

ПИТАНИЕ И РАЗВИТИЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Чередниченко Полина Сергеевна

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Харцызская средняя школа № 3»

Г.Харцызск, ДНР

Аннотация: Статья посвящена проблеме рационального питания младших школьников и влиянию наличия рыбных блюд в меню на когнитивные способности учащихся.

Ключевые слова: правильное питание; рыбные блюда; здоровье нации.

P. Cherednichenko (Russia). NUTRITION AND DEVELOPMENT OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN.

Annotation: The article is devoted to the problem of rational nutrition of younger schoolchildren and the influence of the presence of fish dishes in the menu on the cognitive abilities of students.

Keywords: proper nutrition; fish dishes; health of the nation.

ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ- ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ.

Во времена Советского Союза в заведениях общественного питания был введен рыбный день – четверг (это известно из рассказов мамы и бабушки). Меню состояло из рыбных блюд. В нашей школе также каждый четверг детей кормят рыбой. Когда наш класс начал дежурить в столовой, то мы заметили, что многие дети начальной школы с неохотой кушают рыбу, а некоторые относят, так и не попробовав блюдо. Почему? Готовят у нас в столовой хорошо, рыба вкусная. Мы решили выяснить полезные свойства рыбы и морепродуктов и провести разъяснительную работу среди учащихся начальной школы в рамках недели биологии.

Цель нашей работы - выяснить полезные свойства рыбных блюд, их влияние на развитие детей.

Актуальность работы в том, что нашей молодой Республике нужны здоровые умные люди, которые будут развивать хозяйство, то есть наше поколение должно быть максимально здоровым и умным! Эта тема актуальна, так как здоровое питание детей и подростков - необходимое условие обеспечения их здоровья, устойчивости к действию инфекций, неблагоприятных факторов внешней среды. Оно усиливает способность к обучению школьников во все возрастные периоды. Основа успешности освоения программы строится в начальной школе, поэтому свои исследования мы провели в 1-4 классах нашей школы.

Новизна и практическая значимость в том, что благодаря проведенному исследованию:

- разработанная анкета помогла установить отношение младших школьников к рыбным блюдам

- был разработан материал для лекции и презентации, проведенных среди учеников для популяризации рыбного меню. Это позволяет надеяться, что подрастающее поколение будет более здоровым и будет осознанно подходить к выбору полезной еды.

В начале мы обратились к интернет источникам для того, чтобы выяснить полезные свойства рыбы.

Из курса биологии мы знаем, что рыба бывает речной и морской. У нашей Республики есть выход к Азовскому морю, поэтому с поставками морепродуктов проблем у нас не должно быть.

На территории Донецкой Народной Республики есть реки, водохранилища, пруды, где разводят речных рыб и снабжают магазины речной рыбой.

Буквально все обитатели водоемов, как морских, так и речных, имеют мясо, содержащее высококачественный белок, необходимый для роста и развития человека. Оно является диетическим, потому что легко усваивается организмом.

Рыба полезна для детей, потому что является источником качественного белка, как молоко, яйца и мясо. В белках рыбы содержатся важные для растущего организма аминокислоты. В отличие от мяса, в белках рыбы содержится очень важная аминокислота-метионин. Метионин является уникальной аминокислотой. Он содержит серу и может производить другие серосодержащие молекулы в организме. Он также участвует в запуске производства белка в наших клетках. Метионин- незаменимая аминокислота, т.к. она не вырабатывается в организме, а поступает с пищей.

Еще в рыбе содержатся ценные минералы: цинк, селен, кальций, железо, фосфор, магний. Морские виды богаты йодом, бромом и фосфором.

В рыбьем жире содержится минимум холестерина. Рыба включает в себя особые омега-3 жирные кислоты, которые разжижают кровь и нормализуют давление.

Употребление рыбы два-три раза в неделю помогает снизить риск возникновения инсульта. К такому выводу пришли ученые из Каролинского института в Стокгольме (Karolinska Institutet in Stockholm), сообщается в журнале Stroke.

