



**ФГБОУ ВО Донецкий  
государственный  
медицинский  
университет  
им.М.Горького  
Министерства  
здравоохранения  
Российской Федерации**



**Потапов Александр Анатольевич** – доцент кафедры гигиены и экологии им. проф. О.А. Ласткова, заместитель председателя методического совета Клуба основ здорового образа жизни «Ника» г. Донецка.

**Косевич Михаил Александрович** – директор Методического центра военно-патриотического воспитания, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы управления образования администрации г.Донецка, руководитель Клуба основ здорового образа жизни «Ника» г.Донецка.

**Кесарь Андрей Алексеевич** – студент 6 курса медицинского факультета.



**Питание  
детей  
как  
элемент  
здорового  
образа  
жизни**





# Вклад основных групп факторов в формирование здоровья индивидуума

- система здравоохранения – 8-12 %,
- состояние окружающей среды – 20-25 %,
- генетические факторы – 18-20 %,
- социально экономические условия и образ жизни – 52-55 %, при этом питание – один из основных составляющих данного фактора.

Питание, являясь ведущим фактором в формировании здоровья, может быть использовано, как во благо, так и во вред. В наше время, к сожалению, чаще во вред. Красиво оформленная реклама побуждает молодых людей употреблять именно вредные для здоровья продукты, иногда, регулярно и в больших количествах.



**На вкус и цвет товарищ... есть!**



Биг Мак. У каждого Макдоналдс® свой.

© 2011 McDonald's



Современная молодёжь, увы, не может противостоять целому ряду соблазнов, которые навязаны рекламой и ложным общественным мнением. На фоне малоподвижного образа жизни, неправильное питание формирует специфическое состояние, получившее название «метаболический синдром». При этом, молодые пациенты, особенно учащиеся старших классов, считают, что отказавшись от вредных привычек и продуктов, они могут устранить причину проблем, так как ресурсы молодого организма достаточно велики. Однако, уже сформировавшиеся порочные круги не позволяют улучшить состояние. В этих случаях ухудшается уровень здоровья, что создаёт предпосылки для формирования хронических заболеваний в более старших возрастных группах.



**Ещё одна проблема характерна для прекрасной половины человечества – стремление похудеть. Не быть стройной, а именно похудеть!**



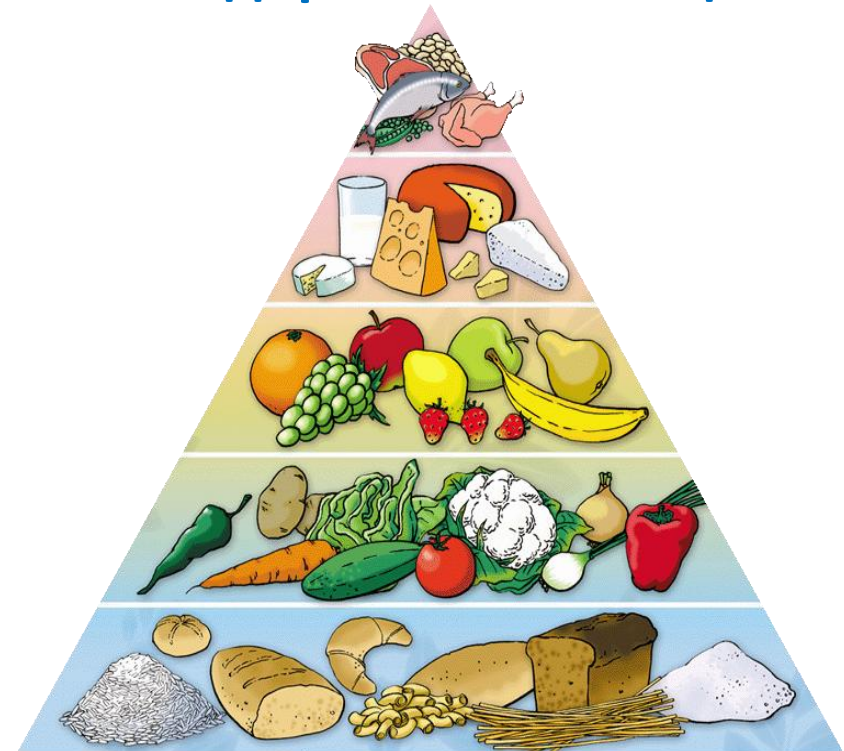
**Основной путь достижения цели в существенном сокращении объёма пищи без должного уровня двигательной активности.**



