

УДК 378:39 (574)

**Баубекова Замира Джураевна**, доктор педагогических наук,  
профессор, университета «Туран-Астана», г.Астана, Казахстан  
Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Turan-Astana, Astana, Kazakhstan  
Orcid 0000-0002-9454-7191

## ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ АСПЕКТОВ НА КУЛЬТУРУ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ У КАЗАХСТАНСКИХ ШКОЛЬНИКОВ

**Аннотация:** В данной статье исследуются современные проблемы формирования культуры сбалансированного питания казахстанских школьников. Автор подчеркивает, что формирование культуры сбалансированного питания является стратегическим направлением в укреплении здоровья детей.

Важным методом в формировании основ культуры питания выделено чтение художественной литературы, которое помогает обогатить словарный запас детей, приобщить к фольклору, учит детей быть вежливыми, гостеприимными, воспитывает культуру поведения за столом и формирует культурно-гигиенические навыки, развивает кругозор.

Система работы с детьми предполагает различные формы развития представлений о правильном питании. Так, основными формами работы являются занятия, игры, досуги, развлечения, экскурсии.

На основе анализа питания школьников по регионам и изучения проблем в их питании в рамках статьи автор предлагает разработанные рекомендации.

**Abstract:** This article examines the current problems of balanced nutrition of Kazakhstani schoolchildren. The author emphasizes that the formation of a balanced nutrition culture is a strategic direction in strengthening children's health.

An important method in forming the foundations of a food culture is reading fiction, which helps enrich children's vocabulary, introduce them to folklore, teach children to be polite and hospitable, foster a culture of table behavior and form cultural and hygienic skills, and develop their horizons.

The system of working with children involves various forms of developing ideas about proper nutrition. So, the main forms of work are classes, games, leisure, entertainment, excursions. Based on the analysis of the nutrition of schoolchildren by region and the study of problems in their nutrition in the framework of the article, the author offers developed recommendations.

**Ключевые слова:** сбалансированное питание, культура питания, здоровье, школьники, режим питания, модель питания.

**Keywords:** balanced nutrition, nutrition culture, health, school athletes, diet, nutrition model.

### Введение

Общеизвестно, что одним из ведущих факторов, определяющих состояние здоровья, является образ жизни каждого человека, его сбалансированное питание. На протяжении истории человечества всегда существовало огромное количество мнений относительно питания, которое сходится в одном – питание это один из главных факторов, определяющих здоровье человека.

Выражение «здоровое питание» по-разному понимается в разных странах людьми с разными культурными традициями. И вместе с тем, у всех главная цель в достижении высокого уровня здоровья – формирование здорового образа жизни и нового отношения к своему здоровью, которые должны стать естественной и внутренней потребностью. Общая стратегия укрепления здоровья включает в себя политику здорового образа жизни, формирование стереотипов поведения, переориентацию служб здравоохранения (особенно в отношении подрастающего поколения), образование, спорт и другие мероприятия. В этом контексте дети школьного возраста представляют собой одну из самых многочисленных и социально активных групп населения в Казахстане.



Школьный возраст является критическим периодом в физическом, умственном и социальном развитии ребенка. Полноценное и сбалансированное питание в этот период способствует укреплению здоровья, повышению иммунитета и улучшению когнитивных функций. Количество учащихся в дневных общеобразовательных школах у нас в стране составляет более 2,5 млн. детей. В целях обеспечения физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства среди детей школьного возраста функционируют учреждения дополнительного образования, среди которых 537 детско-подростковых клубов (ДПК) и 96 детско-юношеских клубов физической подготовленности (ДЮКПФ). Эффективность обучения и здоровье детей школьного возраста определяется уровнем организации питания учащихся в организациях образования. Для поддержания здоровья и профилактики различных болезней сейчас очень актуален вопрос организации правильного питания учащихся школ в период с 6 до 17 лет.

Одной из профилактических мер состояний, вызванных нарушением питания, является выбор адекватных форм питания. Он включает в себя подбор соответствующего ассортимента продуктов, правильный режим питания в соответствии с режимом тренировок, использование специализированных продуктов спортивного питания.

Многие исследователи рассматривают культуру питания как совокупность определенных компонентов: научных достижений, навыков, традиций в области питания. Так, Мартинчик А.Н., В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, В.А. Чистяков определяют культуру питания как: «уровень овладения теорией и практикой оптимизации процессов приготовления и потребления продуктов питания, обеспечивающих реализацию генетического потенциала человека в достижении телесной гармонии человека, улучшении физических кондиций [1, с. 14-19].