Как пишут авторы работы, омега-3 жирные кислоты, содержащиеся в рыбе в большом количестве, снижают вероятность возникновения инсульта благодаря положительному воздействию на артериальное давление и уровень холестерина в крови.

Заключение специалистов основано на результатах 15 масштабных исследований, проведенных в США, Европе, Японии и Китае. В эксперименте приняли участие 400 тыс. добровольцев в возрасте от 30 до 103 лет: их спрашивали, как часто и какую именно рыбу они потребляют, а затем следили за их здоровьем в течение 4-30 лет. В результате инсульт был диагностирован лишь у 9400 человек.

"Объяснить столь значительное влияние потребления рыбы на риск возникновения инсульта можно высоким содержанием в ней полезных и питательных веществ, в частности омега-3 жирных кислот. Чтобы оценить пользу рыбы, достаточно употреблять ее два-три раза в неделю", - говорит доктор Дариуш Мозаффариан, доцент кафедры эпидемиологии Гарвардской школы общественного здравоохранения (Harvard School of Public Health).

По словам ученых, блюда из рыбы также богаты витамином D и селеном, которые полезны для людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями. Д.Мозаффариан отметил, что больше всего омега-3 жирных кислот содержится в жирной рыбе, например, в лососе или сельди. Представители Американской кардиологической ассоциации (American Heart Association) утверждают, что для профилактики инсульта необходимо употреблять рыбные блюда минимум два раза в неделю. Ранее ученые под руководством Д. Мозаффариана доказали, что тунец и другие разновидности жирных сортов рыбы, запеченные или приготовленные на гриле, способствуют поддержанию нормального ритма сердца.

Недавнее клиническое исследование показало, что у групп населения, потребляющих рыбу в больших количествах, значительно реже встречаются болезни сердца и кровообращения, чем у тех, кто ее вообще не употребляет или употребляет очень редко, например один раз в месяц. Убедившись, что омега-3 жиры, которыми богата рыба, делают свое полезное дело в профилактике заболеваний, ученые продолжили исследования относительно пациентов, которые перенесли инфаркт миокарда. Они рекомендовали первой группе больных есть больше жирной рыбы (например, сардин) не менее двух раз в неделю, второй группе употреблять в пищу больше клетчатки (то есть, овощи, фрукты, зелень), третьей группе есть меньше животных жиров.

В результате в течение следующих двух лет смертность в первой группе, то есть в той, где ели рыбу, снизилась приблизительно на 30 процентов. Также учеными было отмечено снижение риска возникновения аритмии и внезапной остановки сердца. Одним словом, регулярное употребление в пищу рыбы, богатой омега-3 жирами, оказывало положительный эффект на сердечно-сосудистую систему. В остальных группах, где ели пищу, богатую клетчаткой и обедненную животными жирами, таких положительных результатов отмечено не было.

Кислота омега-3 определяет умственные способности ребенка, мелкую моторику и моторно-зрительную координацию, а ее недостаток имеет следствием предрасположенность к асоциальному поведению, говорится в исследовании профессора Национального института здравоохранения в Мэриленде Джозефа Хиббельна.

Дети, которые с раннего возраста получают разнообразные рыбные блюда, чаще всего хорошо учатся в школе. Шведские ученые провели эксперимент, в котором участвовало примерно 4 тысячи подростков в возрасте 15-18 лет. Они выяснили, что зависимость интеллектуального развития от количества

съеденной рыбы весьма существенная. Если с детства хотя бы раз в неделю употреблять рыбу, то на 6% улучшаются речевые и зрительно-пространственные способности. И ученые заявили, что присутствие рыбы в детском рационе ведет к улучшению умственных способностей в 2 раза. Поэтому ее надо кушать хотя бы раз в неделю.

