

УДК 613.2

ВЛИЯНИЕ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ НА УМСТВЕННУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ

Ахунзанова Г.Р.

обучающийся на 4 курсе педиатрического факультета

ФГБОУ ВО Ижевская государственная медицинская академия

Ижевск, Россия

Галиуллина Э.И.

обучающийся на 4 курсе педиатрического факультета

ФГБОУ ВО Ижевская государственная медицинская академия

Ижевск, Россия

Толмачев Д.А.

*доктор медицинских наук, доцент кафедры общественного здоровья и
здравоохранения*

ФГБОУ ВО Ижевская государственная медицинская академия

Ижевск, Россия

Аннотация

В статье анализируется влияние рационального питания на умственную деятельность школьников. Актуальность исследования обусловлена растущими требованиями к образовательным достижениям и необходимостью поддержания высокой концентрации внимания и когнитивных функций у учащихся. В рамках исследования проведен опрос среди школьников, в ходе которого выяснялось, как питание влияет на их продуктивность. Результаты демонстрируют, что правильное питание способствует улучшению внимания, памяти и способности к обучению. В данной статье проведен анализ влияния

рационального питания на умственную деятельность школьников, обучающихся в Удмуртской республике, г.Ижевск. В процессе исследования проведено анонимное анкетирование на базе с 9 по 11 класс, которое проводилось в течение одной рабочей недели. Участие в нем приняли 97 школьников в возрасте 16-18 лет. По результатам анкетирования выяснилось, что умственная деятельность школьников сильно зависит от их питания.

Ключевые слова: школьники, подростки, рациональное питание, образ жизни, здоровье, анкетирование.

***THE INFLUENCE OF RATIONAL NUTRITION ON THE MENTAL
ACTIVITY OF SCHOOLCHILDREN***

Akhunzanova G.R.

Student

Izhevsk State Medical Academy

Izhevsk, Russia

Galiullina E.I.

Student

Izhevsk State Medical Academy

Izhevsk, Russia

Tolmachev D.A.

*Doctor of Medical Sciences, Associate Professor of the Department of Public Health
and Public Health*

Izhevsk State Medical Academy

Izhevsk, Russia

Abstract

The article analyzes the influence of rational nutrition on the mental activity of schoolchildren. The relevance of the study is determined by the growing demands for educational achievements and the necessity to maintain high concentration and cognitive functions among students. As part of the research, a survey was conducted among schoolchildren to determine how nutrition affects their productivity. The results demonstrate that proper nutrition contributes to the improvement of attention, memory, and learning ability.

This article presents an analysis of the influence of rational nutrition on the mental activity of schoolchildren studying in the Udmurt Republic, city of Izhevsk. During the study, an anonymous survey was conducted among students from grades 9 to 11, which took place over one working week. A total of 97 schoolchildren aged 16-18 participated in the survey. The results revealed that the mental activity of schoolchildren is strongly dependent on their nutrition.

Keywords: schoolchildren, teenagers, rational nutrition, lifestyle, health, questionnaires.

Актуальность

Сохранить здоровье, молодость и продлить годы жизни человеку помогает рациональное питание [2]. Здоровое рациональное питание играет в жизни современного подростка очень важную роль. Оно не только обеспечивает рост и нормальное развитие растущего организма, но и способствует физической, умственной активности и поддержанию иммунной системы [4]. Исследования показывают, что питание может существенно влиять на когнитивные функции, что делает эту тему актуальной для изучения в контексте развития детей и их успешной социализации. Рациональное питание имеет решающее значение не только для поддержания физического здоровья, но и для повышения умственной активности и общего состояния организма.

Цель исследования: провести анализ влияния рационального питания на жизнь школьников

Материалы и методы: проведен социальный опрос по авторской анкете среди 97 школьников 9-11 класса, от 16 до 18 лет, проживающих на территории Удмуртской Республики. Анкета, состоящая из 10 вопросов, была составлена в электронном формате с помощью сервиса Google Forms (Гугл-формы). Для разработки диаграмм применялся системный и аналитический методы. Данные обрабатывались посредством описательной статистики на базе пакета анализа MS Excel.

Результаты исследования и их обсуждение:

По возрастной структуре основную долю опрошенных составили лица 18 лет (50,5%), 16 лет (32,0%) и 17 лет (17,5%). По классу обучения участники опроса разделились следующим образом: 11 класс- (52,0%), 10 класс (13,0%), 9 класс (35,0%). Среди опрошенных преобладали респонденты женского пола (76,3 %), доля мужчин составила (23,7%).

