

Изучение уровня сформированности культуры питания
среди населения Сладковского района
Дьячков Станислав Владимирович
Россия, Тюменская область, Сладковский район
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Маслянская средняя общеобразовательная школа
9 класс
Научная статья

В настоящее время вопросам питания уделяется очень большое внимание. Это можно увидеть по организации питания учащихся в общеобразовательных школах Сладковского района. Известно, что в общеобразовательных учреждениях Сладковского муниципального района используется меню, разработанное центром технологического контроля г. Тюмени, и согласованное с Роспотребнадзором. При изготовлении блюд используются продукты, которые обеспечивают не только здоровое, сбалансированное и безопасное питание. Однако, несмотря на то, что в школах постоянно проходят различные мероприятия по формированию культуры питания, анализ результатов медицинских осмотров школьников выявляет патологию органов пищеварения. По мнению медицинских работников, здоровье ребенка во многом определяется количеством и качеством пищи, режимом питания, но следует учитывать тот факт, что 25 % (горячий завтрак) от суточного рациона ученики получают в образовательной организации, а 75 % (при одноразовом горячем питании в школе) дома. Возникает вопрос, а что знают родители или законные представители учащихся о культуре питания. Под **культурой питания** необходимо понимать совокупность или набор явлений в жизнедеятельности человека, которые связаны с пищей. К культуре питания относятся знания человека о пище, о потребностях своего организма в питании, формирование пищевых привычек[1].

При изучении районной программы «Совершенствование организации питания обучающихся образовательных организаций Сладковского муниципального района» находим следующую информацию: «очень важно не только накормить детей в школе и детском саду, но и научить и детей, и родителей, как должен питаться ребенок». А одной из задач программы стало «формирование культуры питания, привитие навыков правильного питания, режима питания, в том числе утреннего завтрака, как в школе, так и дома».

На основе вышеуказанных данных была сформирована рабочая гипотеза, если основными факторами, оказывающими негативное влияние на здоровье ребенка, является питание, которое он получает дома, то достаточно информировать только родителей о культуре питания. Появились новые вопросы. Почему тема здорового питания учащихся остается такой острой?

Достаточно ли информации о здоровом питании получают родители, или такой информацией должны владеть и другие взрослые? Какой уровень сформированности культуры питания среди всего населения района?

Эксперт Всемирной организации здравоохранения по безопасности питания Виктор Александрович Тутельян, считает, что «пищевые привычки — это вопрос образования населения. «В любом случае нужно образовывать население, рассказывать, насколько важно правильное питание, начиная от зарождения жизни» [3].

Отметим, что педагогами школ и воспитателями дошкольных учреждений постоянно ведется работа по формированию культуры питания не только среди учащихся, но и их родителей. Данная работа проводится в системе. Исходя из выше указанного, автор сделал вывод: рабочая гипотеза не обоснована.

Результаты анализа десятидневного школьного меню, внеклассных мероприятий, районных и областных конкурсов, изучение районной программы по совершенствованию питания, позволили автору выдвинуть новую **гипотезу**: если в общеобразовательных учреждениях проводится пропаганда здорового питания среди детей и родителей, то такая работа среди остального населения Сладковского района очень слабая или не проводится совсем.

Итак, **целью** исследовательской работы стало изучение формирования культуры питания среди населения Сладковского района.

Объект исследования: информированность о культуре питания среди населения Сладковского района.

Предмет: методы и средства формирования культуры питания среди населения Сладковского района.

Задачи:

1. Уточнить уровень знаний о культуре питания жителей Сладковского района.
2. Изучить степень популяризации культуры питания в СМИ Сладковского района.
3. Определить пищевые привычки покупателей.
4. Выявить наличие в магазинах Сладковского района продуктов, которые могут принести вред здоровью человека.
5. Предложить СМИ Сладковского района открыть рубрики по пропаганде и формированию культуры питания среди населения.

В ходе исследовательской работы проведены:

- интервью с жителями Сладковского муниципального района;
- интервью с первым заместителем Главы Сладковского муниципального района Сажиним Александром Михайловичем;

- интервью с ведущим специалистом отдела образования Сладковского муниципального района, курирующего вопросы организации питания в общеобразовательных учреждениях Козловой Ирины Анатольевны;
- исследование состава продуктов магазинов «Магнит» с. Сладково, магазина «Катюша» п. Маслянский.

Изучены:

- материалы электронного архива районной газеты «Трудовое знамя» за 9 лет.
- записи радиопередач «На Сладковской волне»;
- материалы официального сайта Сладковского муниципального района.

В процессе исследовательской работы были использованы формы социологического опроса:

- очное анкетирование;
- телефонное интервьюирование;
- опрос в сети Интернет на странице «Подслушано. Сладково»;

На экспериментально-теоретическом уровне:

- были выдвинуты две гипотезы: рабочая и основная;
- проведён анализ полученных результатов;
- сделаны выводы.

Итак, вопросам питания уделяется большое внимание. На телеэкранах появились целые каналы, передачи («Мифы о здоровом питании», «О здоровом и вредном питании», «Живая еда» и многие другие), посвященные здоровому питанию, однако результаты проведенного опроса среди учащихся Маслянской средней школы и их родителей, позволяют сделать вывод: данные передачи смотрят единицы и только от случая к случаю. В общеобразовательных учреждениях проводятся мероприятия по формированию культуры питания, как среди детей, так и среди родителей. Но, родители не всегда посещают школу именно в этот день. Однако, все родители согласны с тем, что питание должно быть здоровым, качественным и безопасным.