Другие авторы (Е.А. Башмакова, А.В. Бахметов, О.И. Жданова, В.В. Онишина, О.В. Сидоренко, В.М. Шепель, в Казахстане – Шармонов Т.Ш., Даленов Е.Д., Ахметова Г.К., Берденова Г. Т., Катарбаев А.К., Килыбаева Б.А., Есмагамбетова А.С. и др.) используют понятие «культура здорового питания», характеризуя его как совокупность компетенций, помогающих человеку реализовать пищевую потребность как одну из базовых потребностей. По мнению исследователей, формируется стереотип мышления о том, что от правильной организации питания в детском возрасте зависит состояние здоровья взрослого человека, что подчеркивает актуальность и важность проблемы [2; 3; 4].

#### Основная часть

Рассмотрим в чем сущность здорового, правильного (сбалансированного) питания. Известно, что в теле человека содержится примерно 60 % воды, 25 % белка, 10 % жира, 4 % минеральных веществ, 1 % углеводов. В организме постоянно происходят процессы обмена – одни вещества сгорают, окисляются, выводятся, их все время необходимо заменять новыми. Питание тесно связывает нас с окружающей средой, и пища является тем самым материалом, из которого строится человеческий организм. В современной нутрициологии существует понятие о «здоровом питании», подразумевающее, прежде всего, профилактическое действие пищи на организм [5].

Здоровое питание школьника – это не контроль калорий и бесконечные диеты, это полноценный рацион, в котором должны присутствовать все необходимые продукты: мясо, злаки, молочные продукты, фрукты, овощи, орехи.

Таким образом, мы придерживаемся определения, что здоровое питание – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

Для развития детей и подростков, формирования личности с высокой работоспособностью, профилактики ряда заболеваний, сохранения активной жизни питание является важнейшим фактором. Многочисленные профилактические проекты и оздоровительные программы для детей, проводящиеся во всём мире, продемонстрировали роль и значение питания в повышении качества жизни, снижении заболеваемости и смертности. Результаты масштабных эпидемиологических исследований, направленных на



изучение состояния физиологического питания населения в различных регионах Казахстана свидетельствуют о том, что структура питания и пищевой статус детей у нас характеризуется серьёзными нарушениями. Пищевое нарушение ведёт к ухудшению здоровья и как следствие – к развитию заболеваний. Если принять все население Республики Казахстан за 100 %, здоровых окажется только 20 %, людей в состоянии адаптации (с пониженной адаптационной резистентностью) – 40 %, а в состоянии предболезни и болезни – по 20 % соответственно. Среди наиболее распространённых алиментарно-зависимых заболеваний можно выделить такие: атеросклероз, гипертоническая болезнь, гиперлипидемия, ожирение, сахарный диабет, остеопороз, подагра, некоторые злокачественные заболевания [5].

Сделать питание более здоровым, а соответственно, улучшить здоровье детского населения является в настоящее время актуальной проблемой. По мнению большинства специалистов диетологов, ошибки в структуре питания детей стали одним из ведущих факторов риска развития и хронизации большинства неинфекционных заболеваний. Длительное нарушение питания может привести к разнообразным изменениям, в основе которых лежат изменения метаболизма клеток, связанные либо с повреждением генетического аппарата, либо с недостаточностью неизменяемых компонентов пищи или с их избыточностью [4].

Производство продуктов питания имеет прямую связь с одной из глобальных проблем человечества – продовольственной проблемой. По данным Агентства по статистике РК гастрономическая карта Казахстана о потреблении продуктов питания населением показывает удивительные факты. Например, картофеля больше всего потребляется в Мангистауской области, хотя там он мало растёт. А жители столицы Казахстана употребляют меньше всех сладостей, а также ограничивают себя в более полезных для организма овощах. Лидером по потреблению рыбы и морепродуктов является Атырауская область – 5,217 кг на жителя при среднем показателе по Казахстану в 2,573 кг. В Южно-Казахстанской области и в столице Астане, эти полезные для организма продукты соответствуют – 1,514 кг и 1,952 кг. Молока и молочных продуктов на одного казахстанца было потреблено 59,120 кг. Впереди по этому показателю шли Восточно-Казахстанская (78,605) и Павлодарская (78,222) области, а в аутсайдерах оказались Южно-Казахстанская (41,982) и Жамбылская (42,685). Жители Астаны не дотянули до среднего уровня – в столице на жителя пришлось 53,867 кг, тогда как в Алматы оказалось 62,704 кг [5, с. 16-17]. Следует отметить, что ожирение из года в год молодеет, распространённость его среди детей младшего возраста на данный момент в 10 раз превосходит ту статистику, которая была 40 лет назад. Вопрос избыточного веса у детей республики приобрел социальный характер. Почти 20% детей в Казахстане в возрасте от 6 до 9 лет страдают от избыточного веса или ожирения, причем более высокие показатели отмечаются среди городского населения и детей, не находившихся на грудном вскармливании. К примеру, эпидемиологический мониторинг детского ожирения показал, что 77,5% всех детей 3-4 классов имеют нормальный вес, а 19,1% детей имеют избыточную массу тела, включая ожирение, среди них 6,5% мальчиков и 5,5% девочек имеют ожирение, 1,1% – чрезмерное ожирение [5].

