УДК 613.2-053.6

РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ЯК ОДИН З ВАЖЛИВИХ КОМПОНЕНТІВ ГАРМОНІЙНОГО ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ПІДЛІТКІВ

Миздренко О.М.
Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди

У даній статті охарактеризовано вплив харчування на фізичний розвиток підлітків. Досліджено зміни фізичних показників учнів підліткового віку в залежності від структури харчування. Відповідно до фізіолого-гігієнічних вимог до харчового раціону та режиму харчування даної вікової групи дітей, подано рекомендації щодо поліпшення збалансованості харчового раціону підлітків та умов приймання їжі. Обґрунтовано важливість раціонального харчування у забезпеченні гармонійного фізичного розвитку підростаючого покоління та профілактиці захворювань.

Ключові слова: раціональне харчування, фізичний розвиток, підлітковий вік, функціональні зміни, профілактика захворювань.

Постановка проблеми. Однією з провідних особистих функцій людини є ставлення до власного здоров'я як до найважливішого чинника реалізації життєвих цілей. Здоров'я визначається як динамічний стан організму людини, який характеризується високим енергетичним потенціалом, оптимальними адаптаційними реакціями на зміни довкілля, що забезпечує гармонійний фізичний, психо-емоційний та соціальний розвиток особистості, її активне довголіття, повноцінне життя, ефективну протидію захворюванням. При цьому близько 75% хвороб у дорослих є наслідком умов життя у дитячі та молоді роки. Захворюваність та поширеність різноманітної патології серед дитячого населення в Україні залишаються високими за всіма основними класами хвороб.

За даними досліджень українських фахівців, 36,4% учнів загальноосвітніх шкіл мають низький рівень фізичного здоров'я. За останні 20 років виявлено зменшення показників маси тіла у школярів усіх вікових груп, особливо у віці становлення статевих функцій, як у дівчаток, так і у хлопчиків, з одного боку. З іншого боку, в Україні – 10% дитячого населення мають надмірну масу тіла. Щорічно серед дітей до 14 років реєструється близько 60 тисяч нових пацієнтів з ожирінням. Окрім того, на думку деяких авторів, ці дані не відповідають дійсності і реальний рівень поширеності ожиріння в дитячому віці є значно більшим [8, с. 11].

Надмірна маса тіла, яка виявлена у віці до 12 років, дає підстави прогнозувати надмірну масу тіла та ожиріння в наступні роки. І в подальшому прагнення молоді привести вагу тіла до нормальних показників не завжди є вдалим. Статистика свідчить про те, що надмірна вага практично завжди призводить до розвитку цукрового діабету, артеріальної гіпертензії, ішемічної хвороби серця, інсульту, дискінезій жовчного міхура, жовчнокам'яної хвороби, хронічного холестерину, безпліддя, остеохондрозу хребта і обмінно дистрофічних поліартритів і деяких видів раку та ін.

Оцінка фізичного розвитку є важливим прогностичним показником стану здоров'я людини. Така оцінка дозволяє виділити групи, що знаходяться в стані ризику, а це в свою чергу відіграє важливу роль для діагностики і профілактики різних захворювань. Адже рівень фізичного розвитку дитини в певному віці є одним із найбільш об'єктивних та чутливих показників стану здоров'я населення, а провідні антропометричні параметри – маса, зріст та обвід грудної клітки – мають значення як індикатори санітарно-гігієнічного благополуччя впливу оточуючого середовища та відображають негативний вплив на ростучий організм задовго до появи в ньому станів декомпенсації чи хвороби.

Важливу роль у фізичному розвитку та профілактиці захворювань дітей відіграє раціональне харчування. Саме раціональне харчування забезпечує нормальний обмін речовин, ріст та розвиток дитини, зберігаючи її здоров'я, сприяє зміцненню захисних сил організму при несприятливих впливах зовнішнього середовища.

Науковою основою організації раціонального харчування є загальні фізіолого-гігієнічні вимоги до харчового раціону, режиму харчування та умов приймання їжі. Кількісне і якісне харчування дітей і підлітків дещо відрізняється від потреб дорослих та літніх осіб, це пов'язано з анатомо-фізіологічними особливостями ростучого організму. Правильно побудоване харчування має велике значення для нормального фізичного та психічного розвитку дітей і підлітків, підвищує працездатність і успішність, витривалість, опірність до несприятливих впливів довкілля та інфекційних й інших захворювань. Особливо це стосується дітей підліткового віку, коли в організмі дитини відбуваються значні перебудови. Раціональне харчування виявляється однією з головних умов, що забезпечує належний розвиток організму. Бо саме в підлітковому віці під час бурхливого росту, збільшуються потреби організму в енергії. В цей час, важливе значення має достатня калорійність добового раціону та збалансованість всіх необхідних поживних речовин, вітамінів та мінералів. Оскільки саме в цьому віці збільшується розповсюдженість різних функціональних змін, зумовлених нераціональним харчуванням [5, с. 117].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз літератури показує, що більшість досліджень для визначення показників фізичного розвитку проводились на базі міських шкіл та садочків і охоплювали, головним чином, дошкільний та ранній шкільний вік [2; 6]. Крім того, обмаль публікацій, де прослідковується вплив раціонального харчування на фізичний розви-

