

УДК 613.995

**ВЛИЯНИЕ СПЕЦИАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ НА ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ У МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ — ШКОЛЬНИКОВ**

© 2021 А.Г. Макеева

**ФГБНУ «Институт возрастной физиологии Российской академии образования», г. Москва***Контактная информация:* e-mail: [funtik\\_plus@mail.ru](mailto:funtik_plus@mail.ru)*Ключевые слова:* правильное питание; формирование здоровья; подростки; вкусовые предпочтения.

Специальное просвещение и обучение в современном мире рассматривается как один из ключевых инструментов профилактики заболеваемости. Так, к примеру, в мире реализуется более 300 национальных образовательных программ, связанных с обучением правильному питанию. В России вопросы специального обучения основам правильного питания находятся в фокусе особого внимания. Связано это с принятием закона о предоставлении бесплатного горячего питания учащимся начальной школы, а также с изменениями в законе «Об образовании в Российской Федерации» и Постановлением Правительства РФ «О внесении изменений в государственную программу «Развитие образования», направленными на совершенствование системы школьного питания. Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.06.2020 № АН-1056/03 во исполнение пункта 5 перечня поручений по реализации Послания Президента Российской Федерации Федеральному Собранию Российской Федерации от 15 января 2020 г. (№ Пр-113) фактически зафиксирован статус школы как социального института, играющего важную роль в обеспечении питания школьников [1—4].

В рамках осуществления общественного контроля за организацией обязательного горячего питания обучающихся 1—4-х классов предусматривается наличие и реализация в образовательном процессе программ по формированию культуры питания. Таким образом, специальное просвещение оказывается важной частью деятельности школы, а эффективные готовые инструменты, с помощью которых это просвещение может быть организовано, приобретают особую актуальность. Между тем остается недостаточно разработанным вопрос оценки эф-

фективности обучения. Нет единого понимания границ влияния образовательных программ, конкретных механизмов их воздействия, круга реальных задач, которые могут быть решены с помощью обучения и образования. Отсутствие адекватного представления о вкладе образования в формирование навыков правильного питания затрудняет постановку реалистических целей и задач профилактики, снижает достоверность прогноза результатов долгосрочных программ и проектов.

**Цель:** изучить результаты участия младших подростков — школьников в специальном образовательном проекте, связанном с обучением основам правильного питания.

**Материалы и методы исследования.** Участниками исследования стали подростки 10—12 лет. Основная группа участвовала в специальном проекте по обучению основам правильного питания (213 чел.), у школьников контрольной группы (178 чел.) специального обучения не было. Основным методом проведения исследования — анкетирование.

С помощью анкеты-1 изучались осведомленность подростков о различных аспектах питания, а также их пищевые предпочтения. С помощью анкеты-2 изучался реальный режим и рацион питания. Анкетирование-2 проводилось в течение недели (понедельник — пятница).

**Результаты исследования и их обсуждение.** Подросткам предложили проанализировать список факторов, влияющих на здоровье, среди которых было указано и питание, а также ранжировать их по степени важности.

Питание большинство опрошенных поставило на 1-е место, предполагая, что оно вносит самый существенный вклад в формирование здоровья.

Школьники демонстрируют довольно разнообразные представления о питании. При этом объем сведений у подростков, вовлеченных в обучение, существенно больше. Они могут назвать основные питательные вещества и их роль для организма, знают о продуктах — основных источниках питательных веществ, правилах составления рациона, могут ориентироваться в информации, размещенной на упаковке.

В ходе анкетирования подростки должны были составить список из своих любимых продуктов и блюд. Оказалось, что наиболее популярны у подростков блюда из картофеля, блюда с макаронами, мясные блюда, фрукты, сладости. Менее популярны рыбные блюда, молочные продукты, блюда из свежих овощей. Список любимых блюд совпадает в обеих группах. А вот частота упоминания продуктов и блюд в группах различается. Подростки, участвовавшие в обучении, гораздо чаще называют фрукты, рыбные, овощные блюда своими любимыми. Участие в образовательной программе не способствует формированию специфики вкусовых предпочтений в целом, а выступает в качестве их модулятора, делая их более здоровыми.

Для изучения характеристик реального рациона питания школьников проанализирован недельный список продуктов и блюд, которые вошли в меню подростков.

В целом типичное меню подростков включает достаточное количество молочных продуктов, полноценный обед, состоящий из нескольких блюд (суп, второе блюдо, напиток), блюдо из зерновых. При этом в списке наиболее часто встречающихся блюд отсутствуют рыбные блюда. В качестве основного гарнира выступают макароны. Также в списке часто присутствуют колбасные изделия.

Несмотря на то что список продуктов и блюд в меню подростков обеих групп в целом со-

впадает, частота их употребления различается. Школьники, изучающие программу правильного питания, чаще едят фрукты и овощи, блюда из зерновых (каши, хлопья), рыбные блюда, реже сладости, чипсы, сухарики и т. д. Специальное обучение побуждает школьников чаще выбирать более полезные продукты, способствуя формированию здорового рациона.

Влияние обучения на поведение школьников проявляется и при сравнении режимов питания. Подростки основной группы едят преимущественно 4—5 раз в день, в их режиме питания чаще встречается 1-й и 2-й завтрак, полдник. У подростков контрольной группы преимущественно 3—4-разовое питание, они реже отмечают, что завтракают в школе и полдничают.

**Заключение.** Пищевое поведение — сложное комплексное явление, результат взаимодействия целого ряда факторов, среди которых обучение — лишь один из них. С помощью только обучения нельзя изменить пищевые привычки и навыки, однако можно скорректировать их.

Участие школьников в специальных программах позволяет значительно расширить их осведомленность в сфере питания — режиме, рационе, традициях и т. д. Обучение не может формировать вкусовые предпочтения школьников и определять продукты и блюда, входящие в их рацион питания. Однако обучение способно выступать в роли модулятора, побуждая подростков внутри определенного пищевого ассортимента выбирать более полезные варианты питания.

Обучение не может формировать реальное меню подростков, оно в значительной степени определяется социальными и экономическими факторами. Однако может влиять на поведение подростков, связанное с питанием, способствуя увеличению частоты употребления полезных продуктов, сокращая употребление продуктов с высоким содержанием сахара, соли и пр.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Allen M.S., Vella S.A. Screen-based sedentary behavior and psychosocial well-being in childhood: cross-sectional and longitudinal associations. *Ment. Health and Phys. Act.* 2015; V 9: 41—47.
2. Makeeva A. What can be changed by nutrition education? Evaluation of the educational influence on children's behavior and nutritional knowledge. *Education and Health.* 2014; 33 (1): 15—20.
3. Makeeva A.G. Особенности организации и структуры питания подростков 12—15 лет. Новые исследования. 2016; 4(49): 55—61.
4. Постановление Правительства РФ «О внесении изменений в государственную программу «Развитие образования». Available at: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202006230020>. Дата обращения: 26.08.2021 г.