Польза рыбы в детском питании состоит в том, что у детей повышается иммунитет, из организма выводятся вредные вещества и помогает бороться с инфекциями.

С помощью рыбьего жира, который получают от рыбы, можно излечить аритмию, ангину, атеросклероз, паралич, сердечные приступы и болезни сосудов, регулировать сердцебиение, снижать давление, предотвращать возникновение тромбов, блокировать воспалительные процессы, вызывающие рак, артрит, псориаз. Таким образом человек, имеющий рак или заболевание сердца, может увеличить продолжительность своей жизни, если будет употреблять в пищу рыбу.

Однако, на нескольких сайтах была представлена информация о том, что мясо рыбы может нанести непоправимый вред здоровью человека и даже угрожать его жизни! Авторы утверждают, что в наши дни рыба загрязнена токсичными химикатами, которые вызывают рак и дегенерацию мозга. Исследователи Университета штата Иллинойс (The University of Illinois) выяснили, что у людей, потребляющих рыбу и имеющих высокий уровень полихлорированных дифенилов в крови, бывают проблемы с запоминанием информации, которую они получили 30 минут назад. Мясо рыбы накапливает загрязнители, такие как полихлорированные дифенилы, вызывающие повреждение печени, нервной системы и органов репродукции. Содержащиеся в рыбе стронций-90, а также кадмий, ртуть, свинец, хром и мышьяк могут вызвать повреждение почек, умственную отсталость, рак (и эти утверждения страшно звучат!!!!). Эти токсины накапливаются у человека в жировых тканях и находятся там десятилетиями.

Вследствие промышленных загрязнений рыбы аккумулируют в своем мясе ртуть. В рыбе накапливается ртуть, откладываясь в тканях. Ртуть, как известно, вызывает у людей серьезные заболевания, в том числе повреждение мозга, потерю памяти, дрожание рук, а также пороки развития у плода. Исследование, проведенное Джейн Хайтауэр (Jane Hightower), врачом из Сан-Франциско, показало, что у десятков ее пациентов был повышен уровень ртути в организме, и у многих проявлялись симптомы отравления ртутью, такие как выпадение волос, усталость, депрессия, неспособность сконцентрироваться и головные боли. Врач обнаружила, что состояние пациентов улучшалось, когда они переставали есть рыбу. (Но ведь ртуть накапливается в организме???? И еще один вопрос - как сама рыба может выживать и не погибнуть от отравления ртутью, которая у нее в организме?). Да, мы знаем о глобальном загрязнении Мирового океана и внутренних пресных водоемов, знаем, что вредные вещества попадают в организм водных животных и растений. Мы знаем о существовании так называемого

«Тихоокеанского мусорного континента» и как гибнут животные, которые там обитают. Атлантический океан тоже очень загрязнен выбросами судов, которые регулярно плавают из Европы, Африки в Америку и обратно.

Загрязнение окружающей среды приобретает катастрофические размеры и необходимы усилия и действия всех государств мира для спасения Земли.

А что касается продуктов питания, то существуют различные критерии отслеживания качества привозимой продукции. Государство должно осуществлять контроль, что бы граждане могли купить в магазине хорошие продукты, которые не нанесут вред здоровью. Еще надо обращать внимание на свежесть продукта.

Вооруженные этими знаниями о суперполезности рыбы, мы провели анкетирование младших школьников. В опросе приняло 104 ученика. Вопросы анкеты звучали так:

1. Знаете ли вы, что еда из рыбы очень полезна для школьников, т.к. улучшает память и сообразительность?
2. Часто ли мама готовит рыбные блюда?
3. Дает ли вам мама рыбий жир из аптеки?
4. Кушаете ли вы рыбу в школьной столовой?

На первый вопрос утвердительно ответили 99, отрицательно – 5 человек.