Формирование основ правильного питания ребенка – это, прежде всего овладение полезными навыками, которые помогут ему в повседневной жизни.

Диетологи считают, что необходимо удовлетворять трем основным условиям при выборе потребляемых продуктов: разнообразие, натуральность и высококачественная кулинарная обработка.

Наряду с решением задач экономического, технологического характера, необходимо актуализировать образовательные задачи, возникающие в процессе организации питания детей, занимающихся спортом. Нужен системный подход ко всем аспектам питания таких детей, начиная от гигиены и заканчивая пропагандой здорового образа жизни. В этом плане в Казахстане делается много:

- Продолжается совершенствование законодательства. В новую редакцию Кодекса «О здоровье народа и системе здравоохранения» внесены меры по формированию политики здорового питания: обучение населения здоровому питанию, координация политики в области



безопасности пищевых продуктов, проведение научных исследований в области питания, формирование и поощрение грудного вскармливания детей до одного года и т.д.

- Разработаны Единые стандарты по рациону питания школьников, которые с начала 2018 года внедрили 53% школ.

- Для решения ряда назревших проблем в сфере питания и координации действий родительских комитетов, реализуется проект «Модернизация школьных столовых», который предусматривает взаимодействие бизнеса и школ, установление обязательных стандартов школьного питания и общественного контроля.

- Введен запрет продажи в общеобразовательных школах сладких и газированных напитков.

- Проводится информационно-разъяснительная работа, обучение среди детей и родителей.

- Начата работа для проведения общенациональных исследований поведенческих факторов риска возникновения неинфекционных заболеваний, в том числе по вопросам питания.

- В целях поощрения здорового питания, в крупных торговых супермаркетах организованы полки «Продукты здорового питания».

- Совместно с органами здравоохранения и Казахской академией питания впервые в республике разработаны комплекс методических рекомендаций и выпущена серия книг «Школьное питание».

Следует отметить, что в шести школах Астаны Министерство просвещения РК и Национальный центр здорового питания запустили пилотный проект по внедрению новой модели школьного питания. Данная модель предусматривает комплекс мероприятий для формирования культуры школьного питания, которые будут внедряться в несколько этапов.

Анализ разработанных нами анкет по выяснению формирования у детей культуры здорового питания показывает, что одной из причин распространенности неправильного питания является недостаточная информированность школьников, учителей и родителей о современных рекомендациях по здоровому питанию. Поэтому особое внимание необходимо уделять пропаганде формирования представлений о здоровом образе жизни и правильном питании.

Важным методом в формировании основ культуры питания является чтение художественной литературы, которое помогает обогатить словарный запас детей, приобщить к фольклору, учит детей быть вежливыми, гостеприимными, воспитывает культуру поведения за столом и формирует культурно-гигиенические навыки, развивает кругозор. Система работы с детьми предполагает различные формы формирования представлений о правильном питании. Так, основными формами работы являются занятия, игры, досуги, развлечения, экскурсии.

В основной образовательной деятельности важно знакомить с правилами и принципами питания через экскурсии, обучающие занятия и различные игры. В свободной деятельности – играх, продуктивной деятельности закреплять навыки и умения, полученные на занятии.

Для того, чтобы дети любили полезную пищу, нужно, чтобы ее ели и готовили родители, старшее поколение. Ребенок не будет есть отварную свеклу или репу, если ему предлагают их, а для взрослых подаются мясо или салаты. В первую очередь родители должны приучать себя к правильному питанию и быть примером для своих детей. Необходимо старшим отказаться от «западной модели питания» (фастфуды, фри) и вспомнить, чем кормили их в родительском доме.