**Как следствие, истощение организма, с угрозой для жизни пациентки. В сети интернет периодически появляются материалы на эту тему. Однако, отношение к проблеме меняется далеко не всегда.**

Для выхода из сложившейся ситуации мы предлагаем информирование молодёжи не только о вреде тех или иных воздействий, но, в первую очередь о принципах рационального питания, а также и о возможных вариантах использования продуктов питания в оздоровительных целях.

## Пирамида питания



Это часть системы мероприятий, направленных на формирование здоровья через образование.

Одним из приоритетных направлений работы с молодёжью стало внедрение в виде факультатива для учащихся 10-11 классов ряда школ ДНР интеллектуально-оздоровительного проекта «Создай себя и будь здоров». В рамках преподавания Курса предлагается информация, в том числе и о рациональном питании.

Активно работают в направлении информирования школьников и наши студенты, выполняя функции волонтёров.





# Результаты работы

Важным моментом является отказ обучающихся от употребления калорийных продуктов непосредственно перед занятиями по физическому воспитанию. Ранее это наблюдалось постоянно. Как следствие, неспособность ученика выполнять нагрузку на уровне школьной программы из-за болей в животе и необоснованные претензии родителей к учителю.



## Результаты работы

Соблюдение правил рационального питания определило не только комфортное пребывание на уроках по физическому воспитанию, но и стремление участвовать в спортивных соревнованиях. При этом абсолютно все улучшили свои личные результаты по физической подготовке. В среднем, по всем школам, участвующим в проекте, увеличение составило 3-5%. Данное обстоятельство является признаком улучшения у наших воспитанников уровня здоровья, вообще, и пищевого статуса, в частности.



# Результаты работы

Помимо освоения классических подходов к организации рационального питания, старшеклассники учатся критически оценивать материалы из интернет ресурсов, в которых довольно-таки много противоречивой или неточной информации, в том числе, по данной проблематике.

## ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания. В течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания



Питаться школьник должен 4-5 раз в день

- Первая смена:
- 7:30—8:30 завтрак
  - 11:00—12:00 — горячий завтрак в школе
  - 14:30—15:30 — обед в школе или дома
  - 19:00—19:30 — ужин (дома)



- Вторая смена:
- 8:00—8:30 — завтрак (дома),
  - 12:30—13:00 — обед (дома, перед уходом в школу)
  - 16:00—16:30 — горячее питание в школе (полдник)
  - 19:30- 20:00-ужин (дома)



В межсезонье (осень — зима, зима — весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста



Необходимо использовать йодированную соль

**Однако, настораживают два серьёзных нюанса. Во-первых, мы начинаем работать с молодыми людьми, которые уже выходят на финальный этап получения среднего образования и для них психологической доминантой является выбор профессии.**

**Во-вторых, с точки зрения перспектив для здоровья молодёжи, нас не может удовлетворять абсолютно недостаточный охват контингента обучающихся. Поэтому, говорить о благоприятных тенденциях в сохранении и, тем более укреплении, здоровья населения Республики пока что ещё рано.**

