



Издательство и Образовательный Центр "Лучшее Решение"

лучшееерешение.рф конкурс.лучшееерешение.рф квест.лучшееерешение.рф
лучшийпедагог.рф publ-online.ru полезныекниги.рф
t-obr.ru 1-sept.ru v-slovo.ru o-ped.ru na-obr.ru

Особенности рациона питания подростков Северо-Западного федерального округа в разные исторические периоды

Автор:

Бобрис Наталья Михайловна

ГБОУ "Центр образования

№ 195 Адмиралтейского района

Санкт-Петербурга"

Давно считается общепринятым, что исторический прогресс приносит пользу всем аспектам жизни человека. А что, если сравнить, как обстоят дела со здоровым питанием современных подростков относительно их сверстников, живших в разные исторические периоды на территориях, которые сейчас занимает Северо-Западный федеральный округ?

При взгляде на то, как множество молодых людей, особенно подростков относятся к своему здоровью, а в частности - к питанию, с пренебрежением, возникает мысль – а так ли полезен оказался прогресс для здоровья этой самой молодёжи? На первый взгляд всё просто – куда ни посмотри, социальный и технический прогресс делает нашу жизнь лучше. Действительно – человечество стало лучше одеваться, быстрее передвигаться, общаться без препятствий на любых расстояниях. А что с питанием? Ведь это важный аспект, влияющий на здоровье нации.

Что же такое – здоровое питание?

Здоровое питание по определению Всемирной Организации Здравоохранения - это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

К базовым физиологическим потребностям человека относятся чистая питьевая вода, сон и, конечно же, пища. Без пищи человек прожить не может. Но важно не только наличие пищи, но и её состав или, другими словами – рацион питания.

Изначально человечество не задумывалось над этим вопросом, и рацион питания определялся больше доступностью пищевых ресурсов, особенностями региона и пищевыми привычками населения. Со временем стали обращать внимание на связь состояния здоровья человека с тем, что он потребляет в пищу. Тогда-то и появилось знаменитое гиппократовское: «Мы есть то, что мы едим».

Вопрос рациональности питания человека, его соответствия требованиям здорового образа жизни, углубленно стали исследовать в конце XIX – начале XX века. К этому времени уже был изучен химический состав большинства пищевых продуктов, открыты незаменимые компоненты пищи, исследовано множество физиологических процессов в организме человека.

Учёные уже долгое время спорят о полезности различных подходов к правильному питанию. Но в основополагающих принципах уже установился общепринятый консенсус.

В настоящее время основные принципы рационального питания таковы:

1. *Адекватная энергетическая ценность рациона.* Проще говоря – питание должно покрывать энергетические траты организма, но не быть избыточным по калорийности.
2. *Сбалансированность рациона.* Всем известная и научно обоснованная формула: белки / жиры / углеводы = 1 / 1 / 4. Причём углеводы желателно должны быть сложными, а жиры преимущественно растительными.
3. *Разнообразие рациона.* Набор продуктов должен быть максимально разнообразным, питательным и аппетитным. Одни и те же блюда не должны повторяться в течение дня, а на протяжении недели не более 2-3 раз.
4. *Оптимальный режим питания.* Рациональное питание предполагает четырёхразовое питание, что способствует достаточному насыщению организма и подавлению чувства голода, отсутствие перекусов между основными приемами пищи, определённые интервалы между завтраком и обедом, обедом и ужином.

5. *Адекватная технологическая и кулинарная обработка блюд.* В питании школьников необходимо использовать те способы приготовления пищи, при которых не требуется большого количества масла, жира, соли, сахара (это отваривание, запекание, тушение).
6. *Обеспечение безопасности питания.* Безопасность питания обеспечивается в первую очередь соблюдением санитарных норм и правил в отношении выбора продуктов и технологии их приготовления.

С базовыми критериями здорового питания мы определились.

Выберем условные исторические периоды.

1. Для отправной точки в обзорном плане примем период с IX по XVII век. Для простоты назовём его ранним периодом. Сведения о рационе питания этого временного периода разрознены, плохо систематизированы и не очень точны.
2. Второй период – Российская империя – включает XVIII – начало XX века.
3. Третий период – Советское государство – Начало XXвека – конец 80-х гг.
4. Четвёртый период – Новая Россия – наше время.

Из обзора намеренно исключим периоды социально-экономических и политических катаклизмов, таких, например, как периоды Первой и Второй мировых войн, голод в России в первой половине XX века.