На вопрос «часто ли мама готовит рыбные блюда?» **Да**- 44, **НЕТ**-- 60

3. Дает ли вам мама рыбий жир из аптеки? **Да**- 35, **НЕТ**-- 69

4. Кушаете ли вы рыбу в школьной столовой? **Да**- 69, **НЕТ**-- 35

Для наглядности мы обработали данные и преобразовали их в диаграммы (см. [Приложения- 1](#))

Мы увидели, что практически все дети (95 %) знают о том, что рыбные продукты полезны для здоровья. Но вот мамы часто включают в рацион рыбные блюда 42 % детей, а 58% не часто кушают рыбу дома. 66% детей не употребляют в качестве добавки к пищевому рациону рыбий жир из аптеки. 34% матерей дают своим школьникам рыбий жир. В школьной столовой кушают рыбу 66 % детей, 34% не хотят есть рыбные блюда.

При анализе ответов детей по классам, (см. [Приложение- 2](#)) мы увидели, что мамы школьников 1-Б, 3- А и 3-Б не часто готовят рыбу для своих детей. Рыбий жир большинство мам не дают во всех семи классах. В школьной же столовой лучше всего кушают рыбные блюда ученики 3-А и 3-Б классов. Обработав анкеты, мы показали фамилии учеников, которые любят рыбные блюда, классным руководителям этих классов. Они подтвердили, что эти обучающиеся показывают хорошие и отличные результаты в процессе учебной деятельности и не часто болеют. Может быть, мы в нашей школе повторили и подтвердили исследования американских ученых?))

В школьной столовой мы узнали, что готовят нам рыбу минтай из расчета 40 грамм на порцию. Такое количество рыбы абсолютно недостаточно для растущего организма. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует есть не менее трех порций рыбы в неделю. Следует помнить, что под порцией подразумевается 100 г рыбного филе без кожи и костей.

На тематической неделе биологии и экологии в нашей школе мы провели цикл бесед с школьниками 1-6 классов о пользе рыбы и морепродуктов в рационе растущих детей. (см. [Приложения- 3](#))

Дети с интересом слушали наш рассказ о полезных свойствах рыбных блюд. Некоторые детки рассказывали, что им мамы готовят из рыбы, даже делились рецептами. Они обещали, что расскажут о новой информации своим родителям. Дети из 2-А очень огорчились, когда услышали рассказ о загрязнении Мирового океана и о «мусорных континентах» и пообещали, что решат эту проблему, когда вырастут.

В заключении можно сказать: изучив разнообразные источники знаний, мы выяснили, что рыба как продукт питания растущего ребенка очень полезна. Мясо рыбы отличается высокой пищевой ценностью, поэтому рыбные блюда широко используются в повседневном рационе, в детском и диетическом питании.

В большинстве развитых стран вопрос обеспечения качественным питанием школьников приравнивается к вопросу национальной безопасности государства, так как от молодого поколения зависит будущее государства.

Человек есть то, что он ест. Сегодня продукты достаются нам проще по сравнению с тем, что имело человечество тысячелетия назад. От правильного подхода к их выбору и поглощению зависит наше здоровье.

Одним из важнейших факторов сохранения здоровья учащихся является организация правильного питания не только дома, но и в школе, где дети проводят большую часть времени.

Почему так важно употребление рыбы для школьников?

Современная школа требует от ребенка огромного напряжения физических и психологических сил, а также высокой умственной активности. Если же прибавить ко всему этому все то количество информации, которое ребенок получает из телевизора, компьютера и Интернета, то получается довольно грустная картина. А теперь задумаемся над тем, где же ребенку брать силы на преодоление всех этих трудностей? Правильно, только в своем рационе. И именно употребление рыбы и морепродуктов оказывает значительное воздействие на здоровье и развитие ребенка.

Данная работа представляет собой исследование и пропаганду значимости правильного, разнообразного питания в жизни ребенка.