© Миздренко О.М., 2016

ток підлітків [3; 8]. Саме тому виникає потреба у встановленні показників фізичного розвитку підлітків сільської місцевості в залежності від збалансованості їх харчового раціону.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Таким чином, актуальність нашого дослідження полягає у тому, що воно допоможе своєчасно визначити відхилення у фізичному розвитку дітей підліткового віку сільської місцевості та прослідкувати роль харчування в цьому процесі. Це дасть змогу вчасно прогнозувати зміни в рості і розвитку дітей, а також сприятиме розробці відповідних оздоровчих заходів. І той факт, що міста та села відрізняються за екологічним станом, соціальною культурою та рівнем медичного обслуговування наштовхує нас розглядати цю проблему в першу чергу.

Мета статті. Головною метою цієї роботи є оцінка харчового раціону учнів підліткового віку в с. Дівички Переяслав-Хмельницького району та його вплив на фізичний розвиток.

Реалізація поставленної мети здійснювалася вирішенням **основних завдань**:

– проаналізувати наукову літературу з питань раціонального харчування та його впливу на фізичний розвиток учнів підліткового віку;

– визначити та узагальнити росто-вагові та антропометричні показники підлітків, які складають основу оцінки їх фізичного розвитку;

– дослідити якісний та кількісний склад добового раціону підлітків;

– узагальнити результати дослідження шляхом аналізу взаємозалежності раціонального харчування та належного фізичного розвитку дітей досліджуваної вікової групи.

Дослідження фізичного розвитку підлітків було проведено, з учнями сьомого та восьмого класу Дівичківської спеціалізованої загальноосвітньої школи Переяслав-Хмельницького району, методом антропометрії.

Для визначення стану фізичного розвитку підлітків 12-15 років (загалом 22 учні, з них 8 дівчат та 14 хлопців) ми провели вимірювання їх довжини, маси тіла та округлості грудної клітки.

Порівнявши отримані результати вимірювання фізичного розвитку (зросту, ваги тіла та округлості грудної клітки) з середніми даними, можемо зробити висновок, що у більшої частини досліджуваних значних відхилень в фізичному розвитку не виявлено. Зокрема у 68% досліджуваних (15 учнів) спостерігаються середні показники, як в зрості, так і в масі тіла та в обхваті грудної клітки. Проте у 27% (6 учнів) – показники фізичного розвитку нижче середнього та є 1 учень (що складає приблизно 5% від загальної кількості обстежених) з показниками фізичного розвитку вище середнього. У більшості підлітків відмічається бурхливе зростання тіла в довжину, а м'язова маса не встигає за ним, тому більшість підлітків виглядають худими, незграбними (у одного хлопчика ріст значно випереджає норму).

Окрім того, у нашому дослідженні ми здійснили розрахунок індексу маси тіла, або індексу Кетле (маса (кг) / зріст (м)), який виступає важливим показником здоров'я як дорослих так і дітей, зокрема підлітків, як у нашому випадку. Періодичне його обстеження дає можливість відкоригувати раціон та режим харчування, зберегти рухливий спосіб життя і попередити безліч захворювань, пов'язаних як з ожирінням так із недостатньою вагою, що особливо є актуальним у підлітковому віці [7, с. 78].

З метою відслідкувати вплив харчування на виявлені нами деякі відхилення у фізичному розвитку, було проведено соціологічне опитування у якому взяли участь 22 особи. Опитування проводилося методом анкетування. Розроблена анкета включала 9 запитань, відповідаючи на які підлітки визначали кількісний та якісний склад власного раціону харчування, надавали відомості про режим харчування та на власний розсуд визначали правильність свого харчування.

Визначивши росто-вагові показники досліджуваних та зробивши відповідні розрахунки індексу Кетле, ми з'ясували, що практично у більшої частини всіх дітей (55%) наявні хворобливі стани. Зокрема, у одного підлітка розрахунки відношення маси тіла до зросту знаходяться у діапазоні 23,9 – 28,5 які співвідносяться з надмірною вагою тіла, в цьому випадку варто говорити про схильність до ожиріння І ступеня (5%). У ще одного досліджуваного проявляються ознаки гіпотрофії ІІІ ступеня (5%). Гіпотрофія ІІ ступеня виявлена у чотирьох підлітків (18%), І ступеня – у шести (27%). Як видно з отриманих результатів, індекс Кетле крім ожиріння виявляє й іншу проблему сучасності – гіпотрофію – розлад харчування, що відноситься до дефіцитних станів та характеризується зменшенням ваги відносно зросту. Серед головних причин такого стану (виключаючи вроджені або набуті органічні ураження, порушення трофічної функції ЦНС) кількісно та якісно неповноцінна дієта. У меншої половини досліджуваних 45%, а саме у 10 підлітків, значних відхилень не виявлено – вони мають оптимальну середню величину адекватного харчування, що й визначає їх належний фізичний розвиток.

