

ОСНОВИ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Огуй Євгеній Віталійович

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Анотація. *Основою всіх життєвих процесів організму дитини є постійний обмін речовин між організмом і навколишнім середовищем. Роль їжі полягає в поповненні енергії необхідної для правильного розвитку і функціонування організму, для забезпечення обмінних процесів, нормального стану здоров'я і працездатності. Важливою складовою здорового способу життя є раціональне харчування, яке допомагає підтримувати високий рівень життєдіяльності. У статті проаналізовано основні елементи харчування, необхідні для нормального функціонування організму.*

Ключові слова: *раціональне харчування, здоров'я, харчування, фізіологічні властивості, раціон харчування.*

Постановка проблеми. Одним з найважливіших факторів зовнішнього середовища є їжа, яка бере участь у всіх життєвих процесах. Харчування – це засіб підтримки життя, росту, розвитку дитини. А раціональним є таке харчування, яке відповідає потребам організму і виробленим ним енергетичним витратам. Основним принципом раціонального харчування є його збалансованість і правильний режим. Підтримання високого рівня працездатності, успішна адаптація до умов навчання у закладах освіти залежать від стану здоров'я.

Найголовніший шлях – це формування здорового способу життя, який передбачає дотримання певних правил, спрямованих на підтримку і розвиток високого рівня життєдіяльності й ґрунтується на оптимальному поєднанні праці та відпочинку, раціональному харчуванні, руховому режимі, вмінні застосовувати засоби відновлення [1, 2]. Особливу увагу привертає стан здоров'я та умови харчування дітей, оскільки є умовою створення міцного суспільства. Науковим обґрунтуванням ефективного використання харчування як фактора збереження здоров'я людини і профілактики захворювань є теоретичний розгляд взаємозв'язку харчування та життєдіяльності організму [3]. Виходячи з цього стала нагальна потреба в реформуванні системи харчування в освітніх закладах.

Одним із ключових нормативних актів, що дав старт реформі системи харчування в дитячих організованих колективах на законодавчому рівні, стала Постанова Кабінету Міністрів України від 24.03.2021 № 305 «Про затвердження норм та Порядку організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку», яка набула чинності з 1 вересня 2021 року.

В Україні активно триває реформування системи організації харчування у закладах загальної середньої освіти (ЗЗСО), що проводяться Міністерством освіти і науки. Міністерство охорони здоров'я України впроваджує оновлені Норми фізіологічних потреб населення України із урахуванням рекомендацій та стандартів ВООЗ та Європейської агенції з харчової безпеки. Одним з найважливіших напрямів реформи освіти є створення безпечного освітнього простору для дітей шкільного віку, у тому числі в аспектах забезпечення дітей якісним та безпечним харчуванням у ЗЗСО. Необхідність комплексного та системного підходу до розробки нових механізмів організації харчування у навчальних закладах розширює коло наукових проблем та завдань наукового пошуку, що потребують розв'язання задля забезпечення ефективного вирішення існуючих проблем управління діяльністю постачальників послуг харчування дітей у загальноосвітніх закладах.

Тому нагальним є дослідження сучасного стану організації харчування дітей у закладах загальної освіти.

Кожній людині потрібне фізіологічне харчування з урахуванням віку, статі, характеру праці, рухової активності, індивідуальних особливостей. Таке харчування називають збалансованим, раціональним або валеологічно обґрунтованим. Воно забезпечує

підтримання фізіологічної життєдіяльності організму, достатній рівень розумового і фізичної працездатності, правильний обмін речовин, високу опірність організму до несприятливих чинників до вміння, сприяє активному довголіттю.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивченням раціонального харчування молоді займалися такі науковці: Н. Годун [3], М. Гуліч [5], В. Смоляр [9], Ю. Мусхаріна, В. Бабак [6], М. Гриньова, Н. Коновал [4], В. Ципрян [11], Н. Олійник [7, 8]. Науковці Ю. Бойчук, Л. Толстун, В. Столяр займалися аналізом динаміки впливу харчування на розвиток працездатності дітей та молоді [2, 9, 10]. Їхніми дослідженнями доведено, що розумова та фізична працездатність значно погіршується, якщо в харчуванні відсутнє раціональне поєднання білків, жирів і вуглеводів.