В ходе исследования материалов Интернета установлено что ««безопасное питание» – это употребление тех продуктов питания, которые несут не только удовлетворение голода, но и здоровье человеку» [5]. Для того чтобы питание было безопасным и здоровым важно использование натуральных продуктов. Но возникает вопрос, все ли натуральные продукты безопасны для здоровья человека?

В последнее время на экранах телевизора, в сети Интернет обсуждается тема безопасности продуктов питания, в состав которых входит и пальмовое масло.

По данным Федеральной таможенной службы, поставки пальмового масла в нашу страну только за пять первых месяцев 2018 года по сравнению с 2017 годом возросли на 26,9%. [7]. По информации Росстата в сентябре 2019 года Россия увеличила импорт пальмового

масла и его фракций на 31,2% по сравнению с сентябрем 2018 года - до 87,8 тысячи тонн, [8]. Почему пальмовое масло пользуется такой популярностью? Оказывается, что производители выбирают пальмовое масло из-за двух его основных конкурентных качеств: относительной дешевизны и долгого срока хранения. Возникает вопрос: в чём вред данного продукта?

По мнению Мосова Андрея Владимировича, руководителя аналитического бюро экспертного центра Союза потребителей **«репутация этого масла сильно подмочена производителями фальсифицированной молочки»**. [4]. А.В. Мосов считает, что серьезная проблема в пальмовом масле связана с фальсификацией продуктов. Вреда для здоровья от употребления качественного продукта, по его мнению, не будет. Другой вопрос в том, «что неизвестно, какого качества заменитель молочного жира используют недобросовестные производители». Пальмовое масло может быть «как пищевое, так и техническое» [4].

В ходе полевого исследования по изучению состава продуктов в магазинах Сладковского района было установлено, что многие продукты содержат заменители молочного жира, сливочного масла (Приложение 4). К таким заменителям относятся транс-жиры, жиры на основе растительных масел и другие. На прилавках магазина имеются специальные информационные таблички, которые предупреждают покупателя об этом.

По данным сайта zen.yandex.ru в мае 2019 года Всемирная организация здравоохранения призвала страны полностью отказаться от транс-жиров промышленного производства. Так же там указывается, что транс – жиры бывают натуральные и промышленные. «Натуральные транс-жиры присутствуют в мясе травоядных животных, в молоке и в молочных продуктах. Считается, что они не наносят вреда здоровью». Но, по мнению zen.yandex.ru в магазинах чаще всего продаются продукты с использованием промышленных транс - жиров. «Они образуются, когда в растительное масло на производстве добавляют водород. Так жидкое масло становится твердым, дольше хранится, не тает при комнатной температуре, удобно для жарки и выпечки, и обходится дешевле, чем сливочное масло».

Автор пришел к мнению самостоятельно провести опыт и практически проверить утверждение, что температура плавления у продуктов с содержанием натуральных масел меньше. Из источников Интернета стало известно, что диапазон плавления пальмового масла составляет от 33° до 39° , сливочного масла 32° - 35° , молочного жира 27° - 29° , заменителя молочного жира 36° - 44° .

Для опыта были выбраны три вида мороженого. Мороженое под номерами 1 и 2 изготовлено на основе сливочного масла. Мороженое под номером 3 было изготовлено с применением заменителя молочного жира. Эксперимент проводился дома и в школе. Мороженое под номерами 1 и 2 начали таять через 10 минут, мороженое под номером три

не изменилось. Через 60 минут полностью растаяло мороженое под номерами 1 и 2. Мороженое под номером 5 осталось без видимого изменения. (Приложение VIII, IX, X).

По результатам проведенного эксперимента, автор сделал вывод: мороженое на основе сливочного масла тает быстрее, следовательно, и усваиваться организмом будет лучше, и не причинит вред здоровью [12].

Данный факт заставил задуматься о качестве продуктов, которые продают в магазинах Сладковского района.

Проведенное полевое исследование в магазинах п. Маслянский и села Сладково, позволило определить наличие в продаже продуктов, которые в составе имеют пальмовое масло. К таким продуктам относятся: молокосодержащие продукты, творог, продукт плавленый с сыром, торты, печенье, мороженое. Есть продукты, на которых указывается конкретное растительное масло, например – подсолнечное (Приложение IV).

Следует отметить, что у покупателя есть выбор. На прилавках магазина находятся продукты, в составе которых нет пальмового масла. Однако ряд продуктов содержит маркировку, указывающую на «жиры растительного происхождения», без указания названия. На основании того, что одни производители конкретизируют состав продукта, а другие нет, автор сделал вывод: в составе продуктов с неуказанными названиями растительных жиров, может содержаться пальмовое масло, транс-жиры. Конечно, продукты с содержанием натуральных масел, дороже, что, по мнению первого заместителя Главы Сладковского муниципального района, Сажина Александра Михайловича, отражается «на финансовом положении людей пожилого возраста, которые в силу своего незнания, приобретают продукты более низкого качества».

Эксперт Всемирной организации здравоохранения по безопасности питания **В. А. Тутельян** считает, что «можно создать прекрасный рацион и из достаточно дешевых продуктов. Но надо научить человека правильно формировать его».

Итак, приведенные выше утверждения ещё раз подчеркивают актуальность данной работы.

По результатам проведенного анкетирования, онлайн – опроса в социальной сети Интернет, социологического опроса жителей в магазинах, торговых точках, расположенных в посёлке Маслянский и районном центре Сладково (Приложения I, III), были сделаны следующие выводы:

Во - первых, большая часть оппонентов не интересуется составом при покупке продуктов питания.