Оценивать мы будем каждый из 6 критериев, традиционно для школы – по пятибалльной шкале

I. Ранний период (с IX по XVII век).

1. Энергетическая ценность. Особенности – широкая распространенность физического труда (в т.ч. и среди подростков), недостаточная обеспеченность пищевыми ресурсами, продолжительный холодный период в течение года, большое количество религиозных постов. В целом – картина дефицита энергетических ресурсов. Наша оценка – 2 балла.
2. Сбалансированность рациона. Особенности – рацион довольно скудный. Ограничено количество животного белка, мяса, однако он компенсирован достаточным количеством рыбы и морепродуктов. Основа рациона – растительная пища. Углеводы преимущественно сложные. Жиры – как растительные, так и животные. Наша оценка – 4 балла.
3. Разнообразие рациона. Особенности – рацион довольно однообразен, особенно в холодные периоды и во время многочисленных постов. Пищевые продукты из других регионов практически отсутствуют. Оценка – 2 балла.
4. Оптимальность режима питания. Питание достаточно регулярно – режим дня был четко регламентирован. Оценка 4 балла.
5. Адекватность технологической и кулинарной обработки блюд. Особенности – Традиции приготовления блюд, их рецептура соблюдались достаточно хорошо. Набор блюд достаточно ограничен. Оценка 3 балла.
6. Соответствие нормам безопасности. Учитывая недостаточные санитарные условия, отсутствие элементарных гигиенических знаний, полное отсутствие санитарного контроля качества продуктов и процесса их приготовления, оценка составляет 1 балл.

Итого «Ранний период» набирает 16 баллов.

II. Российская империя (включает XVIII – начало XX века).

1. Энергетическая ценность. Этот период преимущественно доиндустриальный. Сохраняется повсеместный физический труд. Однако нужно учесть, что часть производства уже механизирована. Недостаточная обеспеченность пищевыми ресурсами, продолжительный холодный период в течение года, большое количество религиозных постов также сохраняют влияние. В целом – картина дефицита энергетических ресурсов несколько улучшилась. Наша оценка – 3 балла.

2. Сбалансированность рациона. Особенности – рацион остается несбалансированным. Так же ограничено количество животного белка, мяса. По-прежнему выручают морепродукты. Основа рациона – растительная пища. Углеводы преимущественно сложные. Жиры – как растительные, так и животные. Наша оценка – 4 балла.

3. Разнообразие рациона. Особенности – рацион всё ещё однообразен, однако с развитием транспорта и международных коммуникаций список доступных продуктов существенно расширился. Однако, с учетом большого количества малообеспеченных слоев населения, доступность этого разнообразия была небольшой. Оценка – 3 балла.

4. Оптимальность режима питания. Питание достаточно регулярно – режим дня регламентирован у сельского населения. В отличие от крестьянства, жители городов, рабочие и ремесленники не имели четкого режима питания. Оценка 3 балла.

5. Адекватность технологической и кулинарной обработки блюд. Кулинария шагнула вперед. С техническим прогрессом получили распространение новые виды обработки блюд. Более широкая коммуникация привела к увеличению ассортимента блюд. Оценка 4 балла.

6. Соответствие нормам безопасности. Санитарные условия и контроль за приготовлением блюд зачастую недостаточны. Оценка - 2 балла.

Итого, «период Российской империи» набирает 19 баллов.

III. Советское государство – Начало XXвека – конец 80-х гг.

Без учета первой половины XX века, сопровождавшегося значительными социальными, политическими и экономическими потрясениями.

1. Энергетическая ценность. Особенности - этот период расцвет индустриального общества. Повсеместно тяжелый труд механизирован. Достигают высокого уровня развития агротехнологии. Обеспеченность энергетическими ресурсами достаточная. Действует государственная программа питания детей и подростков в учебных заведениях и местах длительного пребывания. Исключены религиозные посты. Исчез детский труд. Подростки, занимающиеся спортом, получают специализированное питание. В целом – энергетическая ценность типичного рациона адекватная. Наша оценка – 5 баллов.

2. Сбалансированность рациона. Особенности – рацион не просто приблизительно сбалансирован, а оптимален, так как в разработке рациона питания участвуют специализированные научные учреждения. Именно для этого периода характерен научный подход с государственной поддержкой. Наша оценка – 5 баллов.