В течение дня рекомендуется принимать пищу от 5 до 6 раз небольшими порциями. Такая кратность приема пищи помогает избежать переедания, не испытывать голод и не отвлекаться на еду в течение рабочего дня. Большая часть школьников питается 3-5 раз в день (рис.1), из этого следует, что некоторым нужно увеличить количество приемов пищи: завтрак, обед, ужин и два перекуса между ними. Так же школьникам старшего возраста необходимо предоставить возможность завтракать, не покидая стены учебного заведения.

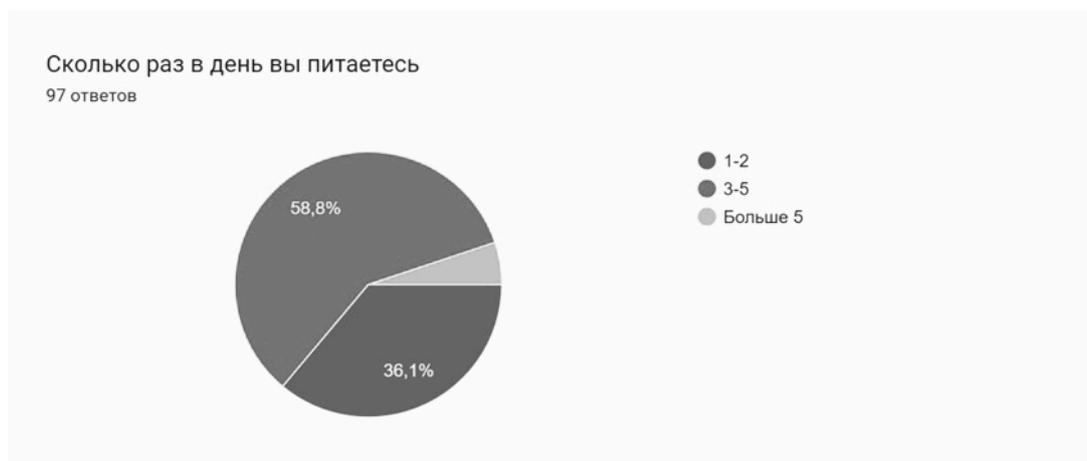


Рис.1 - Частота приемов пищи. Прим. Авторская разработка

Пища - источник энергии и строительных материалов, которые необходимы для нормального функционирования организма. Не существует продукта питания, способного восполнить потребность в ежесуточной норме витаминов, минералов, элементов [2]. Среди всех тех, кто прошел анкетирование 21,6 % не соблюдают режим питания и 42,3% хотят его соблюдать, но не хватает времени (рис.2). Для исправления этой ситуации можно обсудить с родителями возможности изменения графика, чтобы выделить время на прием пищи, которая окажет положительное влияние на здоровье.

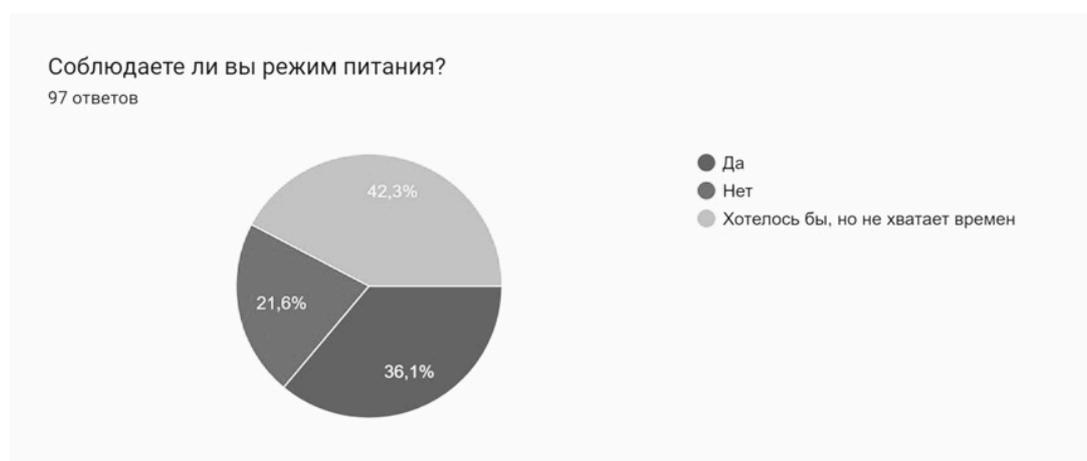


Рис.2 - Соблюдение режима питания. Прим. Авторская разработка

Формула здорового завтрака - это сочетание сложных углеводов и белков. Углеводы необходимы нашему организму для выработки энергии в течении первой половины дня и активности мозговой деятельности [3]. Большая часть школьников успевает позавтракать (рис.3), следовательно, запускаются механизмы обмена веществ и дают энергию для активной работы организма.