Во – вторых, основным критерием при покупке продуктов является цена.

В – третьих, многие покупатели считают, что вред могут нанести только просроченные продукты.

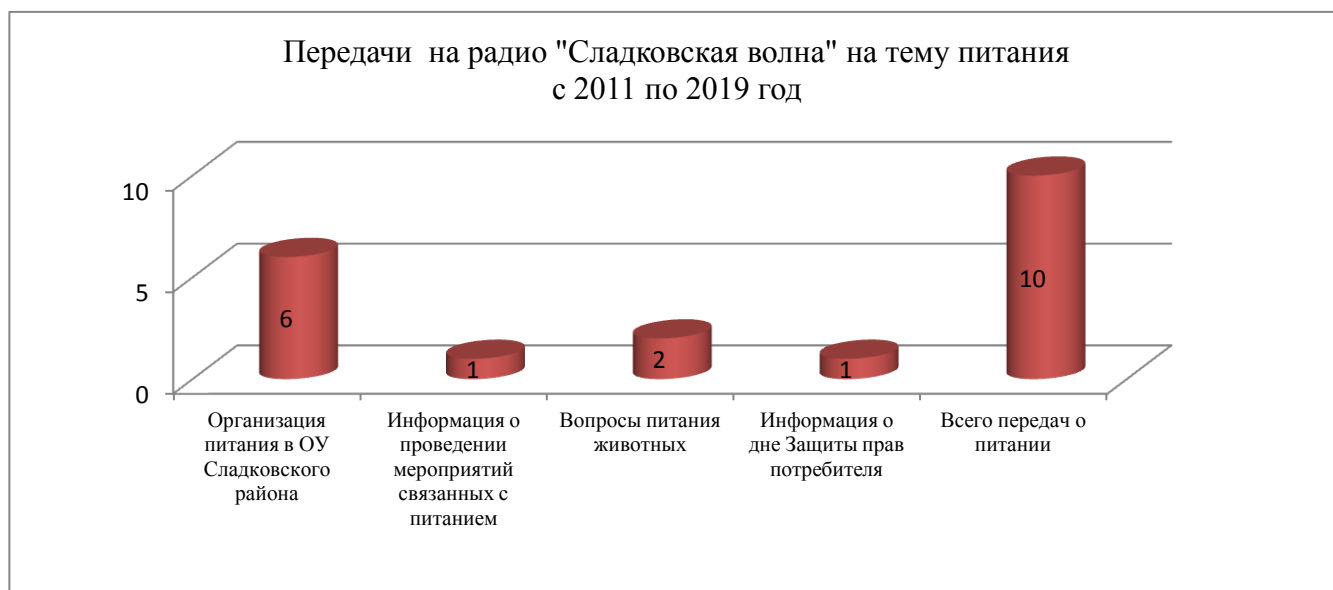
При онлайн – опросе жителей всего Сладковского района на странице социального Интернет проекта «Подслушано Сладково», телефонного интервью, выяснилось, что население информировано о наличии транс – жиров и пальмового масла в продуктах питания. Многие считают это вполне нормальным и не вызывающим опасения за свое здоровье, так как пальмовое масло растительного происхождения. Незначительная часть оппонентов выразили безразличие, так как, по их мнению, они его не употребляют, и только небольшая часть опрашиваемых стараются исключить продукты с содержанием транс-жиров, в том числе и пальмового масла (Приложение II).

Заместитель Главы Сладковского муниципального района Александр Михайлович считает, что работа по формированию культуры здорового питания должна начинаться с «раннего возраста. Такую работу проводят школы, в которых на сегодняшний день есть сбалансированное питание». Однако решить такую большую социальную проблему одному образованию не под силу. Работа должна быть системной». Таким образом, подтверждается актуальность данного исследования.

Рассмотрим, на каком уровне находится информационное сопровождение здорового питания среди населения в Сладковском районе. Средства массовой информации представлены газетой «Трудовое Знамя», радио «На Сладковской волне», официальным сайтом Сладковского муниципального района.

Анализ архивных материалов радио «На Сладковской волне» и районной газеты «Трудовое знамя» представлен в виде двух диаграмм:





Из представленных выше диаграмм и скриншотов страниц Интернета видно, что из 10 передач, посвященных питанию, вопросам культуры здорового питания и формирования культуры здорового питания средствами массовой информации среди населения не проводилось. Аналогичная ситуация и с публикациями в районной газете (Приложения V, VI, VII).

Изучение информации на портале администрации Сладковского муниципального района за период 2016 – 2019 годы, показало, что в районе большое внимание уделяется спортивным мероприятиям, а вопросы о питании, в том числе и формирование культуры питания населения практически не рассматриваются.

Автор делает вывод: пропаганда здорового питания среди населения Сладковского района средствами массовой информации на критически низком уровне, тем самым подтверждает выдвинутую гипотезу.

Возможно процесс переформирования вкусовых привычек, здорового питания у взрослого населения более сложен, однако, следует учитывать вышеизложенный факт: дети большую часть питания получают дома в семье. Следовательно, и культура здорового питания, формируется у детей в большей степени дома, взрослыми. Поэтому важно, чтобы именно взрослые владели навыками здорового питания и формировали пищевые привычки у детей.

Существует мнение о том, что вкусовые привычки взрослого человека очень трудно изменить. Это подтверждает и опрос жителей, которые «не собираются менять продукты, даже если они низкого качества, так как они к ним привыкли, знают их вкус».