Дослідивши якісний і кількісний склад добового раціону підлітків, ми визначили що лише незначна кількість підлітків дотримується належного харчового раціону та вживає всі необхідні продукти протягом доби. Загалом рівень споживання найбільш корисних продуктів харчування в учнівської молоді перебуває не на належному рівні:

– лише 14% підлітків вживають м'ясо щодня, 59% – 2-3 рази на тиждень, 18% – 1 раз на тиждень, а 9% взагалі – раз на місяць і рідше. Це може мати негативний вплив на молодий організм, адже білки тваринного походження є необхідним компонентом раціону кожної людини, а особливо молодого організму, зважаючи на активний спосіб життя підлітків, їх ріст, напружену розумову працю.

– рибу щодня не вживає ні один учень, хоча вона є необхідною для формування скелету, фізіологічних систем та окремих органів. Близько 14% досліджуваних вживають страви з риби – 2-3 рази на тиждень, 54% – 1 раз на тиждень, решта – 27% раз на місяць і рідше. А 1 підліток (5%) взагалі зізнався, що не вживає рибу з причини не вподобання цього харчового продукту.

– з усіх корисних продуктів харчування, найменше підлітки вживають молочні продукти. Так лише 23% досліджуваних вживають молоко що-

дня, 45% – 2-3 рази на тиждень, 32% – не частіше 1 разу на тиждень – 32%. Це є низьким рівнем споживання, особливо в підлітковий період, оскільки молоко – це єдиний натуральний продукт, що містить майже всі незамінні амінокислоти.

– серед овочів найбільш популярною виявилася картопля – близько 90% опитаних вживають страви з картоплі кожного дня, решта 10% – 2-3 рази на тиждень. Для раціонального харчування необхідно включати в своє меню, окрім картоплі, й інші овочі, що містять клітковину, мінеральні солі, вітаміни, інші біологічно активні речовини. Наявність у раціоні овочевих страв є необхідною умовою для формування і оновлення клітин організму, регулювання процесів обміну.

– окрім свіжих овочів, вагомим джерелом постачання вітамінів, мінеральних солей та мікроелементів для молодого організму є наявність у щоденному раціоні свіжих фруктів та фруктових соків. Проте опитування показало, що більша половина учнів – 73% – вживають фрукти або соки 2-3 рази на тиждень, 18% – 1 раз на тиждень, і лише 9% досліджуваних вживають їх щодня.

Велику увагу ми звернули на кількість прийомів їжі на добу. Зокрема, ми виявили, що серед досліджуваної вікової групи найбільш оптимальним виявилося триразове харчування, яке зазвичай призводить до різкого відчуття голоду між прийомами їжі та провокує переїдання. Тоді як найраціональнішим вважається 4-5 разове харчування, яке забезпечує засвоєння до 90% компонентів спожитої їжі.

Узагальнили результати дослідження шляхом аналізу взаємозалежності раціонального харчування та належного фізичного розвитку дітей досліджуваної вікової групи, ми визначили, що 10 підлітків з 22 (45%) – мають достатній рівень харчування, вживають майже всі необхідні поживні речовини, дотримуються різноманітного і раціонального добового раціону. Їх організм отримує достатню кількість вітамінів та мінералів протягом доби. Це є важливим компонентом здорового способу життя, що визначає їх фізичний розвиток, який відповідає віковим нормам. Водночас, 12 підлітків (55%) мають антропометричні показники які не відповідають встановленим нормам. Зокрема відношення маси тіла до зросту, яке ми визначали розраховуючи індекс Кетле, визначає наявність як ожиріння так і гіпотрофії. Таку невідповідність можна в певній мірі пов'язати з процесами бурхливого та нерівномірного росту й розвитку окремих органів і систем, які відбуваються у підлітковому віці. Проте результати анкетування, яке ми проводили із зазначенням прізвищ, дає можливість прослідкувати значний вплив нераціонального харчування на вищезазначені особливості фізичного розвитку у підлітковому віці. Цим дітям необхідно переглянути своє ставлення до власного харчування, оскільки в майбутньому це може призвести до розвитку значно серйозніших проблем зі здоров'ям.