Список использованной литературы и интернет источников

«Питание школьника» под ред. Лядова В.Н., Москва- 1961г

«Рациональное питание детей школьного возраста» И. Мельников

<https://ru.wikipedia.org/wiki/>

<https://fb.ru/article/281704/chem-ryiba-polezna-dlya-cheloveka>

<https://www.magicworld.su/o-poleznom/1062-polza-ryby-dlya-organizma-cheloveka.html>

<http://39.rospotrebnadzor.ru/content/polza-ryby-i-rybnyh-produktov-dlya-organizma-cheloveka>

<https://medicina.dobro-est.com/fosfor-p-rol-v-organizme-primenenie-sutochnaya-potrebnost-istochniki.html>

<https://www.medweb.ru/>

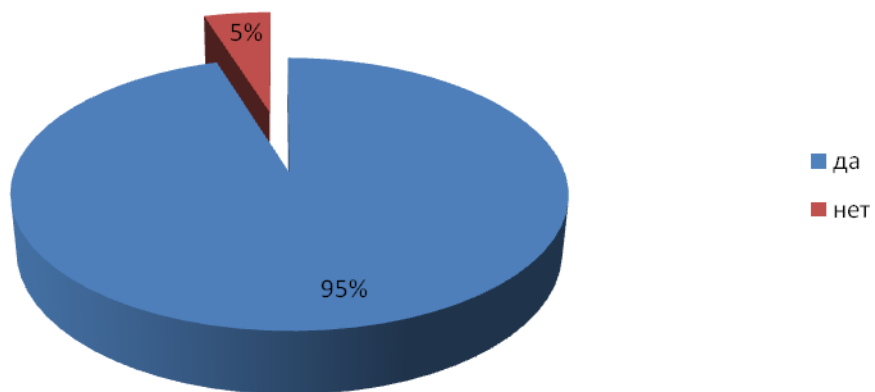
<https://o-krohe.ru/detskoe-pitanie/podrostki/>

<https://www.takzdorovo.ru/pitanie/slovar-terminov/ryba-i-glavnoe-o-nej/>

https://vegetarian.ru/articles/Pravda_o_rybe_kotoruyu_ot_nas_skryivayut_Upotreblenie_rybyi_opasno_dlya_zdorovya.html

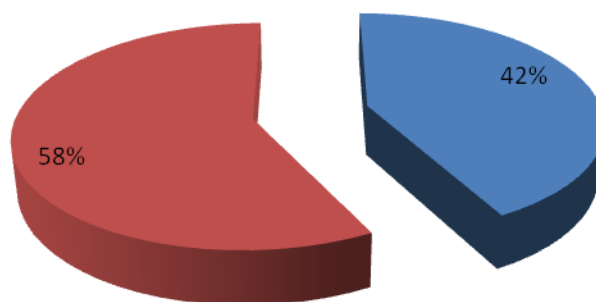
Приложение- 1. Результаты анкетирования

Знаете ли вы о пользе рыбных блюд для школьников?

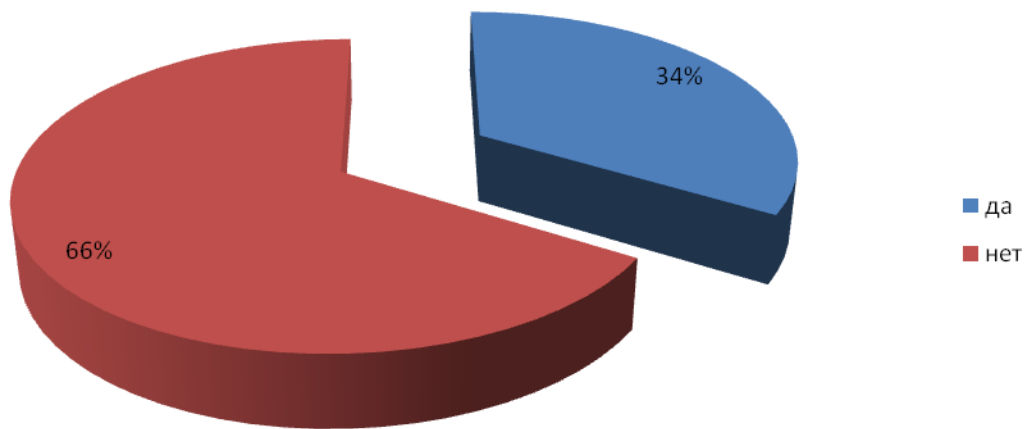


Часто ли мама готовит блюда из рыбы?