Однако, у автора сложилось собственное мнение, если привлечь к формированию культуры питания население Сладковского района компетентных в данном вопросе специалистов, например, медицинских работников, сотрудников Роспотребнадзора, которые тематическими статьями, публикациями через СМИ, обучающими лекциями

систематически формировали у населения основы здорового питания, то навыки правильного питания могут стать неотъемлемой частью каждой семьи. Почему в СМИ? Автор считает, что средства массовой информации оказывают огромное влияние на человека и согласен с мнением, что «СМИ сегодня – это постоянно меняющаяся сфера. За последние годы общее влияние средств массовой информации резко возросло. Влияние СМИ – это фактическая сила, оказываемая медиа-сообщением, которая приводит к изменению или углублению отдельных убеждений аудитории» [14].

Итак, в ходе исследовательской работы были проведены: полевое исследование, социологический опрос, интервьюирование, опрос по телефону, онлайн – опрос в социальных сетях, эксперимент.

Было установлено, что:

1. В средствах массовой информации Сладковского района не рассматриваются вопросы формирования культуры питания среди населения, за исключением освещения организации питания в общеобразовательных учреждениях.
2. Большинство покупателей, как в п. Маслянский, так и в с. Сладково:
 - не знают о вреде транс – жиров;
 - не смотрят состав при покупке продуктов питания;
 - не владеют информацией о том, что за продукт пальмовое масло бывает и каким оно бывает.
3. Качество продуктов зависит от входящих в его состав жиров.
4. Пальмовое масло, растительные жиры, то есть транс - жиры, влияют на себестоимость и срок хранения продукта.

Сделаны следующие выводы:

1. Методы и средства формирования культуры питания среди населения Сладковского района находятся на низком уровне.
2. В магазинах Сладковского района есть продукты, содержащие пальмовое масло, транс – жиры. Однако на прилавках магазина информация о таких продуктах размещена, соответственно у покупателей есть выбор.
3. Население Сладковского района не достаточно информировано о культуре питания, полезных продуктах, о том, как и почему продукты могут принести вред.

Необходимо отметить, что в ходе исследования автор подтвердил гипотезу, выполнил поставленные задачи, достиг цели.

По итогам работы, автор планирует:

1. Довести результаты исследования до заместителя Главы Сладковского муниципального района.

2. Выйти с предложением в администрацию районной газеты «Трудовое знамя» и радио «На Сладковской волне» с предложением создания постоянной рубрики «Культура питания».
3. Предложить членам волонтерского отряда «Прометей» Маслянской школы на социальной странице отряда ВКонтакте открыть рубрику «Здоровое питание для всех».

Данная работа может стать первым шагом на пути формирования у взрослого населения сознательного отношения к своему питанию и соответственно сознательного отношения к питанию детей через средства массовой информации.

Автор надеется внести небольшой вклад в формирование культуры питания, тем, что своей работой привлечет внимание администрации и СМИ района к данной проблеме.

Данная работа вошла в перечень мероприятий по пропаганде здорового питания, которые проводил волонтерский отряд «Прометей» в рамках областного конкурса волонтерских отрядов «Питание и здоровье».

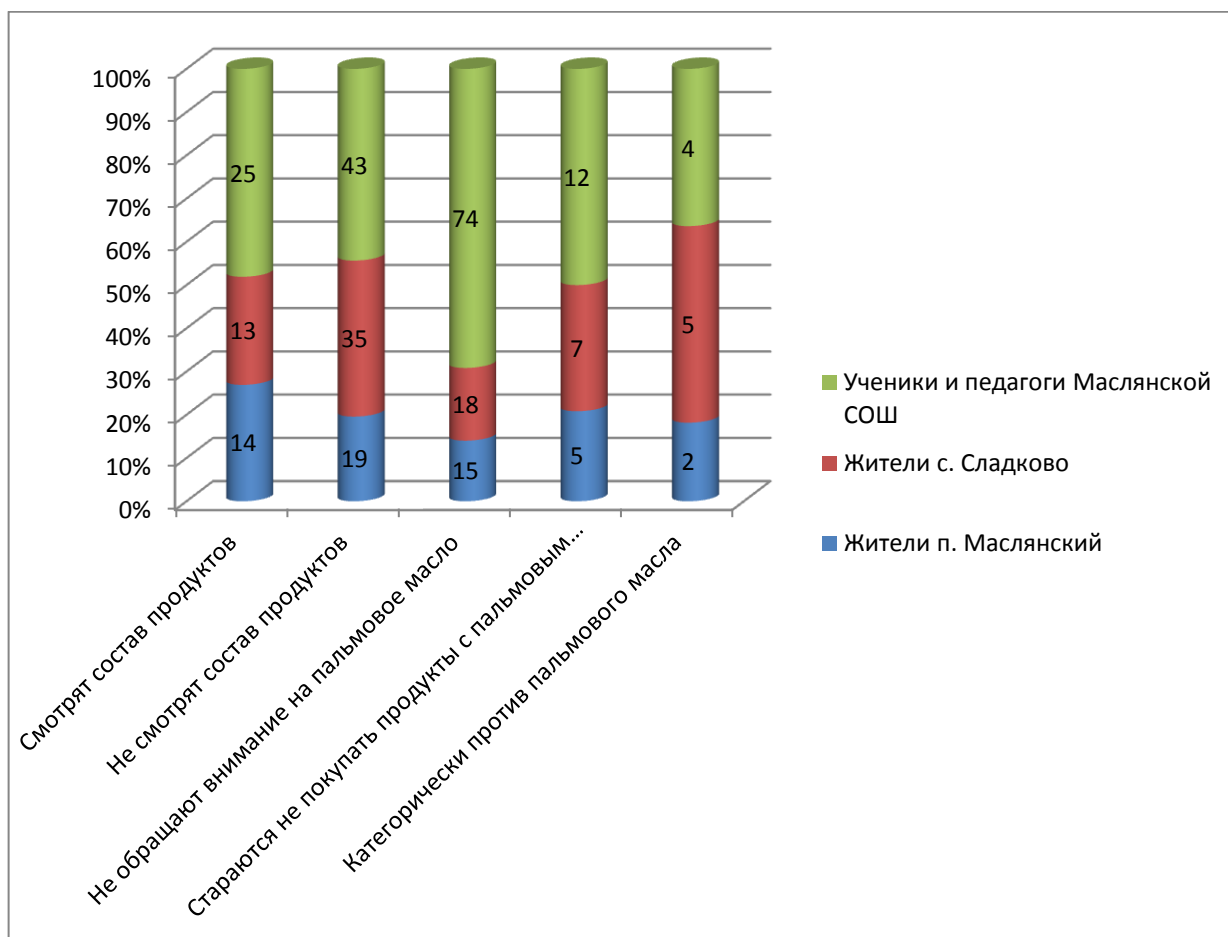
Пальмовое масло продемонстрировано не как вредный или полезный продукт, а как пример, который поможет понять и принять «закон медицинской сестры» в процедурном кабинете «смотри, что берешь!».