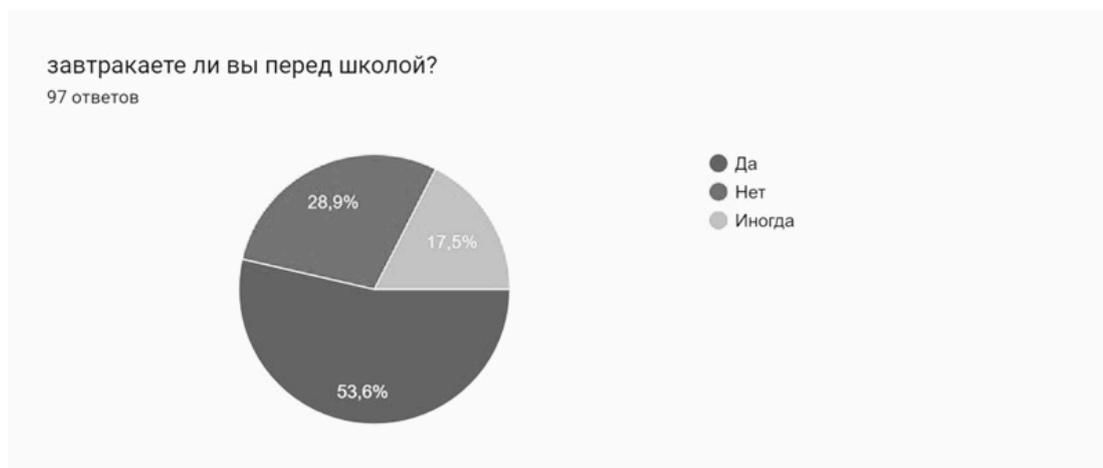


Рис.3 – Привычки завтрака у школьников. Прим. Авторская разработка

Каждый второй (52,6 %) участвующий в анкете чувствует упадок сил после пропуска какого-либо приёма пищи (рис.4). Давно известно, что состояние здоровья во многом зависит от той пищи, которую мы употребляем, придерживаемся ли основ рационального, сбалансированного, адекватного, экологически чистого питания [1]. Для решения этой проблемы необходимо понять, что питание это не просто удовольствие, а основа нашего здоровья.

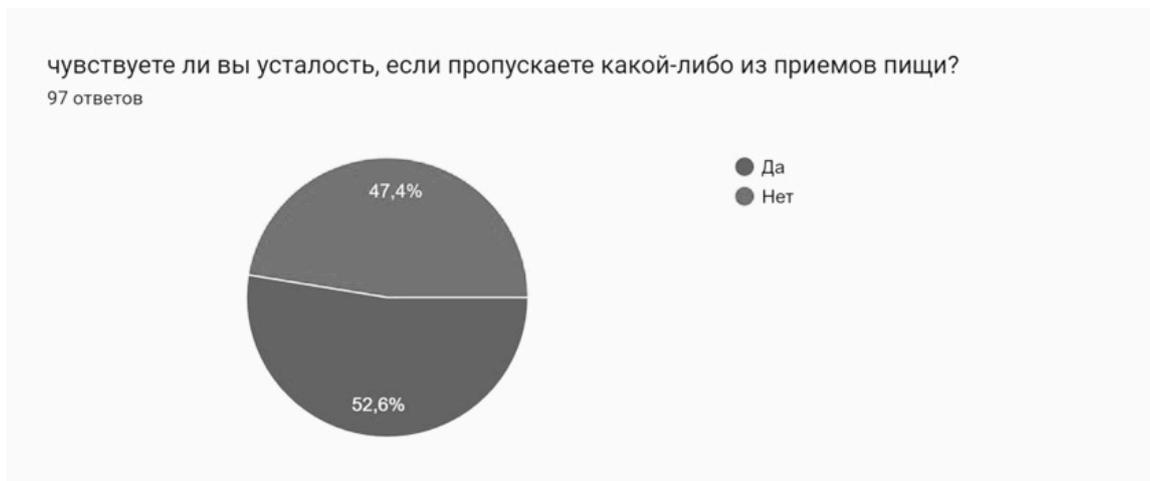


Рис.4 – Влияние питания на самочувствие. Прим. Авторская разработка

Сбалансированность пищевого рациона влияет на умственную и физическую активность, а также на состояние нервной системы [5]. Больше половины школьников (57,7%) отмечают повышение работоспособности при соблюдении рационального питания в течение дня (рис. 5).