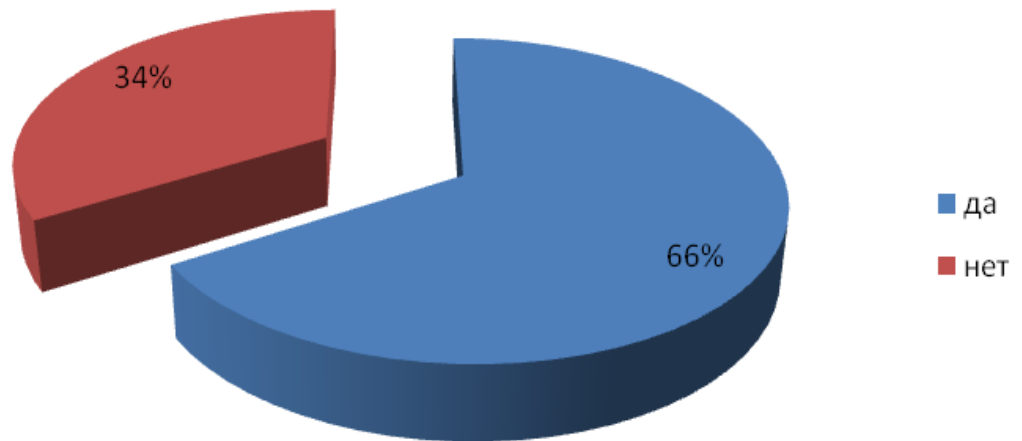
■ да ■ нет



Дает ли вам мама рыбий жир?

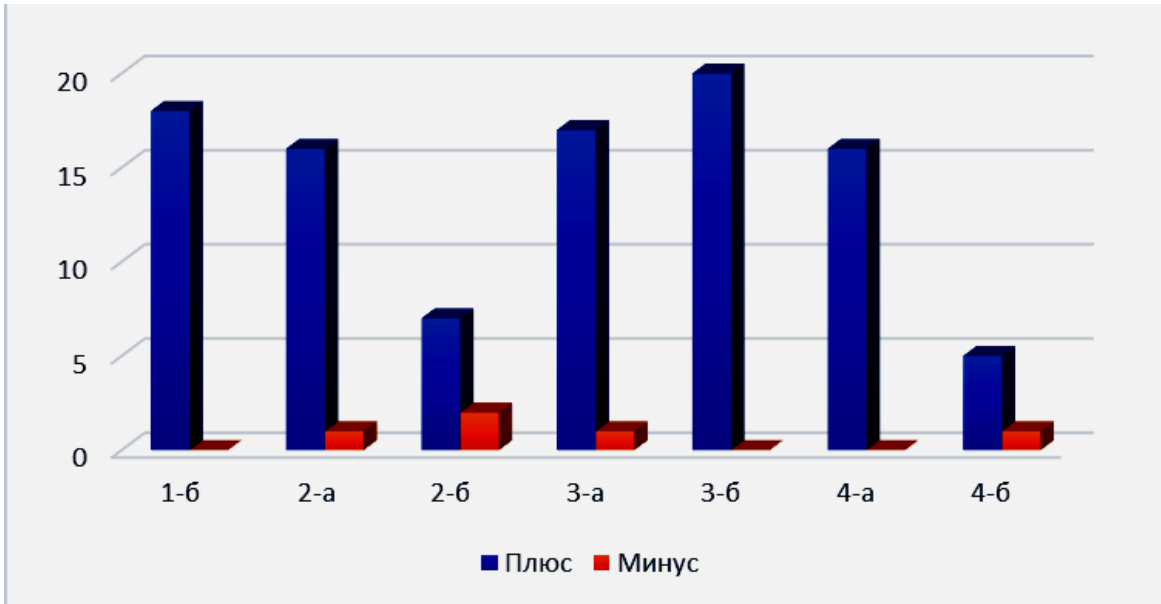


Кушаете ли вы рыбу в столовой?

