

## ПИТАНИЕ ПОДРОСТКОВ – ВАЖНЫЙ АСПЕКТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Шкурко Дарья (УО ГГУ им. Ф. Скорины, г. Гомель)

Научный руководитель – М. С. Кожедуб, магистр педагогических наук

С конца 2019 года из-за возникшей эпидемиологической ситуации во многих странах мира были введены карантинные меры, которые нанесли ущерб как ментальному, так и физическому здоровью людей. Совершенно очевидно, что в таких обстоятельствах никто не думал о здоровом образе жизни и его составляющих (спорт, питание, личная гигиена, отказ от вредных привычек и т. д.). Несомненно, многие «заедали» стресс любимой едой, и наверняка в ход шли продукты с высоким содержанием сахара, фаст-фуд, жирная и жареная пища.

Больше всего пандемия повлияла на образ жизни подростков. Во время переходного возраста и стресса, вызванного инфекцией, здоровый образ жизни, который и так не был в приоритете детей 14–17 лет, отошёл на задний план.

По данным научного центра здоровья детей [1], хуже всех питаются подростки. Это происходит из-за того, что они резко уходят из-под контроля родителей и пренебрегают здоровым питанием. Часто это приводит к остеопорозу, нарушениям пищеварения, а также к ухудшению обмена веществ и ожирению.

Чтобы выяснить как сегодня питаются подростки, мы провели опрос учащихся 11-х классов ГУО «Средняя школа № 72

г. Гомеля». Школьникам была предложена анкета, состоящая из 30 вопросов, касающихся различных аспектов питания.

Исходя из полученных данных, видно, что подавляющее большинство опрошенных нами ребят (80%) часто предпочитают фаст-фуд основным приёмам пищи, что в дальнейшем может привести к болезням желудочно-кишечного тракта, от которых, по статистике, больше всех страдают подростки – около 190 человек на 1000. На первом месте стоят такие болезни как гастрит и дуоденит, далее – заболевания кишечника [2].

Регулярно завтракают 69 % опрошенных. Это связано с тем, что до обеда остается много времени и учащиеся не всегда могут перекусить. Неблагоприятным с гигиенической позиции является то, что 16 % респондентов не завтракают вообще, а это в дальнейшем может привести к заболеваниям пищеварительных системы.

Всего 62 % учащихся употребляют на обед горячие блюда, которые, по рекомендациям врачей, должны присутствовать в рационе каждый день, так как вместе с ними организм получает необходимое количество пищевых волокон, а также стимулируется выработка желудочного сока. На ужин 57 % респондентов предпочитают неполноценные приёмы пищи, к примеру, фаст-фуд или булочки. Однако остальные 43 % устраивают «лёгкие» приёмы пищи (рыба с овощами, творог, омлет и т. д.)

Регулярно употребляют фрукты/овощи/орехи 78% участников опроса, что является неплохим показателем, так как эти продукты имеют много полезных свойств. Например, фрукты и овощи содержат ферменты, участвующие в переваривании пищи и большое количество витаминов (А, С, Е, К) и минералов (калий, магний, железо, цинк). Мало кто знает, что фрукты и овощи содержат, так называемые, минорные компоненты, которые служат в качестве защиты организма от негативных воздействий окружающей среды. По рекомендациям врачей, нужно потреблять от 400 граммов фруктов и овощей в сутки. В орехах пользы не меньше, чем в овощах или фруктах, так как они содержат натуральные масла, витамины, белок, крахмал и многие другие компоненты, которые необходимы человеку.

К сожалению, 98 % ребят постоянно едят различные сладости и пьют газировку. Из-за этого могут возникать приступы гипогликемии, когда в крови резко повышается уровень сахара, а потом он так же резко падает, опускаясь гораздо выше положенной нормы. Отсюда возникают такие симптомы как головокружение, тошнота, тремор конечностей и даже потеря сознания. По рекомендациям ВОЗ, потребление сахара должно быть менее 10 % от общего числа калорий. Снижение этого уровня до 5 % будет иметь дополнительные преимущества. Например, исчезнет бессонница, улучшится настроение, уйдёт лишний вес, нормализуется работа сердца [2].

Удручающие данные мы получили, анализируя отношение подростков к алкоголю. Как оказалось, 67 % ребят периодически употребляют алкогольные напитки. Ученые доказали, что от одного стакана алкоголя в мозге человека умирает 1000–2000 клеток [3]. Также алкоголь провоцирует такие факторы как потеря памяти и различные болезни, которые порой невозможно вылечить.

Анализируя данные опроса, можно заключить, что подростки недостаточно образованы в теме питания, поэтому начиная с раннего возраста следует формировать правильные пищевые привычки у ребёнка. Также необходимо проводить разъяснительную работу в данной сфере среди подростков, различные акции по здоровому образу жизни и объяснять детям всю его важность.

### Литература

1. Национальный медицинский исследовательский Центр Здоровья Детей. Организация питания детей в условиях карантина

и не только [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nczd.ru/2020-04-16/>. – Дата доступа: 11.03.2021.

2. Лазарева, Л. А. Анализ заболеваемости детей и подростков болезнями органов пищеварения [Электронный ресурс] / Л. А. Лазарева, Е. В. Гордеева. – 2017. – Режим доступа: <https://research-journal.org/medical/analiz-zabolevaemosti-detej-i-podrostkovboleznyami-organov-pishhevareniya/>. – Дата доступа: 14.03.2021.

3. Руденко, В. И. Курение, алкоголь, наркотики / В. И. Руденко // Родители и подростки: умные отношения. – № 2. – 2012. – С. 89–92.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. СКОРИНЫ