Например, основную пищу казахов составляли молоко и молочные продукты, вареное и жареное мясо. Родители и более старшее поколение употребляли молоко в кипяченом и квашеном виде. Из кобыльего молока делали кумыс, из коровьего и овечьего - айран и катык (простокваша), из верблюжьего шубат. Из муки обычно готовили различные лепешки и баурсаки, кеспе (лапша), из проса – сок (жарма), суп (тары коже), из жареной пшеницы готовили толочно (талкан).



Кочевые казахи были полностью зависимы от своих животных, и это отражается на их национальной еде, которая богата мясом и молочными продуктами. Наиболее популярной пищей здесь можно назвать мясо, а также целый ряд разнообразных сортов молока, сливок, простокваши, мягких и твердых сыров.

#### Выводы

Педагогам, родителям, диетологам авторы предлагают следующие апробированные рекомендации:

1. Регулярность – то есть режим питания.

Уже в дошкольном возрасте можно научить ребенка самостоятельно определять по часам время основных приемов пищи. Питание по часам важно в любом возрасте, но ее значение особенно велико для детей 6-7 лет, так как происходит активный рост и созревание организма. У ребенка должно быть сформировано представление о том, что ежедневная еда – это обязательно завтрак, обед, полдник и ужин.

2. Разнообразие – задача педагогов и родителей сформировать разнообразный вкусовой кругозор, чтобы ему нравились разные продукты и блюда. Надо помочь понять, что вкусная, не всегда полезная еда.

3. Адекватность – это восполнение энерго затрат организма. У детей необходимо сформировать представление о том, какое количество пищи достаточно, недостаточно и избыточно.

4. Безопасность – безопасность питания обеспечивают 3 условия – это соблюдение правил личной гигиены, умение различать свежие и несвежие продукты, осторожное обращение с незнакомыми продуктами.

Ребенку необходимо знать, если есть сомнения в свежести продуктов, то есть его нельзя. Такое же отношение необходимо сформировать и к незнакомым продуктам, так как новые незнакомы для нашей культуры питания продукты могут содержать опасные для здоровья аллергены. А знакомство с незнакомыми продуктами должно только в присутствии взрослого.

5. Удовольствие – прием пищи должен проходить в теплой, уютной атмосфере, за красиво сервированным столом.

Во время приема пищи необходимо обратить внимание на то, как пища вкусно приготовлена, насколько она разнообразна, обсудить достоинства блюд. Научить детей описывать блюдо по запаху, вкусу и внешнему виду.

Таким образом, если обобщить вышесказанное, питание школьника-спортсмена должно быть:

- **полноценным** – сбалансированным по белкам, жирам, углеводам, витаминам, минералам, воде;
- **разнообразным** – содержать продукты животного и растительного происхождения, при этом в день не менее 15 различных наименований, в неделю – не менее 30;
- **достаточным** – по объёму и калорийности, покрывать энергозатраты школьника и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития организма.

Формирование основ правильного питания ребенка – это, прежде всего, овладение полезными навыками, которые помогут ему в повседневной жизни.

#### Список литературы:

1. Мартинчик А. Н. Общая нутрициология: Учебное пособие. – М.: МЕДпресс-информ, 2005. – 392 с.
2. Ахметова, Г. К. Исследование питания детей в дошкольных учреждениях в Западно-Казахстанской области // Молодой ученый. – 2015. – № 6.3 (86.3). – С. 14-19.
3. Шарманов, Т. Ш. Научные основы национальной политики здорового питания Республики Казахстан. // Здоровье и болезнь. – 2007. – № 4. – С. 9-11.
4. Берденова Г. Т., Катарбаев А.К., Килыбаева Б.А., Есмагамбетова А.С., Ахметова З.Д., Сейтмагамбетова Ш.А. Единые стандарты по рациону питания школьников (4-х недельные



меню блюд для организации питания дошкольников в общеобразовательных организациях). Методические рекомендации. /Под руководством Шарманова Т.Ш. Алматы: ТОО «Аледми», 2017. 72 с.

5. Сайт Агентства Республики Казахстан по статистике //www.stat.gov.kz

6. Тармаева И.Ю. Особенности структуры питания на современном этапе // Успехи современного естествознания. – 2017. – № 3 – С. 16-17

7. Ефремов А.А. Проблемы здорового питания населения отдельных регионов России // Успехи современного естествознания, – 2012. – № 9. – С. 7-9

8. <https://informburo.kz/novosti/novuyu-model-shkolnogo-pitaniya-zapustili-v-shesti-shkolah-astany>

