала, количество актов по проведению исследования – 567 (всего – 1318), Использованы для сравнительного анализа результаты мониторинга школьного питания, представленные МГУТУ им. К.Г. Разумовского (Иванова В.Н., Могильный М.П., 2015) и компьютерного агентства «КАПИТАН», 2012 (<http://www.lcp.ru/m/sm/index.php>).

По результатам мониторинга вкусовые предпочтения обучающихся можно условно разделить на три группы:

– блюда, которые дети практически не едят, потребление этих блюд составляет менее 35% от общего объема подачи на столы;

– блюда, которые едят охотно, но в меньшем объеме, чем положено по действующему меню, их потребление составляет 50–65%;

– блюда, которые едят с удовольствием, с потреблением 70% и более.

При этом количество блюд (всего исследовалось 159 кулинарных изделий, блюд, пищевых продуктов), по действующим меню с учетом

процента потребления, разделилось в следующем соотношении: 22% – блюда, которые практически не едят, 23% – блюда, которые едят охотно, 55% – блюда, которые едят с удовольствием.

Полученные данные подтверждают необходимость и целесообразность разработки новых рационов питания с учетом современных пищевых предпочтений школьников, с включением в меню любимых блюд и исключением менее потребляемых блюд в школе, с учетом домашнего питания, с соблюдением суточных физиологических потребностей обучающихся и принципов преемственности школьного и домашнего питания, так называемого «школьно-семейного» меню.

Разработка вариантов нового суточного рациона питания предусматривает целесообразность исключения из меню блюд, потребление которых составляет менее 50% («икра из уваренных кабачков», «щи из шпината», «рыба припущенная», «кисель» и др.), с рассмотрением вопроса о снижении выхода важных для соблюдения пищевой ценности блюд, потребление которых находится в интервале 50–65%, с восполнением количества полезных веществ за счет добавления в меню других пищевых продуктов. Например, при уменьшении выхода «каши пшенной молочной» со 150 до 80 граммов в меню на завтрак добавлять сырник. Блюда с потреблением 70% и больше оставить в новом меню без изменений как любимые, употребление которых является по их вкусовым предпочтениям наиболее востребованным.

К таким блюдам относятся: «макаронны, запеченные с сыром», «винегрет овощной», «салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом», «борщ с капустой и картофелем», «борщ сибирский с говядиной», «бефстроганов с макаронными изделиями», «рассольник ленинградский», «суп картофельный с фрикадельками», «суп куриный», «биточки рубленые куриные», «гуляш», «котлеты рубленные из мяса (говядина)», «котлеты рубленные из птицы», «плов мясной», «пюре картофельное», «рис отварной», каша «Дружба», «рагу из овощей» «компот из кураги», «какао-напиток на молоке», «пицца школьная», «кекс с шоколадом», «сырники», «пирожок с вишней» и другие (87 из 159 наименований блюд и кулинарных изделий – 55%).

По результатам опроса преобладающими в суточном рационе продуктами, приобретенными

дополнительно в течение суток в розничной торговле вне школы и дома являются чипсы, газированная вода, булочки, конфеты. А в школьном буфете – кондитерские изделия (20%), выпечка (25%), напитки (19%), бутерброды (36%).

Информация по научному обоснованию и разработке вариантов нового школьного меню (12 дневных суточных рационов) с учетом домашнего питания (основные его принципы, особенности и преимущества будут представлена в ближайших публикациях).

Заключение. Таким образом, оценка питания детей и подростков в современных условиях, их пищевого поведения показывает, что ряд продуктов, блюд и кулинарных изделий, которые предлагаются в школьном меню, не отвечает вкусовым предпочтениям учащихся (не нравятся, не едят или съедают не полностью), отсутствует преемственность домашнего и школьного питания. Это определяет необходимость обучения родителей, детей, учителей правильному формированию современных принципов и навыков здорового питания, учитывать пищевые предпочтения школьников, способствовать обучению использованию «школьно-семейного меню».

Организация правильного питания школьника должна отвечать основным принципам – питание должно быть: адекватным энергозатратам учащегося в течение дня; обеспечивать организм всеми необходимыми питательными веществами; регулярным, с соблюдением режима питания; разнообразным; безопасным и вызывать положительные эмоции. Пища должна быть не только полезной, но и вкусной, разнообразной, красиво приготовленной и поданной к столу. Питание в школе необходимо сочетать с домашним питанием, чтобы рацион не был однообразным или недостаточным.