Вполне возможно, что эти слова станут правилом покупателей при посещении магазинов.

В ходе исследования были использованы источники:

1. Юринова Е. А., Кучерук Н. В. Культура питания как элемент содержания лингвострановедческой компетенции // Молодой ученый. — 2014. — №10. — С. 458-461. — URL <https://moluch.ru/archive/69/11881/> (дата обращения: 07.04.2019).
2. <http://x-prod.ru/pitanie/317-cultura-pitania.html>
3. <https://iz.ru/672119/elena-loriia-valeriia-nodelman/my-zabyli-vkus-naturalnykh-produktov>
4. <https://zen.yandex.ru/media/tolkosprosit/voz-zaprescaet-transjiry-eto->
5. <https://56orb.ru/news/society/02-09-2011/bezopasnoe-pitanie-zalog-zdorovya>
6. <https://roscontrol.com/community/article/chto-vam-nugno-znat-o-palmovom-masle/>
7. <https://www.cosmo.ru/stars/news/23-12-2015/mariya-kozhevnikova-to-chem-v-evrope-dazhe-rely-ne-smazyvayut-edyat-nashi-deti/>
8. <https://iz.ru/802536/evgeniia-pertceva-tatiana-gladysheva/topovyi-import-vvoz-palmovogo-masla-v-rossiiu-rezko-vyros>
9. <https://ria.ru/20191122/1561482130.html>
10. <http://xn--80aeebc7ae1abxv.xn--p1ai/institution/food.html>
11. Учебное пособие для студентов колледжей. // Составители: Кислицина З.В., Коленникова О.В. – Омск: ФГОУ СПО «ОмКПТ», 2008. - с.156.
12. <https://www.svoboda.org/a/29326151.html>
13. <https://poznayka.org/s60252t1.html>
14. https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D1%84%D1%84%D0%B5%D0%BA%D1%82_%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D0%B0#https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D1%84%D1%84%D0%B5%D0%BA%D1%82_%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D0%B0#

Результаты анкетирования жителей Сладковского района



Онлайн опрос

Подслушано Сладково, Сладковский район
вчера в 21:28

Социологический опрос

Пальмовое масло в продуктах питания:

Публичный опрос

Это плохо, оно несёт вред · 28	44.44 %
Это хорошо, оно улучшает вкус продукта · 4	6.35 %
Мне все равно · 15	23.81 %
Ничего об этом не знаю · 10	15.87 %
Смотрю состав продуктов · 4	✓ 6.35 %
Состав продуктов не имеет большого значения · 2	3.17 %

Проголосовали 63 человека

Включить уведомления
Рассказать друзьям
Ещё

Подписаны 34 друга

Подписчики 3390

Анна Диана Гриша
Наталья Ирина Светлана

Видеозаписи 20

Сладково представляет!

Онлайн опрос продолжается

Подслушано Сладково, Сладковский район
вчера в 21:28

Социологический опрос

Пальмовое масло в продуктах питания:

Публичный опрос

Это плохо, оно несёт вред · 63	50.81 %
Это хорошо, оно улучшает вкус продукта · 6	4.84 %
Мне все равно · 25	20.16 %
Ничего об этом не знаю · 19	15.32 %
Смотрю состав продуктов · 8	✓ 6.45 %
Состав продуктов не имеет большого значения · 3	2.42 %

Проголосовали 124 человека

Опрос жителей п. Маслянский

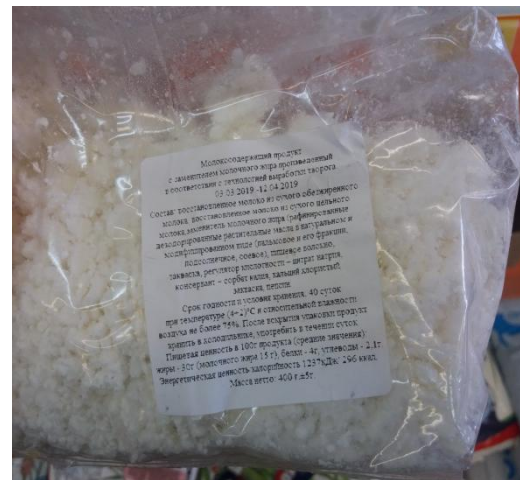
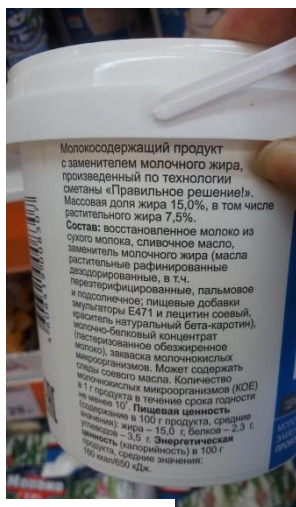