3. Разнообразие рациона. Особенности – разнообразие рациона сопоставимо с предыдущим периодом. Относительный дефицит отдельных продуктов питания на протяжении всего периода можно считать несущественным. Этот недостаток компенсируется доступностью большего ассортимента продуктов для широких масс по сравнению с периодом Российской империи. Оценка – 4 балла.

4. Оптимальность режима питания. Питание подростков регулярно. Режим питания четко регламентирован на научной основе. Хорошо соблюдаются рекомендации по режиму дня. Оценка - 5 баллов.

5. Адекватность технологической и кулинарной обработки блюд. Современное технологическое оснащение пищевых производств, отработанная и научно обоснованная рецептура, жесткий контроль со стороны государства позволяют выставить оценку в 5 баллов.

6. Соответствие нормам безопасности. Санитарные условия и контроль за приготовлением блюд жестко регламентированы и четко соблюдаются. Оценка - 5 баллов.

Итого, «период Советского государства» набирает 29 баллов.

IV. Новая Россия – наше время (начало XXI века).

1. Энергетическая ценность. Этот период – пик технологического развития человечества. Тяжелый физический труд и детский труд практически исключен. Уровень энергозатрат у подростков резко снижен в связи с развитием сетевых коммуникаций и цифровых технологий техники. Гиподинамии способствует и широкое распространение личного и общественного транспорта. Широко распространены сверхкалорийные полуфабрикаты и готовые продукты (типичный пример – меню крупнейших сетей быстрого питания). Впервые в истории встает проблема энергетической избыточности типичного рациона современных нам подростков. Наша оценка – 4 балла.

2. Сбалансированность рациона. Несмотря на широкие возможности для рационального питания, оно очень часто оказывается несбалансированным. И хотя существует госпрограмма школьного питания, часто вопросом организации питания занимаются сами подростки, покупая еду на свой вкус или питаясь в различных предприятиях общепита. Об осмысленной сбалансированности питания в таких случаях речь идти не может. Поэтому наша оценка – 3 балла.

3. Разнообразие рациона. По этому показателю мы можем выставить высший балл – относительная доступность широкого ассортимента продуктов питания максимальна. Оценка – 5 баллов.

4. Оптимальность режима питания. Питание современных подростков не так регулярно, как в советском периоде. Распорядок дня многих молодых людей проще назвать беспорядком. А режим питания очень часто нарушается. Оценка - 3 балла.

5. Адекватность технологической и кулинарной обработки блюд. Здесь отдадим должное техническому прогрессу. Серьезных проблем с технологической обработкой блюд сейчас не наблюдается. Наша оценка - 5 баллов.

6. Соответствие нормам безопасности. Можно было бы поставить высший балл, однако сделаем поправку на широчайшее распространение так называемой «уличной еды» и фастфуда. Оценка - 4 балла.

Итого, «современный период» набирает 24 балла.

Видно, что наивысший показатель оптимальности рациона принадлежит более раннему советскому периоду, на втором месте находится наше время и более ранние исторические периоды занимают 4 и 3 места.

Таким образом можно прийти к выводу, что сам по себе технический прогресс не дает нам автоматического улучшения питания, и, как следствие – автоматически не ведет к улучшению нашего здоровья. Многие зависят как от усилий государства, так и от самого человека, его уровня образованности, самосознания и дисциплины.

Итак, мы рассмотрели характерные особенности питания подростков, присущие основным историческим периодам.

Основными принципами здорового питания подростков является полноценность и сбалансированность пищевого рациона, максимальное его разнообразие, соблюдение правильного режима, достаточное, адекватное потребностям растущего организма поступление пищевых веществ и энергии, необходимых для нормального развития и сохранения здоровья. Наш организм позаботится о себе самом, у него много механизмов, позволяющих ему приспособиваться к самым разным условиям. Но для того, чтобы сохранить здоровье, требуется правильное питание. Наша пища - это главным образом «горючее» - источник энергии. Однако организму ещё необходимы белки для роста и восстановления повреждённых клеток, витамины, которые организм не может синтезировать сам, и минеральные вещества. Сбалансированный рацион содержит всё это в должном количестве и в правильных соотношениях.

Большинство подростков не знают о важной роли питания для сохранения здоровья, но недостаточно информированы о том, на каких принципах строится здоровое питание. Поэтому просто необходимо повышать уровень образования детей, их родителей, школьных врачей, педагогов в вопросах рационального питания.