Висновки і пропозиції. Найістотнішим зв'язком організму з навколишнім середовищем є саме зв'язок через їжу. Харчування дітей і підлітків є основною біологічною потребою, що забезпечує їх нормальний ріст, розвиток і стан здоров'я. Як дорослі, так і підлітки мають свої смакові уподобання, але при виборі їжі не можна орієнтуватися лише на них. Раціон дітей і підлітків потрібно збалансовувати залежно від віку, статі, клімато-географічних умов та характеру діяльності і фізичного навантаження [4, с 87]. За якістю і кількістю харчування повинно відповідати потребам дітей і підлітків, оскільки організм, який росте і розвивається дуже чутливий до дефіциту або надлишку харчових речовин. Тому головною заповіддю в наш час повинно стати раціональне харчування, виявлення своїх помилок у споживанні їжі та усуненні їх.

Як видно з проведеного дослідження, визначення фізичного розвитку виступає важливим показником здоров'я як дорослих так і дітей, зокрема підлітків, як у нашому випадку коли відбувається бурхливий розвиток всіх органів і систем. Періодичне його обстеження дає можливість відкоригувати раціон та режим харчування, зберегти рухливий спосіб життя і попередити безліч захворювань, пов'язаних як з ожирінням так із недостатньою вагою, що особливо є актуальним у підлітковому віці. Результати дослідження можуть бути використані вчителями, психологами в навчально-виховній роботі сільської школи в напрямку розробки відповідних оздоровчих заходів.

Список літератури:

1. Балакірєва О. Фізична активність, раціональне харчування та складові фізичного здоров'я підлітків / О. Балакірєва, Д. Дмитрук, М. Рябова, О. Яременко. – К.: Державний ін-т проблем сім'ї та молоді, 2002. – Вип. 3 – 263 с.
2. Бариляка І.Р. Фізичний розвиток дітей різних регіонів України (випуск 1, міські школярі) / Під заг. редакцією І.Р. Бариляка і Н.С. Польки. – Тернопіль: Укрмедкнига, 2000. – 208 с.
3. Гребняк М.П. Соціально-гігієнічний моніторинг здоров'я школярів та їх навчального середовища. Методичні рекомендації / М.П. Гребняк, О.Б. Єрмаченко, В.В. Машиністов, та ін. – Донецьк, 2007. – 22 с.
4. Дуденко Н. В. Фізіологія харчування / Н. В. Дуденко, Л.Ф. Павлоцька – Х.: 1999. – 392 с.
5. Коцур Н.І. Валеологія: підручник / Н.І. Коцур, Л.С. Гармаш, І.О. Калиниченко, Л.П. Товкун. – Коршун-Шевченківський, 2011. – 263 с.
6. Полька Н.С. Гігієнічна оцінка організації харчування загальноосвітніх закладів у сучасних умовах / Н.С. Полька, М.П. Гугліч, В.М. Махнюк // Довкілля та здоров'я, 2006. – № 3 – С. – 62-66.
7. Смоляр В. І. Основи фізіології та і гігієни харчування / В.І. Смоляр – К.: Здоров'я, 2000. – 302 с.
8. Язловецька О.В. Учням про здоров'я / О.В. Язловецька, В.С. Язловецький – Кіровоград, РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка, 2000. – 212 с.

Мыздренко О.Н.
Переяслав-Хмельницкий государственный педагогический университет
имени Григория Сковороды

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ КАК ОДИН ИЗ ВАЖНЫХ КОМПОНЕНТОВ ГАРМОНИЧНОГО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ПОДРОСТКОВ

Аннотация
В данной статье охарактеризовано влияние питания на физическое развитие подростков. Исследованы изменения физических показателей учащихся подросткового возраста в зависимости от структуры питания. В соответствии с физиолого-гигиеническими требованиями к пищевому рациону и режиму питания данной возрастной группы детей, представлены рекомендации по улучшению сбалансированности пищевого рациона подростков и условий приема пищи. Обоснована важность рационального питания в обеспечении гармоничного физического развития подрастающего поколения и профилактике заболеваний.
Ключевые слова: рациональное питание, физическое развитие, подростковый возраст, функциональные изменения, профилактика заболеваний.

Myzhdrenko O.N.
Pereyaslav-Khmelnitskyj State Pedagogical University of Grigory Skovoroda

BALANCED DIET AS ONE OF IMPORTANT COMPONENTS TO HARMONIOUS PHYSICAL DEVELOPMENT OF TEENAGERS

Summary
In this article is characterized influence of food on physical development of teenagers. Changes of physical indicators of pupils of teenage age depending on structure of food are investigated. According to the physiological and hygienic requirements to a diet and a diet of this age group of children, recommendations about improvement of balance of a diet of teenagers and conditions of meal are made. Importance of a balanced diet in ensuring harmonious physical development of younger generation and prevention of diseases is proved.
Keywords: balanced diet, physical development, teenage age, functional changes, prevention of diseases.