Формулювання цілей статті. Відповідно результатів та аналізу літературних джерел встановлено, причини неправильного харчування школярів можна віднести: недотримання раціону і режиму харчування впродовж дня; недостатньо правильна організація харчування у навчальних закладах; вживання продуктів швидкого харчування. На основі вище перерахованого доречно з'ясувати стан раціонального харчування в закладах освіти це дозволить внести корективи та зробити рекомендації, щодо харчування, що в свою чергу покращить показники навчальної діяльності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Раціональне харчування – один із фундаментальних чинників, що підтримують здоров'я і настрої людини протягом усього життя. За даними вітчизняних фізіологів (Н. Зубар, Ю. Рудь) здоров'я на 40-45 % залежить від харчування. Правильне здорове харчування сприяє росту і розвитку організму, забезпечує нормальний фізичний і психічний розвиток людини, підвищує імунітет і захищає від несприятливої екологічної ситуації, що оточує нас сьогодні. Одним з важливих принципів, на думку науковців, стосовно раціонального харчування є правильно організований його режим. В це поняття входить:

- суворе дотримання часу прийомів їжі та проміжків між ними;
- раціональна в фізіологічному відношенні кратність прийомів їжі (залежить від віку та стану здоров'я дитини);
- правильний кількісний та якісний розподіл їжі на окремі прийоми;

З 1 січня 2022 в українських школах запровадили оновлене меню для учнів. До цього часу заклади освіти повинні були оновити систему закупівель, а також освоїти нові технологічні вимоги та рецепти приготування страв.

Розробляв нове шкільне меню український кулінар Євген Клопотенко. Ключовою особливістю змін став перехід до більш здорового харчування: менше цукру, солі, хліба, жирів та субпродуктів.

Рекомендоване меню для шкільних їдалень, яке розробив Євген Клопотенко, містить 160 страв. У них враховані нові норми, за якими потрібно збільшити кількість споживання молока та кисломолочних продуктів, м'яса, риби, свіжих овочів і фруктів. Натомість обмежити кількість солі та цукру, жирів рослинного й тваринного походження та субпродуктів. Для дітей середньої школи норма солі на одну порцію становить 1-1,5 г, залежно від віку. При цьому кількість цукру потрібно зменшити у 2-2,5 рази – до 7,5 г на один прийом їжі. Хліб повинен бути цільозерновий з пшеничного або житнього борошна.

На одне приймання їжі його рекомендовано зменшити до 30-50 г. Можна використовувати молоко і молочні продукти, рослинні напої з кількістю цукрів не більше 10 г на 100 г, бажано ті, до яких додано вітамін D. Дітям дозволяється за один прийом їжі випити 200 мл молока або 125 мл йогурту. Близько 75 % меню мають містити продукти рослинного походження: овочі, салати, злакові, фрукти та ягоди. Кількість овочів та фруктів тепер може складати по 100 г на одну порцію.

Дозволяється використовувати будь-які сезонні овочі, а також заморожені та інколи квашені. Картоплю як окрему страву можна пропонувати не більше 2 разів на 5 днів. Відварювати овочі потрібно в день приготування страв. Різні сорти морської риби (90 г на порцію) можна вживати 2 рази на тиждень, свинину (100 г) – 3 на тиждень, а птицю (100 г) –

6 разів. М'ясні страви рекомендовано комбінувати з овочевими гарнірами та салатами.

Під час їжі у школярів має бути необмежений доступ до питної води.

Какао, чай та сік можна вживати не більше 2 разів на тиждень без додавання цукру та підсолоджувачів.

Відтепер заборонено використовувати соуси та майонези, крім кетчупу з високим вмістом томатів.

Щоденний раціон має включати різноманітну їжу для того, щоб задовольнити його потребу в поживних речовинах, вітамінах, мінералах, клітковині. Згідно рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я, щодня необхідно вживати більше 400 г фруктів та овочів, з них більше 70-80% в свіжому вигляді, і до 20-30% у вигляді консервів та соків. Бажано використовувати фрукти цілими, адже в них наявна велика кількість клітковини. Споживання фруктів корисне для зубів і ясен. Шпинат містить багато фолієвої кислоти, яка необхідна щоб позбавитись відчуття втоми й виснаженості [12]. Здорове харчування передбачає гармонійне споживання білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, макро- і мікроелементів – основних речовин, які містяться в харчових продуктах, саме на цих принципах запропоноване меню кухаря Євгена Клопотенка.

Хоча реформа шкільного харчування стартувала з 1 січня, ще не всі навчальні заклади перешли на неї, сталося це, передусім, через тендери на закупівлі продуктів, які не провели вчасно. У перспективі нове шкільне меню повинне змінити культуру харчування на краще. Проте спільних зусиль потрібно докласти не лише школі, а й батькам.

Висновки та перспективи дослідження. На основі проведеного дослідження, можна зробити висновки що харчування шкільної молоді знаходиться на недостатньому рівні. Річ у тому, що у більшості сімей є певні традиції харчування, і вони не завжди здорові. Тому першочергово діти «відкидають» нові страви через те, що вони не звикли їсти овочі чи каші удома. Якщо у дитини немає звички їсти збалансовану та здорову їжу, то зміни потрібно вносити не лише в шкільний раціон, а й удома. Батьки повинні бути для дітей підтримкою і прикладом для наслідування в цьому випадку.

