

ЖИРЫ РАСТИТЕЛЬНОГО И ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ В ПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ

Столбунова Вероника (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, Беларусь)

Научный руководитель – А. В. Барановский, д-р хим. наук, профессор

Средний школьный возраст характеризуется активной морфологической перестройкой организма и адаптацией к внешней среде его физиологических систем. В данном периоде в едином комплексе развиваются нервная система и двигательный аппарат, закладываются жизненные навыки, умения и способности детей [1]. Качественное и сбалансированное питание во многом определяет состояние их здоровья и развитие [2]. Избыток жиров в рационе приводит к заболеваниям печени и почек, их недостаток – к замедлению роста, изменению проницаемости капилляров, поражению кожи. Кроме того, необходимо определённым образом сочетать количество животных и растительных жиров в пище [3]. Целью нашей работы было изучение места и значения жиров в питании школьников.

Исследования проводились на базе 7-го класса государственного учреждения образования «Средняя школа №11 г. Мозыря». Нами была разработана анкета, включавшая 20 вопросов, сгруппированных по трём направлениям: 1) регулярность и режим питания; 2) ассортимент и качество питания; 3) образ жизни. Было опрошено 17 учеников 12–13-летнего возраста, из них 4 девушки (24 %) и 13 юношей (76 %).

Характеризуя регулярность приёма пищи, следует отметить, что большая часть учеников (70 %) соблюдает её, питаясь от 3 до 5 раз в день. Такое количество приёма пищи является оптимальным для организма учащихся среднего школьного возраста.

У 53 % респондентов школьный обед состоит только из горячего питания в столовой учреждения образования. Однако в дополнение к обеду 23 % учеников используют также буфетную продукцию (печенье, конфеты, вафли). Большинство опрошенных школьников (59 %) ужинают достаточно поздно (после 21.00) и включают в рацион продукты, содержащие углеводы и жиры.

В рамках второго направления в разработанную нами анкету входили такие вопросы, как «Известна ли Вам роль жиров растительного и животного происхождения в питании?», «Употребляете ли Вы в пищу жирорастворимые витамины (витамины А, D, Е и К)?», «Знакомы ли Вы с пользой и вредом наличия жирной пищи в рационе?», «Известна ли Вам суточная норма потребления растительных и животных жиров?». Большинство учащихся выбрали положительные варианты ответа. Так, 82 % школьников, прошедших анкетирование, редко включают фастфуды (картофель фри, шаурму, гамбургеры) в свой рацион. Это говорит о том, что детям доступно доносят информацию преподаватели и их родители о роли жиров в жизнедеятельности человека. Следует отметить, что 41 % опрошенных учащихся при приготовлении салатов используют сметану, которая отличается высоким

содержанием холестерина. Такое же количество учеников используют растительные масла, богатые витаминами Е и F. Токоферол является важнейшим природным антиоксидантом, а полиненасыщенные жирные кислоты выводят из организма избыток холестерина, способствуют восстановлению мышечной ткани, благоприятно влияют на поверхность эпидермиса. Известно, что в рационе чаще должна фигурировать постная, варёная либо же паровая пища, так как ее употребление приводит к снижению холестерина. Анализ рациона школьников показывал, что 53 % респондентов предпочитают указанную пищу. В то же время 41 % опрошенных учеников включает в свой рацион жареную и жирную пищу. Важным моментом в здоровом образе жизни является сочетание питания с физической активностью. Наш анализ показал, что 82 % учеников 7-го класса занимаются в спортивных секциях (23 % – в школьных и 59 % – в других организациях). 18 % не занимаются спортом, а ограничиваются физической активностью только в рамках школьных занятий физкультуры. При этом большинство учащихся (71 %) не злоупотребляет сладкой пищей, богатой легкодоступными углеводами, которые могут быть трансформированы в жиры организма.

Таким образом, жиры занимают в питании школьников 12–13-летнего возраста достаточное место. Учащиеся осведомлены о положительных и отрицательных аспектах наличия и количества жиров в рационе. Однако данные исследования требуют постоянного мониторинга и должны учитываться педагогами при обучении школьников основам здорового образа жизни.

Список использованной литературы

1. Свирид, В. В. Анатомо-физиологические особенности детей 12–14 лет [Электронный ресурс] / В. В. Свирид, О. А. Катников, Т. В. Кулумаева // Мир современной науки. – 2014. – № 4. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/anatomo-fiziologicheskie-osobennosti-detey-12-14-let>. – Дата доступа: 31.03.2023.

2. Еделев, Д. А. Аспекты здорового питания школьников [Электронный ресурс] / Д. А. Еделев, Н. В. Лабутина // Пищевая промышленность. – 2014. – № 11. – Режим доступа: <https://www.foodprom.ru/journals/pishevaya-promyshlennost/315-pishevaya-promyshlennost-11-2014-1>. – Дата доступа: 31.03.2023.

3. Субботина, М. А. Физиологические аспекты использования жиров в питании [Электронный ресурс] / М. А. Субботина // Техника и технология пищевых производств. – 2009. – № 4. – Режим доступа: <https://d.eruditor.one/file/2166455/>. – Дата доступа: 31.03.2023.

**ИСПЫТАНИЕ ГИБРИДОВ ОГУРЦОВ В УСЛОВИЯХ
ГСХУ «МОЗЫРСКАЯ СОРТОИСПЫТАТЕЛЬНАЯ СТАНЦИЯ»
Туровец Максим (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, Беларусь)
Научный руководитель – Н. А. Лебедев, канд. с.-х. наук, доцент**

Одной из отраслей растениеводства является овощеводство, занимающееся выращиванием овощных культур в открытом и защищенном