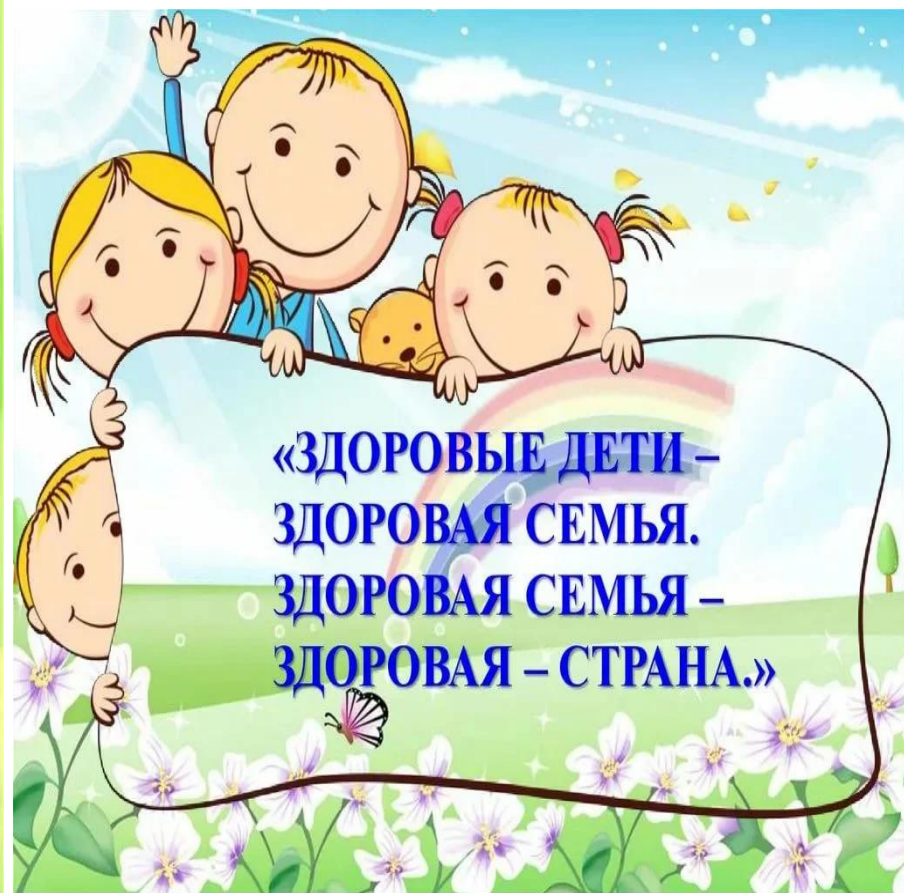


Одной из приоритетных целей нашей работы стало стремление разорвать порочный круг:

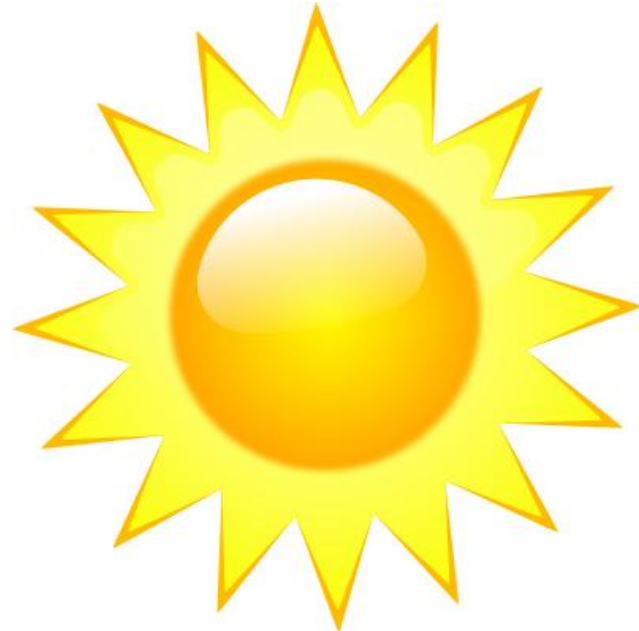
**проблемы – болезни – осложнения – проблемы – ...**

При этом формируются новые причинно-следственные связи для высокого уровня здоровья и активного долголетия:

Здоровая семья –  
здоровый ребенок.



**Благодарю за внимание!**



**Желаю  
богатырского  
здоровья  
и  
активного  
долголетия!**