Приложение IV

Продукты с пальмовым маслом



Молокосодержащий продукт



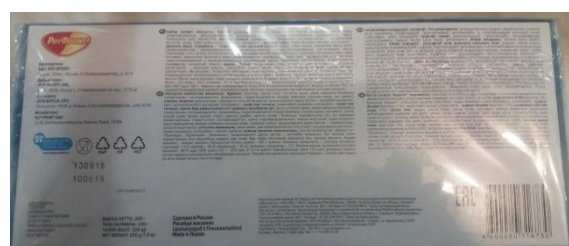
Творог



Продукт плавленый с сыром



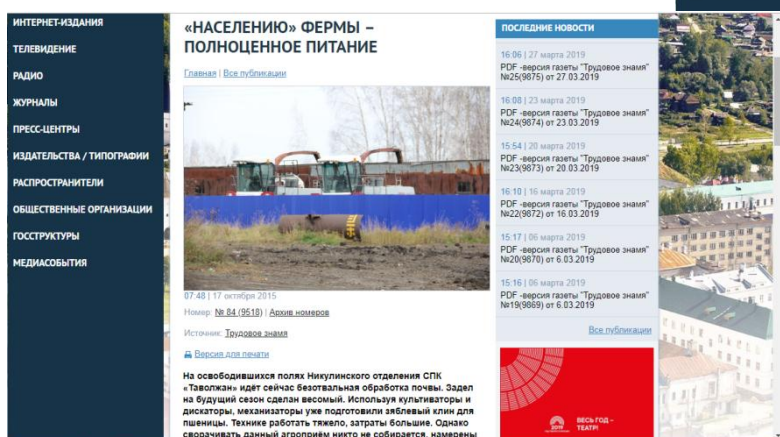
Сгущенка



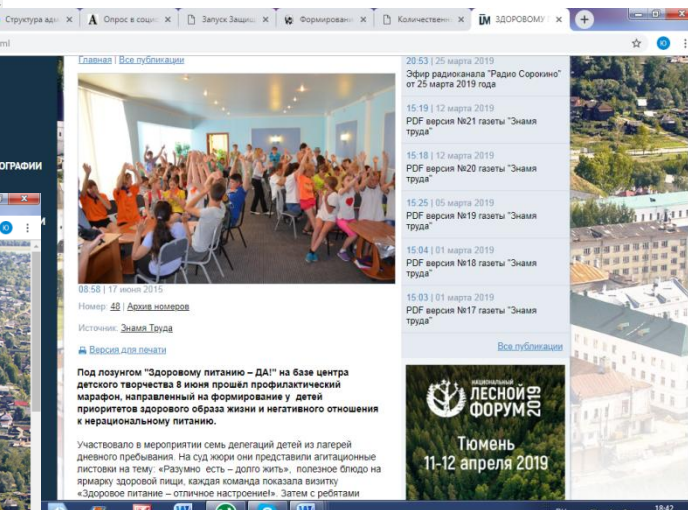
Приложение V

На страницах газеты «Трудовое знамя»

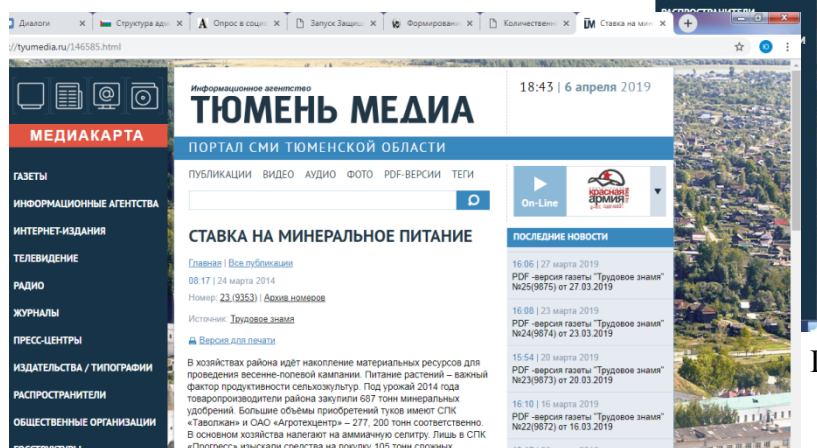
Питание в школьной столовой Маслянской СОШ



