

ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ ШКОЛЯРІВ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Товкун Лідія Павлівна

ORCID ID: 0000-0002-4091-1322

кандидатка історичних наук, доцентка, доцентка кафедри
медико-біологічних дисциплін і валеології, завідувача навчально-методичною
лабораторією діагностики здоров'я та профілактики хвороб
Університет Григорія Сковороди в Переяславі, Україна

Мельничук Олена Миколаївна

здобувачка вищої освіти другого (магістерського) рівня факультету
гуманітарно-природничої освіти і соціальних технологій
Університет Григорія Сковороди в Переяславі, Україна

Організація раціонального харчування школярів нині має не лише медичне значення як фактор збереження здоров'я дітей та їх розвиток, але й велике соціальне значення як фактор, який визначає здоров'я майбутніх поколінь. Значення харчування у дитячому та підлітковому віці зумовлюється тими основними факторами, що визначають відмінність дорослого і дитячого організму, зокрема – його ростом і розвитком [1].

Через повномасштабну війну росії проти України переважна більшість українських школярів навчаються дистанційно чи у змішаній формі. Через це відповідальність за харчування школярів несуть їхні батьки. У зв'язку з цим батькам необхідно ознайомитися з рекомендаціями Міністерства охорони здоров'я України щодо харчування тих учнів, які навчаються дистанційно [5].

Згідно цих рекомендацій режим харчування школярів варто погоджувати з адміністрацією школи та класним керівником. Зокрема, узгодження стосується часу і тривалості перерв на другий сніданок впродовж 20 хв. між 10.00 і 11.00, а також на обід – впродовж 25-30 хв. між 13.00 і 14.00. Також варто планувати час і на три стандартні прийоми їжі, один-два перекуси впродовж дня, при цьому доцільно враховувати час, який витрачається для розігріву блюд [5].

Вживання води для організму, що розвивається, є дуже важливим процесом. Тому дотримання режиму вживання різних напоїв під час дистанційного навчання також є вагомим. Зокрема, чиста питна вода завжди повинна бути легко доступною, особливо коли відчувається спрага під час важких і тривалих фізичних навантажень. Важливим також є контроль споживання гарячих напоїв, бажано без цукру. Вживання фруктових соків не повинно перевищувати 200 мл на добу.

Серед продуктів харчування є такі, котрі школярі повинні вживати систематично:

- крім картоплі, потрібно споживати по 100 г тричі на день під час основного прийому їжі свіжі овочі, заморожені чи консервовані (не пересолені);
- у такій же кількості повинні споживатися сезонні свіжі фрукти і ягоди. Допускається вживання сушених, заморожених, а також консервованих фруктів і ягід (із мінімальним вмістом цукру);
- цільнозернові продукти – каші, хліб, борошняні вироби, бобові. Для молодших школярів добова норма – 150 г, для старшокласників – 200 г;
- молочні продукти – три порції та одне куряче яйце щоденно;

- морська жирна риба та м'ясо птиці – 2-3 рази на тиждень;
- червоне м'ясо (свинина, яловичина) – 1-2 рази на тиждень [5].

Один-два перекуси впродовж дня повинні приносити користь для організму. До їхнього складу повинні входити: свіжі овочі та фрукти, сухофрукти та сушені ягоди, горіхи, насіння, крекери цільнозернові.

Батькам також варто знати про ті продукти харчування, котрі повинні бути в раціоні школярів в обмеженій кількості. Приміром, школярі не можуть обійтися без солодощів. Варто знати, що якщо багато вживати цукру, то вразливими стають кістки, кровоносні судини, система кровотворення, суглоби. Для засвоєння рафінованого цукру організм затрачає значку кількість вітамінів групи В і кальцію. Водночас, нестача вітамінів групи В викликають нервові та психічні розлади і хвороби. Цукор також є алергеном – надлишок цукру в організмі викликає алергічні реакції [4]. Також можуть розвинути:

- карієс – ушкодження зубної емалі (в солодкому середовищі ротової порожнини швидко розмножуються бактерії);
- передчасне старіння шкіри, рання поява зморшок;
- серцево-судинна патологія (через підвищений вміст глюкози в крові, підшлункова залоза виробляє надлишкову кількість інсуліну, а гіперінсулінемія в свою чергу шкодить епітелію судин, виникають тромбози та тромбоемболії);
- ушкодження підшлункової залози (надмірне вироблення інсуліну до крові, заохочує підшлункову залозу працювати інтенсивніше, виробляючи при цьому додаткову кількість інсуліну, щоб знизити рівень цукру в крові. Внаслідок цього виникає цукровий діабет II-го типу);
- патологія нирок (підвищений рівень цукру призводить до його виділення з сечею. З метою зменшення загальної кількості цукру в крові, як наслідок виникає ниркова недостатність);
- розлади роботи мозку (глюкоза є джерелом енергії як для всього організму, так і для мозку. Проте, надмірне вживання солодощів призводить до гіперстимуляції центру задоволення і виділення дофаміну, що призводить до надмірного апетиту та всіх подальших наслідків від надмірного вживання їжі);
- хвороби шлунково-кишкового тракту (гіперглікемія сприяє запальним процесам різної локалізації в кишківнику. У «солодкому» середовищі бактерії та різні інфекційні агенти значно швидше розмножуються, а це призводить до розвитку і прогресуванню колітів);
- уrogenітальні запальні захворювання частіше виникають і тяжче протікають у тих, хто зловживає солодощами [2].

Відповідно до рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я, вживання цукру для школярів повинно бути не більше 25 г на добу. Різноманітні десерти у раціоні школярів різного віку повинні складати менше 10 % від всієї добової калорійності [5].

Надмірне споживання солі негативно впливає на організм. Зокрема, можуть розвинути такі захворювання: катаракта, рак шлунку і нирок, ниркова недостатність, інсульт, гіпертонія, серцева недостатність, болі в суглобах, остеопороз, зайва вага, активація розсіяного склерозу [3]. Тому є певні обмеження споживання цього мінералу: для молодших школярів – до 3 г на добу, а для старшокласників – до 5 г. При цьому варто пам'ятати, що вагому частку солі школярі споживають разом із хлібом, м'ясними виробами, сиром, соусами, консервами та снеками.

Також не припустимо те, щоб школярі споживали сухий сніданок, який містить багато цукру і трасжирів. Магазинні йогурти містять дуже багато цукру та крохмалю.

Тому їх варто замінювати натуральним йогуртом зі свіжими, замороженими чи сушеними фруктами, додавати мед за смаком. Магазинні солодощі, солодка газована вода також шкідливі для організму, що росте і розвивається. Такі солодощі містять велику кількість цукру чи його шкідливих замінників, барвників, підсилювачів смаку та інших шкідливих харчових добавок. Тому, щоб організм школяра розвивався гармонійно, уникнути розвитку багатьох хвороб, батькам варто самим готувати різні корисні смаколики для своїх дітей [5].

Школярам також варто менше їсти жирного червоного м'яса (яловичина, свинина, кролятина, ягнятина, баранина, козлятина, оленина, конина, зайчатина), бо вміст у такому м'ясі насичених жирів і натрію негативно впливає на здоров'я. Зокрема: надмірна вага та ожиріння; значне навантаження на кровоносну систему, захворювання серця; розлади травної системи; діабет II-го типу; розвиток раку. Щоденне вживання червоного м'яса сприяє появі на стінках кровоносних судин жирових бляшок – розвитку атеросклерозу. Оброблене м'ясо містить сіль, ароматизатори, барвники і консерванти, що є вельми шкідливим для здоров'я [5].

Тому, школярам варто їсти більше білого не жирного м'яса птиці (курятина, індичатина). Організм школяра таке м'ясо швидко засвоює. При цьому варто зауважити, що м'ясо потрібно не смажити, а запікати чи вирити на пару.

Висновки. Отже, здорове та збалансоване харчування школярів забезпечить не лише відмінне здоров'я, а й позитивно впливатиме на якість засвоєння знань під час дистанційного навчання. Тому, з огляду на складну сучасну воєнну ситуацію в Україні, здоров'я наших школярів не повинно бути другорядним, бо це генофонд української нації.

Список використаних джерел:

1. Товкун Л. П., Голубівська К. А. Стан раціонального харчування сучасних школярів. Молодий вчений. 2017. № 9.1 (49.1). С. 159–162.
2. Чому шкідливо їсти солодке. URL: <https://salutas.com.ua/uk/why-it-is-harmful-to-eat-sweets/>.
3. Що буде, якщо їсти багато солі. URL: <https://portaltele.com.ua/zdorovya/shho-bude-yakshho-yisty-bagato-soli.html>.
4. Що буде, якщо їсти багато цукерок. URL: <https://rivnepost.rv.ua/news/shcho-bude-yakshho-isti-bahato-tsukerok>.
5. Як мають харчуватися діти, які навчаються онлайн: у МОЗ розповіли. URL: https://24tv.ua/education/ru/pitanie-shkolnikov-est-deti-kotorye-uchatsja-onlajn-minzdrav-24-kanal-ucheba_n2195433.