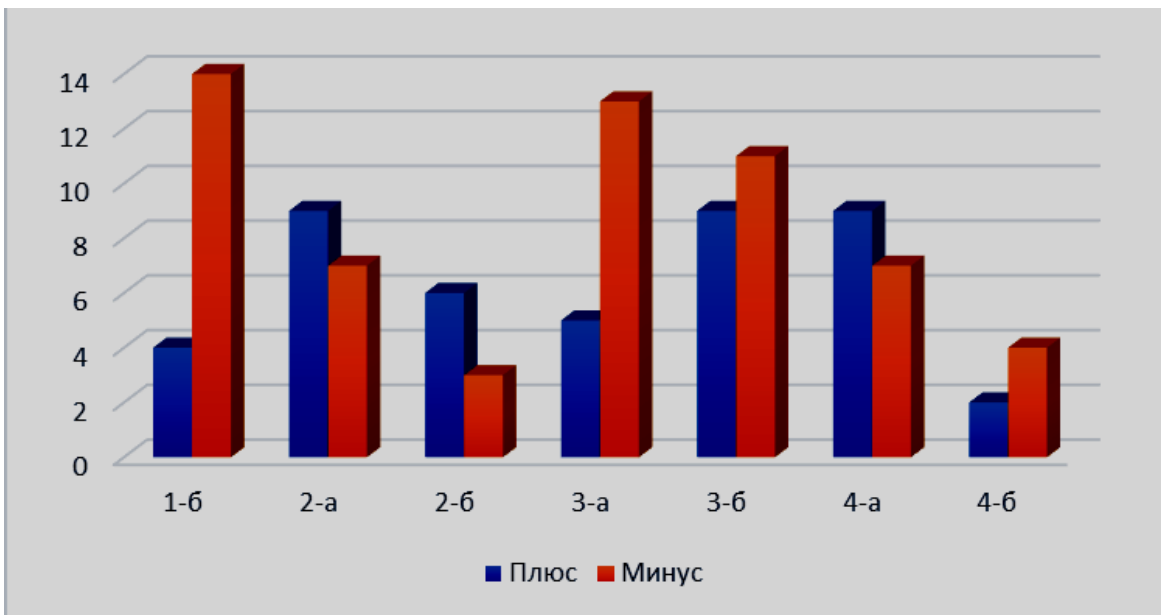


Приложение- 2. Ответы на вопросы по классам:

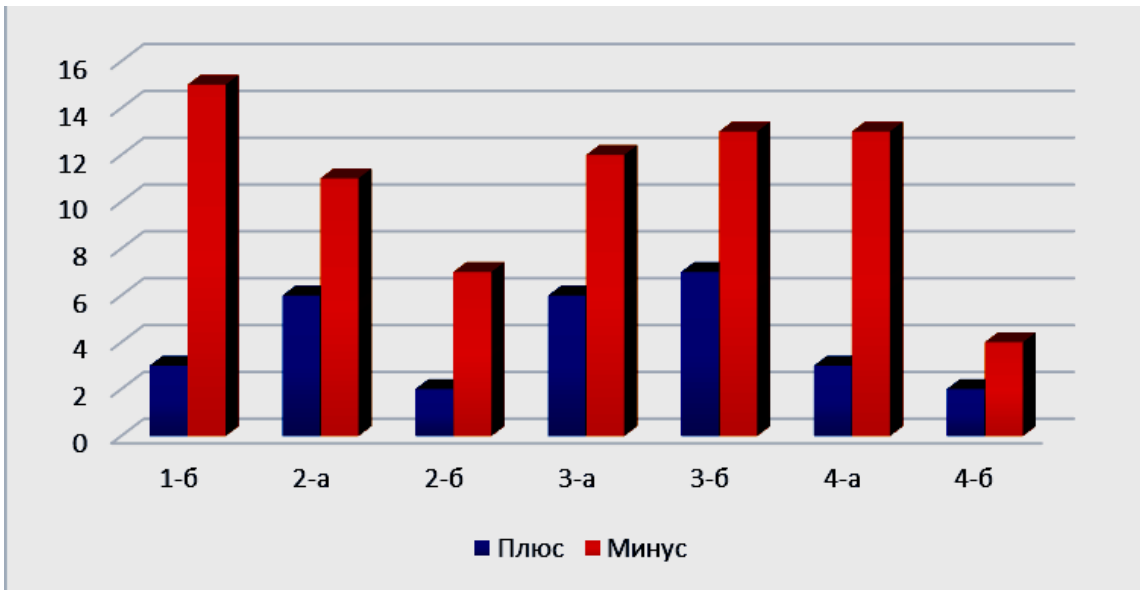
1. Знаете ли вы о пользе рыбных блюд?



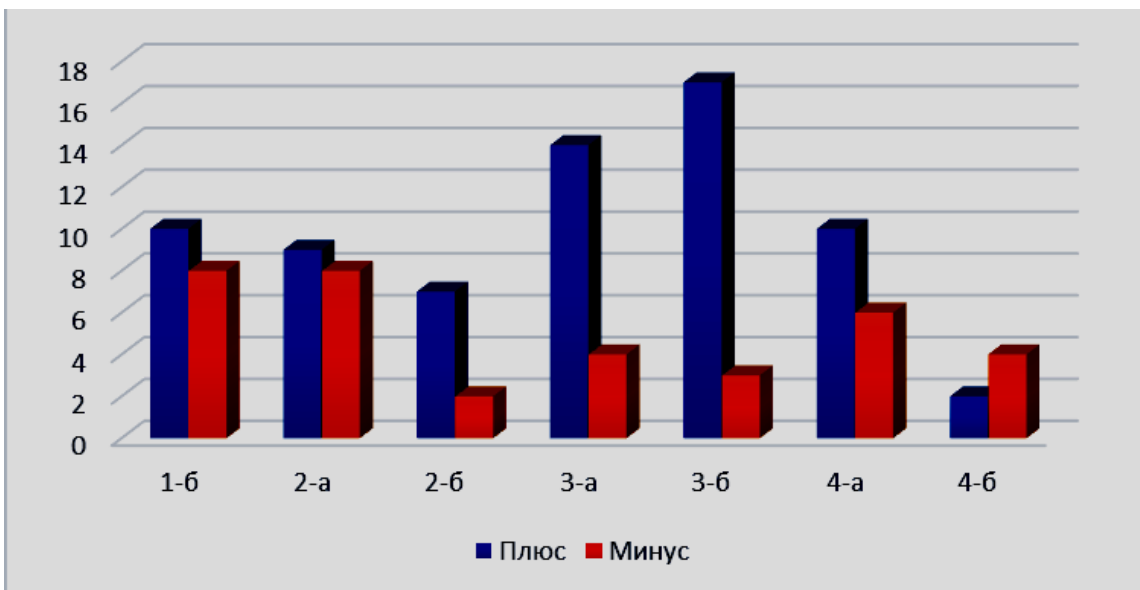
2. Часто ли мама готовит рыбные блюда?



3. Дает ли вам мама рыбий жир из аптеки?



4. Кушаете ли вы рыбу в школьной столовой?



Приложение – 3