Питание в летнем лагере Маслянская СОШ

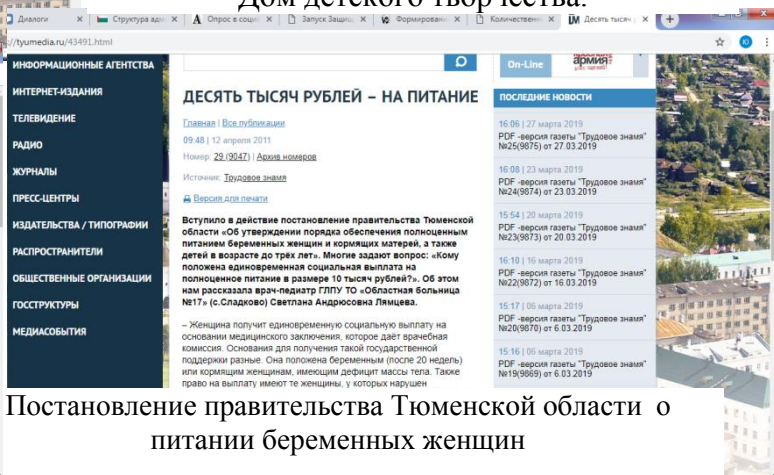


Посев культур для обогащения корма животных. Никулинское отделение СПК «Таволжан»



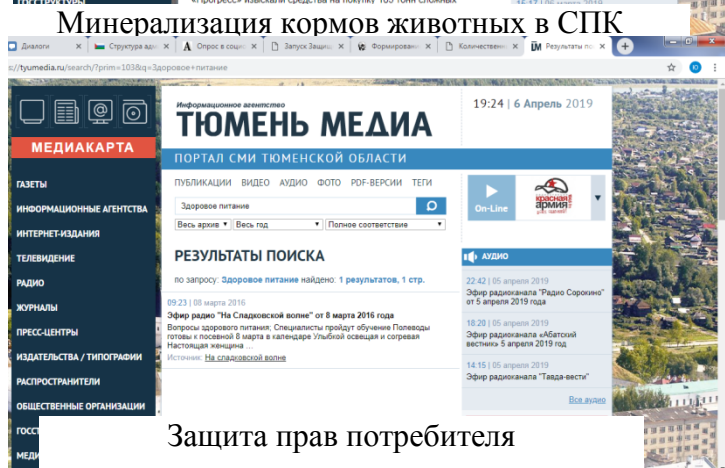
Проведение мероприятия "Здоровому питанию - да!"

Дом детского творчества.

