

- Внедрение в образовательный процесс оздоровительных технологий и образовательных технологий, отвечающим принципам здоровьесбережения.

Данный подход к здоровьесбережению решает такие острые проблемы, как наркомания, алкоголизм, детская безнадзорность. Важно пробудить в воспитанниках желание заботиться о своем здоровье.

Библиографический список:

1. Баль, Л.В. Формирование здорового образа жизни российских подростков [Текст]: учебно-методическое пособие / Л.В. Баль, С.В. Барканова; под ред. Л.В. Баль. - М.: Владос, 2003. - 192 с. Текст: непосредственный.

2. Федеральный закон от 21.11.2011 №323-ФЗ (ред. От 29.12.2017) «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» [Электронный источник] /http://www.consultant.ru/cons_doc_LAW_121895/ (дата обращения 14.04.2021). Текст: электронный.

3. Кожин, А.А. Здоровый человек и его окружение [Текст]: учебник для сред. проф. образов. / А.А. Кожин, В.Р. Кучма. – М.: Академия, 2006. - 397 с. Текст: непосредственный.

4. Третьякова, Н. В. Качество здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций: теория и технология обеспечения: монография / Н. В. Третьякова, В. А. Федоров. Екатеринбург: Рос. гос. проф. - пед. ун-т, 2014. 208 с. Текст: непосредственный.

УДК 613.2

Филякова А., Веденина О.А.

A. Filyakova, O.A. Vedenina

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург

Russian State Vocational Pedagogical University,

Ekaterinburg

usa.ast99@mail.ru, vo_74@mail.ru

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ?

PROPER NUTRITION – HEALTHY FOOD?

Аннотация. В данной работе представлены результаты исследования отношения студентов Российского государственного профессионально-педагогического университета к правильному питанию.

Abstract. This paper presents the results of a study of the attitude of students of the Russian state vocational pedagogical University to proper nutrition.

Ключевые слова: студенты, правильное питание, диета.

Keywords: students, proper nutrition, diet.

Сегодня правильное питание находится на пике популярности. Год за годом все больше людей отказываются от вредных привычек и становятся адептами правильного питания и здорового образа жизни. Но что следует понимать под «правильным питанием»? Всегда ли правильное питание является здоровым?

Прежде всего, правильное питание – это строго лимитированный рацион, который дробится на 5-6 приемов пищи [3]. Каждый продукт перед употреблением проходит настоящий отбор на соотношение калорий, белков, жиров и углеводов (КБЖУ), высчитывается также и гликемический индекс, этот показатель отвечает за влияние углеводов на сахар в крови. Углеводы с низким гликемическим индексом медленнее усваиваются и вызывают меньшее и более медленное повышение уровня сахара в крови, следовательно, и уровня инсулина [5].

Потребление калорий, в свою очередь, в правильном питании варьируются от 800 до 1500 ккал в сутки. Такие показатели обуславливаются тем, что худеющий человек должен получать калорий меньше нормы, а нормой в свою очередь считается 1800-2200 ккал в день при средней физической активности [1].

Возникает вопрос, на что направлено правильное питание? Большинство принято считает, что правильное питание – это настоящая панацея, которая обязательно поможет похудеть, если придерживаться рациона, соблюдать режим и тренироваться. Так ли это на самом деле?

Чтобы разобраться в этом вопросе, было решено провести анкетирование среди студентов Российского государственного профессионально-педагогического университета (РГППУ), города Екатеринбурга. В опросе приняли участие 43 студента, среди которых были девушки и один юноша 1-4 курса.

В первую очередь было решено узнать количество приемов пищи. По результатам опроса выяснилось, что чаще всего студенты питаются 2-3 раза в день. Ежедневно завтракают при этом 51,2 %, остальные же отмечают, что чаще всего не завтракают или завтракают не регулярно.

Последний прием пищи у студентов состоится чаще всего после 19:00-20:00. Единицы отмечают, что стараются поужинать до 18:00 или за 4 часа до сна.

Относительно фастфуда 11,6% студентов отмечают, что часто питаются едой быстрого приготовления, 58,1% студентов говорят о том, что стараются есть вредную пищу не чаще одного раза в месяц, 23,3% – не чаще одного раза в неделю, и только 7% отмечают, что не едят фастфуд совсем.

Лидером среди употребляемых продуктов среди студентов стали фрукты, овощи, злаковые и мучные продукты. Реже студенты отмечали мясные продукты и полуфабрикаты, еще реже молочные продукты.