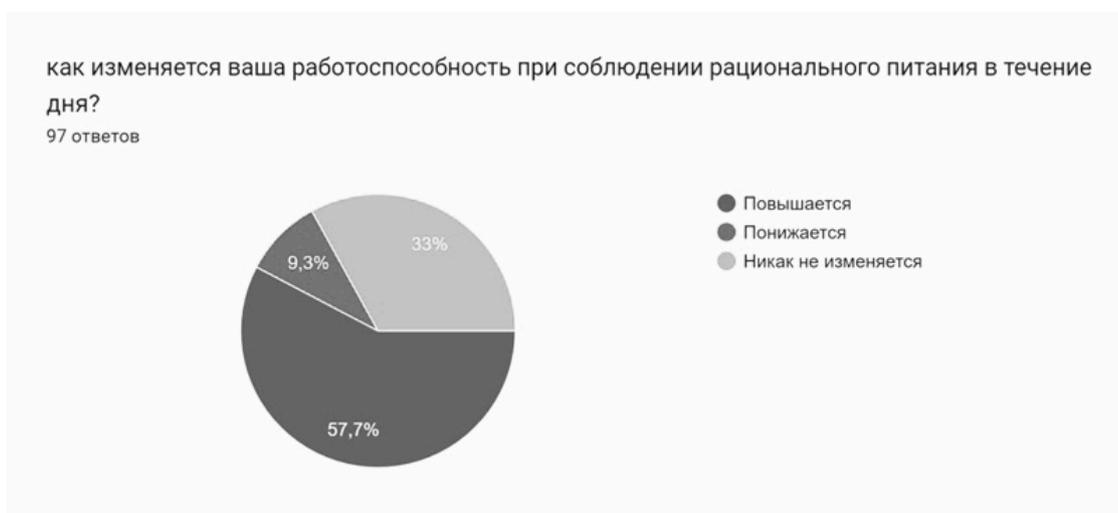


Рис.5 – Влияние питания на умственную работоспособность. Прим. Авторская разработка

Вывод:

Рациональное питание детей с использованием пищевых продуктов повышенной пищевой и биологической ценности является необходимым условием обеспечения их здоровья; устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов; способности к обучению. В связи с этим организация рационов питания во время пребывания учеников в школе является важным фактором профилактики заболеваний и поддержания здоровья подростков. Анализ показал, что большинство школьников не могут следовать принципам рационального питания из-за нехватки времени. В то же время, те учащиеся, которые придерживаются этих принципов, отмечают снижение уровня усталости и увеличение энергии для выполнения сложных интеллектуальных задач.

Рекомендации:

Рациональное питание играет ключевую роль в умственной деятельности школьников. Важно включать в рацион разнообразные продукты — фрукты, овощи, белки и злаки, чтобы обеспечить организм необходимыми витаминами и минералами. Регулярные приемы пищи и здоровые закуски, такие как орехи и фрукты, помогут поддерживать уровень энергии и концентрации. Внедрение образовательных программ по здоровому питанию в школы поможет детям осознанно подходить к выбору продуктов и формировать правильные привычки, что, в свою очередь, будет способствовать улучшению их умственной деятельности и общему здоровью.

Библиографический список:

1. Федоровская Н.И. Рациональное питание — основа здорового образа жизни детей и подростков // Амурский научный вестник. 2017. № 4.
2. Коренчук Е.А., Цындрин А.В. Основы рационального питания // Проблемы науки. 2023.
3. Бекбулатова Е.В., Тадаева Е.В. Значение завтрака в системе питания человека. Технология производства быстрых завтраков из зерновых культур // Universum: технические науки. 2022.
4. Толмачёв Д.А., Бессолова Е.А., Красноперова Е.А., Оценка питания и физического развития подростков// MEDICUS. - 2023 -№3(51). - С. 32-34
5. Толмачев Д.А., Пантюхина Я.С., Тимофеева Е.М. Анализ питания и образа жизни школьников 9-11 классов // Синергия наук. 2017. № 18. – С. 1141-1146. – URL: <http://synergy-journal.ru/archive/article1503>.

Оригинальность 80%