Список використаних джерел

1. Балакірева О., Дмитрук Д., Рябова М., Яременко О. Фізична активність, раціональне харчування та складові фізичного здоров'я підлітків. *Державний ін-т проблем сім'ї та молоді*. 2002. Вип. 3. 263 с.
2. Бойчук Ю. Д. Наукові основи раціонального харчування. *Основи здоров'я*. 2011. № 6(6). С. 15–18.
3. Годун Н. І. Раціональне харчування сучасних підлітків як здоров'язберігаючий фактор. *Молодий вчений*. 2016. № 9.1 (36.1). С. 46–50.
4. Гриньова М., Коновал Н. Роль збалансованого харчування у забезпечення здорового способу життя. *Наукові записки*. 2018. Вип. 131. С. 3–5.
5. Гуліч М. П. Раціональне харчування та здоровий спосіб життя основні чинники збереження здоров'я населення. *Проблеми старення и долголетия*. 2011. Т. 20. С. 128–132.
6. Клопотенко Є. В. Збірник рецептур страв для харчування дітей шкільного віку в організованих освітніх та оздоровчих закладах. Львів : Літопис, 2019.
7. Мусхаріна Ю. Ю., Бабак В. В. Раціональне харчування як складова здорового способу життя студентів. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2015. № 2(2). С. 143–146.
8. Олійник Н. А., Швець О. І. Раціональне харчування студентів та його вплив на працездатність. *Аграрна наука та харчові технології*. 2017. Вип. 5(99), Т. 1. С. 121–127
9. Олійник Н. А., Бочарова В. Б. Оцінка і корекція збалансованого харчування студентів з метою заборони виникнення ознак перевтоми. *Сільське господарство та лісівництво*. № 6. Т 1. 2017. С. 238–247.

10. Смоляр В. І. Основи фізіології та і гігієни харчування. Київ. Здоров'я, 2000. 302 с.
11. Товкун Л. П. Харчування студентської молоді в сучасних умовах. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*: Переяслав-Хмельницький, 2013. Вип. 30. С. 273–276.
12. Ципрян В. І. Гігієна харчування з основами нутріціології. Київ, 1999. 568 с.
13. Чернецька С. І. Основи раціонального харчування студентів. *Медсестринство*. 2014. № 2. С. 55–58.

НЕБЕЗПЕКА ЗАСТОСУВАННЯ АМІАКУ І ХЛОРУ У ЯКОСТІ ХІМІЧНОЇ ЗБРОЇ

Опара Надія Миколаївна

Полтавський державний аграрний університет

Анотація. У статті висвітлено основні проблемні питання застосування забороненої хімічної зброї, особливості використання аміаку і хлору у якості хімічної зброї.

Ключові слова: бойові отруйні речовини, хімічна зброя, аміак, хлор.

Бойові отруйні речовини (БОР) почали застосовувати вже під час винайдення людиною лука.

Вперше отруйні речовини у військових цілях були застосовані у 600 році до нашої ери.

За наказом афінського царя Солона у річку, з якої супротивник брав воду для своїх військових потреб кидали коріння чемериці.

Через 400 років карфагенський полководець Гамількар Барка (209 рік до нашої ери) настояв на корінні мандрагори запас вина, який залишили у покинутому населеному пункті, що згодом був зайнятий ворогом.

В 431-430 роках до нашої ери воїни Спарти спалювали сірку та смоли під стінами міст Платеї та Беліума.

В IV віці нашої ери візантійці створили знаменитий «грецький вогонь» (сірка, селітра, сірчиста сурма, смола, рослинні олії). Загасити його водою було не можливо.

Над створенням димоутворюючих речовин працювали відомі вчені середньовіччя – Леонардо да Вінчі, Аристотель.

Досягнення хімії у XIX віці призвели до думки, що можливо застосовувати хімічну зброю у тактичних цілях.

У 1915 році був розроблений протигаз Зелінського-Кумпанха – перший, що мав властивості поглинати широку частину отруйних речовин. Вперше бойові отруйні речовини (БОР) були застосовані в Німеччину.

Доктор Фріц Габер (до речі майбутній лауреат Нобелівської премії з хімії) запропонував застосовувати Cl у вигляді газової хмари. 22 квітня 1915 року о 17 годині у битві біля бельгійського міста Іпр вперше були застосовані БОР.

31 травня 1915 року німці успішно провели газову атаку проти частин 2-ї російської армії під Варшавою.

В ніч на 13 липня 1917 року німці застосували артилерійські снаряди «Жовтий хрест» і вивели з ладу біля 2,5 тисяч солдатів Антант.

Англійцями «охрестили» німецькі отруйні речовини (ОР) «гірчичним газом», а французи – «іпритом». Підсумком застосування хімічних отруйних речовин (ОР) в Першій світовій війні було отруєння різного ступеня важкості декількох мільйонів людей.

17 червня 1925 року у Женеві представники 48 держав підписали протокол «О