Диеты среди студентов не имеют высокой популярности, так как 88,4% опрошенных отмечают, что никогда не придерживались какой либо диеты, остальные, в свою очередь, говорят о том, что придерживаются диеты. Несмотря на низкую заинтересованность в диетах, студенты хорошо о них осведомлены, также многие студенты назвали правильное питание одним из возможных вариантов диеты. В связи с этим большинство студентов, а именно 58,1%, говорят о том, что знают, что такое КБЖУ (Калории, Белки, Жиры, Углеводы). На калорийность продуктов обращают внимание только 20,9% опрошенных студентов, 32,6% респондентов говорят о том, что никогда не смотрят на калорийность продукта, остальные опрошенные указывают, что не всегда обращают внимание на содержание калорий в том или ином продукте. Также, 11,6% студентов регулярно взвешивают пищу перед употреблением, оставшиеся 88,4% говорят о том, что никогда этого не делали.

Последний вопрос, который был включен в анкетирование, звучал так: «Считаете ли вы, что ПП-диеты (диеты, основанные на правильном питании) являются полезными?». На этот вопрос 46,5% студентов ответили «Да», 20,9% имели противоположное мнение, остальные отметили, что не имеют представления.

О чем это говорит? Среди студентов принято считать, что правильное питание и есть диета, и оно полезно, но насколько это является правдой?

Если посмотреть на правильное питание здраво, то можно заметить, что это действительно диета, которая включает в себя не только низкую калорийность, но и очень скудный набор продуктов, которые человек

может употреблять, одним словом – дефицит. При таком дефиците из-за нехватки углеводов человек не получает необходимого количества энергии, что в свою очередь сказывается на качестве его жизнедеятельности [2].

Нехватка жиров является более серьезной для организма. Гормоны перестают вырабатываться, репродуктивная система перестает нормально работать, организм начинает экономить на качестве кожи, волос, ногтей. Работа мозга ухудшается, начинает страдать память, мыслительные процессы затормаживаются. В организме начинаются серьезные сбои [3].

Медики также говорят о том, что правильное питание не равно здоровому, аргументируя это тем, что такой постоянный контроль за КБЖУ может не только устроить серьезные сбои в организме, но и навредить психическому здоровью человека. Тогда последствия будут куда хуже, здесь и орторексия, и анорексия, и булимия, и компульсивное переедание. Пищевых расстройств гораздо больше, но эти – самые распространенные [4].

Из всего сказанного можно сделать следующий вывод. Правильное питание для многих является синонимом здорового питания и образа жизни, но в действительности это не так. Правильное питание как диета – это стресс и постоянный дефицит для организма, который при неправильном подходе может привести и к психическим проблемам. Заботясь о своем здоровье, человек должен питаться разнообразно, в его рационе должны быть все необходимые питательные вещества, витамины и минералы. Все это должно подкрепляться правильным распорядком дня, здоровым сном и физическими нагрузками. В таком случае необходимости в каких либо диетах не возникнет.

Библиографический список:

1. Барановский, А.Ю., Назаренко Л.И. Диетология на современном этапе развития медицины // Диетология. 5-е изд. СПб.: Питер, 2107. Текст: непосредственный.

2. Легонькова, Т. И., Матвеева, Е.В. Практические аспекты современной диетологии // Вестник Смоленской государственной медицинской академии. 2019. № 4. С. 14-20. Текст: непосредственный.

3. Могильный, А.М., Могильный, М.П., Шалтумаев, Т.Ш. Показатели качества продуктов здорового питания // Новые технологии. 2017. №1. [Электронный источник] / cyberleninka.ru/article/n/pokazateli-kachestva-produktov-zdorovogo-pitaniya (дата обращения: 09.03.2020).

4. Орлова, О.В. Расстройства пищевого поведения как интегративная научная проблема // Акмеология. 2015. №3 (55). [Электронный источник] / <https://cyberleninka.ru/article/n/rastroystva-pischevogo-povedeniya-kak-integrativnaya-nauchnaya-problema> (дата обращения: 13.03.2020).

5. Черникова, Н.А., Кнышенко, О.А. Гликемический индекс и его роль в управлении и контроле сахарного диабета // Эндокринология: Новости. Мнения. Обучение. 2018. №4 (25). С. 23-26.

УДК 378.

Ширинкина О.А., Комлева С.В.

Shirinkina O.A., Komleva S.V.

МАОУ «Гимназия №25» г. Ревда

Gymnasium №25, Revda

Российский государственный профессионально-педагогический университет,

г. Екатеринбург

Russian state vocational pedagogical University,

Ekaterinburg

shirinkina.olg@yandex.ru

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

HEALTH-SAVING EDUCATIONAL TECHNOLOGIES

Аннотация. Самое ценное у человека - это здоровье, именно оно обеспечит ему долгую жизнь и благополучие. Поэтому очень важным является сохранение и укрепление здоровья, привитие навыков здорового образа жизни с раннего детства.

Annotation. The most valuable thing for a person is health, which will ensure a long life and well-being. Therefore, it is very important to preserve and strengthen health, instilling the skills of a healthy lifestyle from early childhood.

Ключевые слова: здоровье, образование, технологии, подходы, образовательные системы.

Keywords: health, education, technologies, approaches, educational systems.