

«Формирование культуры питания и здоровья школьников на занятиях в творческом объединении «Пищевая лаборатория»

Минуллина Динара Ильдусовна

*педагог дополнительного образования МУДО «Волжский экологический центр»,
г. Волжск, Республика Марий Эл*

Человек сам творец своего здоровья, за которое надо бороться.

Аннотация. В статье рассматривается актуальность и необходимость формирования культуры питания и здоровья детей средствами проектно-исследовательской и просветительской деятельности.

Ключевые слова: здоровье; культура питания; продукты питания; проектно-исследовательская деятельность.

Проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения является одной из самых важных задач, стоящих перед обществом и государством. Ведь именно школьный возраст является тем периодом, когда происходит основное развитие ребенка и формируется образ жизни, включая тип питания. Поэтому очень важно формировать у детей культуру питания и культуру здоровья, навыки здоровьесформирования [1].

Культура питания является важнейшей составляющей частью человеческой жизни. Понятие культуры питания включает в себя различные аспекты, в первую очередь, выбор продуктов, употребление которых не вредило бы нашему здоровью. Системная работа по ее формированию может помочь изменить вкусовые пристрастия, постепенно меняя структуру питания, научить детей делать сознательный выбор в пользу здорового питания [2].

Одним из способов формирования культуры питания у детей школьного возраста может являться проектно-исследовательская деятельность. Так, с обучающимися ТО «Пищевая лаборатория», решено было выполнить

исследовательскую работу, где объектом исследования является здоровое питание, а предметом исследования – продукты питания.

В ходе бесед на занятиях мои ученики признались, что очень любят такие продукты как чипсы, конфеты, жевательные резинки, мороженое, сухарики, шоколадки, печенье, сырки, лапша быстрого приготовления, газированная вода и чаще всего не обращают внимания на то, что написано на упаковке.

Был проведен опрос среди обучающихся ТО «Пищевая лаборатория» и жителей города, для выяснения сформированности культуры питания, который показал, что большинство опрошенных при покупке продуктов питания, обращают внимание чаще всего не на состав, а на цену или товарную марку. Многие не знают о влиянии потребления некоторых продуктов питания на здоровье человека.

В ходе данной работы были выбраны продукты питания для проведения первичной экспертизы: мороженое, молоко, творог, безалкогольный средне газированный напиток «Starter X», драже Skittles, молочный шоколад с хрустящей вафлей Kit-Kat и печенье сахарное Twix с карамелью, покрытое молочным шоколадом, сырки творожные глазированные.

При исследовании за основу был взят органолептический метод, с помощью которого были определены органолептические показатели трех образцов молока 2,5% жирности («ЗМК», «Васькино счастье», «Красная цена»), трех образцов мороженого («Челны холод», «ГОСТ», «Инмарко» Золотой стандарт»), трех образцов творога обезжиренного («ЯдринМолоко», «ПростоМолоко», «Очень важная корова») и семи образцов творожных сырков глазированных («Миньоны», «Простоквашино», «Вкусный день» с «варенкой», «Станция молочная», «Моя цена», «Магнит», «Твой рожок»).

Вторым этапом исследования стала экспериментальная работа с исследуемыми образцами. Проведены опыты на наличие крахмала в молочных продуктах (молоко, творог, мороженое, сырки творожные глазированные), на наличие растительных жиров в заявленных образцах мороженого и творога;

исследовали на наличие воды и соды в образцах молока, а также мела и соды в твороге и определение заявленной жирности в исследуемых образцах молока.

Следующим этапом был разбор состава по этикеткам и информации на упаковках, анализ используемых пищевых добавок в составах выбранных продуктов питания и их влияния на организм.

Продукты, подвергшиеся экспертизе, чаще всего встречаются в рационе школьников. Именно таким чаще всего дети перекусывают не только в школе, дома, но и по дороге из школы домой, во время прогулок, в каникулярное время, когда часто дети находятся одни. Показать им, что они потребляют, и как это может повлиять на их организм, имеет практическую значимость проделанной работы.

Реализация данной проектной исследовательской работы позволила расширить и обогатить знания о правильном питании и его пользе, сформировать представления об исследовательской деятельности, овладеть методами первичной экспертизы, определить добросовестных производителей, сформировать у обучающихся устойчивую привычку анализировать информацию на упаковках продуктов питания. В результате работы над проектом повысился интерес к своему здоровью.

Способствовать формированию культуры питания и здоровья возможно пропагандируя и проводя разъяснительную работу с обучающимися нашего учреждения, в школах, а также с жителями города (публикация статей, посты на страничках в социальных сетях, разработка буклетов и листовок).

Литература

1. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни. – М.: Мир, 1997.
2. Зименкова Ф.Н. Питание и здоровье. – М.: Прометей, 2016. – 168 с.
3. Козлов А.И. Экология питания. – М.: Изд-во МНЭПУ, 2002. – 284 с.
4. Красовский П.А. Товар и его экспертиза: учебник / Красовский П.А., Ковалев А.И., Стрижов С.Г. - М.: Центр экономики и маркетинга, 2008 – 185.
5. Парамонова Т.Н. Экспресс-методы оценки качества продовольственных товаров. - М.: Экономика, 2012 - 56 с.