В формировании принципов и навыков здорового питания, полезных и правильных привычек очень важен пример взрослых. Семейные завтраки, обеды или ужины более привлекательны для ребенка, в отличие от одиночного приема пищи. Родители являются главным образцом поведения для ребенка. Даже самые эффективные методы обучения не дадут достаточного результата, если в семье не соблюдаются правила здорового питания и родители не заботятся о своем здоровье.

Ребенку необходимо рассказывать о пользе здоровой пищи, он должен знать полезные

продукты, которые необходимы ему каждый день: молоко, кефир, творог, простокваша, йогурт, овсяные хлопья, рис, гречка, масло растительное, сыр, хлеб, рыба, мясо, яйца, яблоки, лимоны, морковь, капуста, картофель, огурцы, соки, кабачки. Такие продукты должны входить в рацион ежедневно и в достаточных количествах, необходимы свежие фрукты и овощи – источники минеральных солей, вита-

минов, клетчатки и других необходимых пищевых веществ.

Необходимо помнить, что вкусовые привычки формируются с учетом традиций семьи и индивидуальных особенностей каждого ребенка, поэтому необходимо с раннего детства знакомить детей с разными и новыми для них вкусами в индивидуальном порядке и с раннего возраста прививать правильное пищевое поведение как в школе, так и дома.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аналитический доклад о состоянии системы школьного питания в Российской Федерации и ходе внедрения опыта реализации Эксперимента во всех субъектах Российской Федерации (на основе данных Всероссийского мониторинга организации школьного питания в 2011 году).
2. Кучма В.Р., Горелова Ж.Ю. Международный опыт организации школьного питания. Вопросы современной педиатрии. 2008; 2 (7): 14-22.
3. Кучма В.Р., Горелова Ж.Ю., Узлов С.Ю., Ануфриева Т.А. Научное обоснование и разработка двухнедельного сбалансированного рациона питания московских школьников. Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. 2015; 4: 46-47.
4. Научная библиотека КиберЛенинка: <http://cyberleninka.ru/article/n/konstruirovaniye-i-otsenka-potrebitelskih-svoystv-funktsionalnyh-pishevyyh-produktov-dlya-shkolnogo-pitaniya#ixzz3c2INQWZM>.
5. Kuchma V., Gorelova J. International experience of organizing school nutrition. The Union of Pediatricians of Russia Scientific Practical Journal. 2009; 8: 60-66.
6. Что шведу хорошо! Available et: <http://www.itogi.ru/obsch/2011/45/171427.html>.
7. Могильный М.П., Тутельян В.А., ред. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М.: ДеЛи принт. 2011. 544 с.
8. Могильный М.П., Тутельян В.А., ред. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях М.: ДеЛи принт. 2012. 584 с.
9. Тутов Е.И., Митасева Л.Ф., Пыльцова Л.А. Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах. Москва, 2006. 2 т.

УДК 613.955

ИНТЕГРАЦИЯ КОМПОНЕНТОВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ УЧЕБНОЙ И ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Кузьменко Г.А.

ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный институт, институт физической культуры, спорта и здоровья», Москва, Россия

Контактная информация: Кузьменко Галина Анатольевна. E-mail: kuzmenkoga2010@yandex.ru

В статье рассмотрены педагогические условия интеграции двигательной и интеллектуальной активности школьников с позиции теории деятельности, ее этапов и уровней. Выявлены особенности организации интеллектуального компонента движения при обучении и совершенствовании двигательных умений и воспитании физических качеств в предметном поле «Физическая культура личности». Определены научно-методические особенности интеграции двигательной и познавательной активности в структуре неспецифической образовательной деятельности подростков на общеобразовательных предметах; на уроке физической культуры, секционном и учебно-тренировочном занятии. Формирование модели непроизвольной и произвольной двигательной активности в ведущей учебной деятельности способствует сохранению интеллектуальной работоспособности подростков на общеобразовательных предметах. Создание организационно-педагогических и учебно-методических условий интеграции двигательной и интеллектуальной активности подростков на уроке физической культуры и во внеурочной физкультурно-спортивной деятельности обеспечивает совершенствование параметров качества движения и различных проявлений интеллекта. Увеличение количества статистически достоверных связей в ходе осуществления движения обусловлено: учетом временной организации двигательной и познавательной деятельности; проектированием содержания ментального образа интеллектуальной активности, соответствующего структурным компонентам двигательного действия; реализацией средств физического воспитания, характеризующихся доминированием задач двигательной или познавательной деятельности, их паритетным решением и связанных с пространственно-временными, темпо-ритмовыми характеристиками