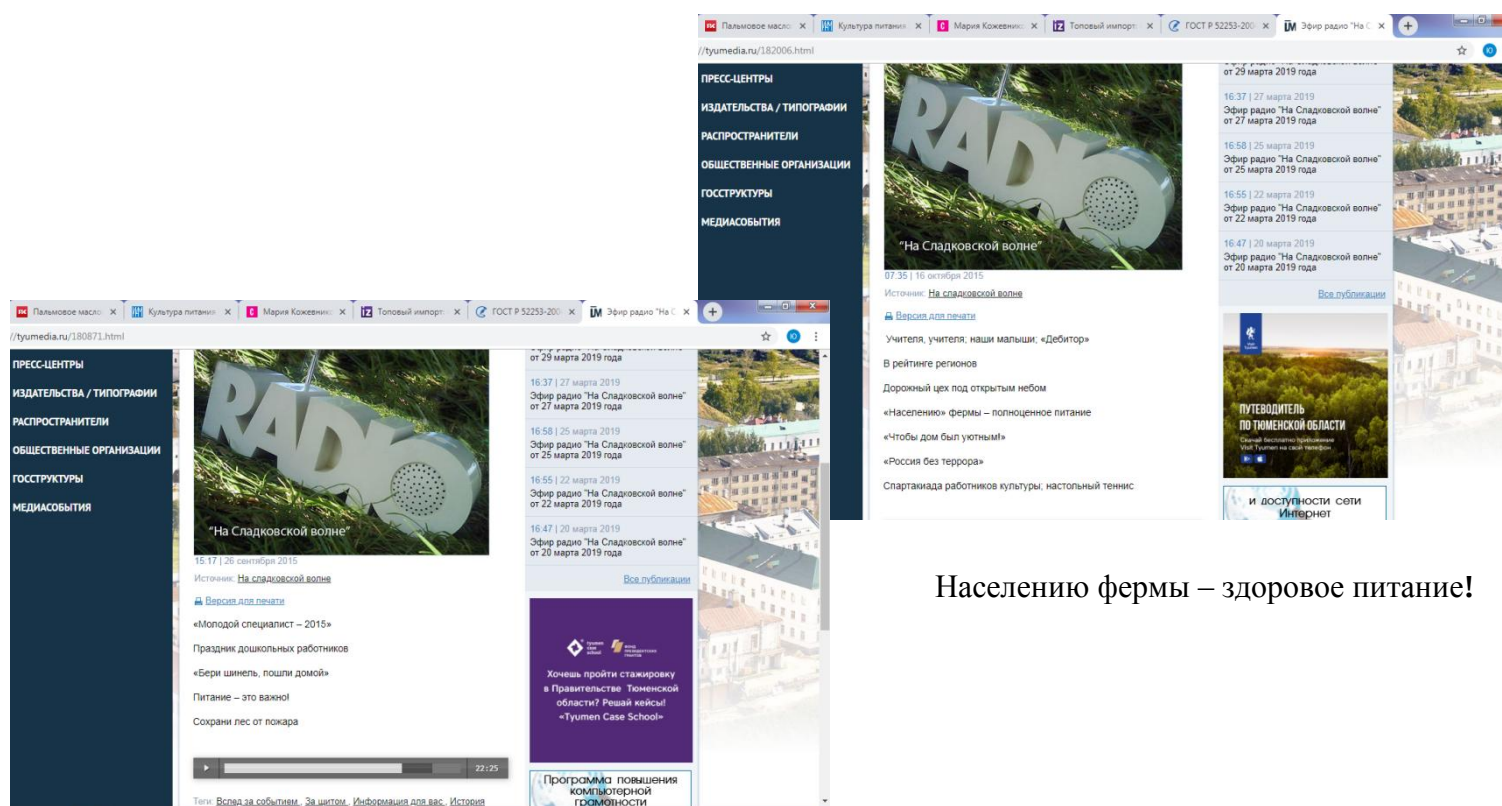


Постановление правительства Тюменской области о питании беременных женщин

Защита прав потребителя

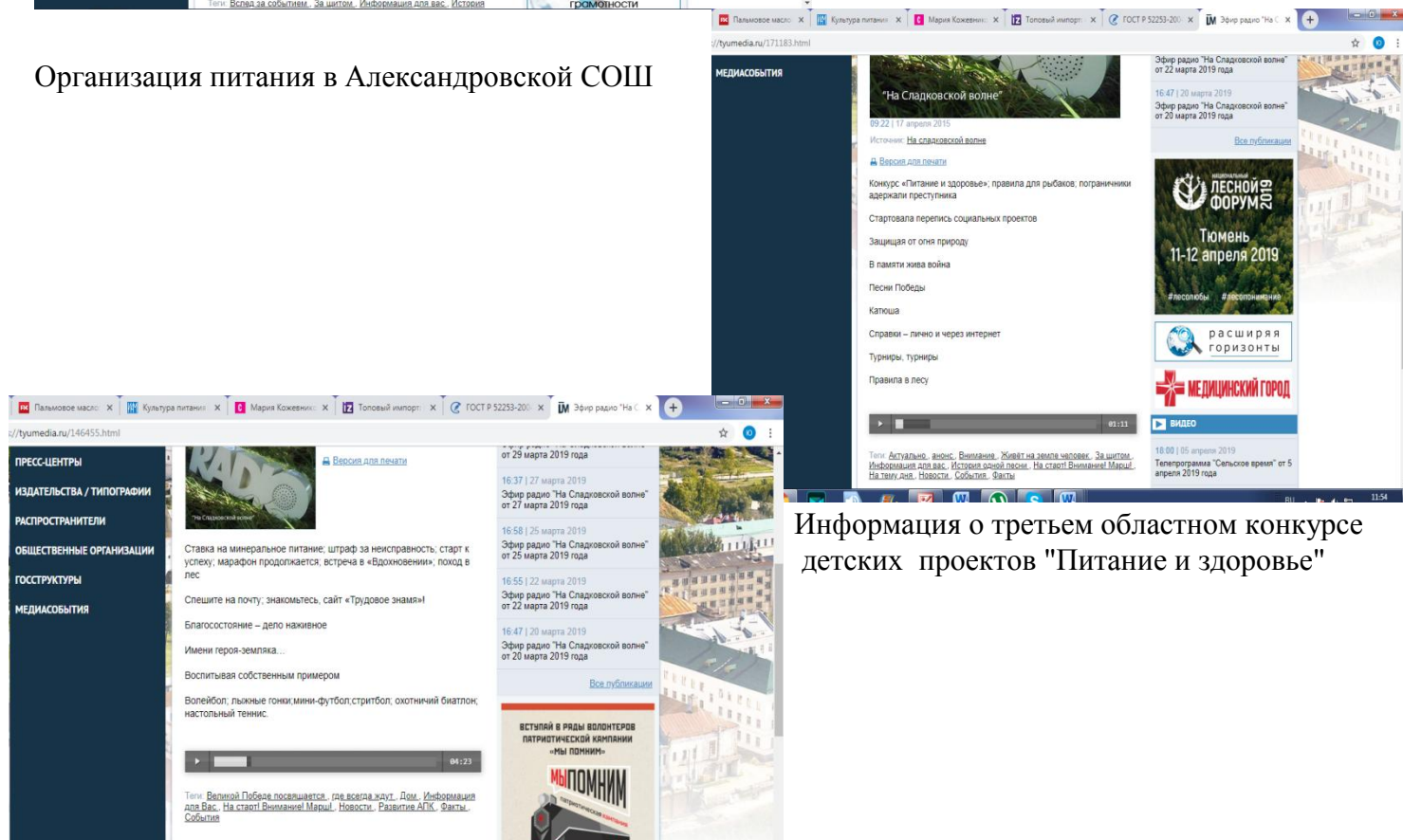


Приложение VI

В эфире радио «На Сладковской волне»

Населению фермы – здоровое питание!

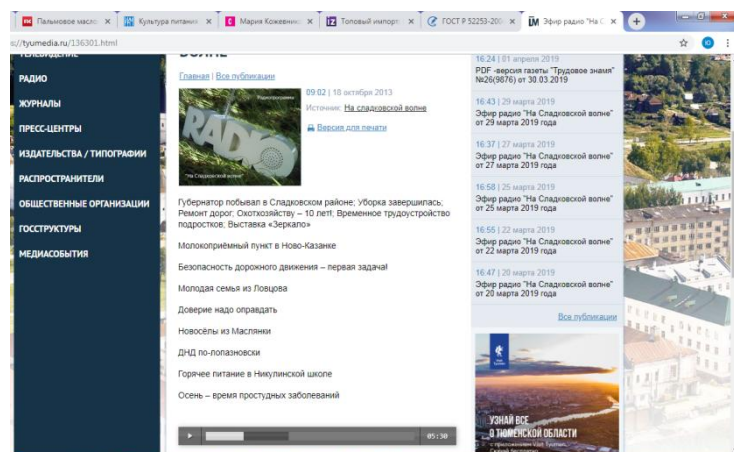
Организация питания в Александровской СОШ



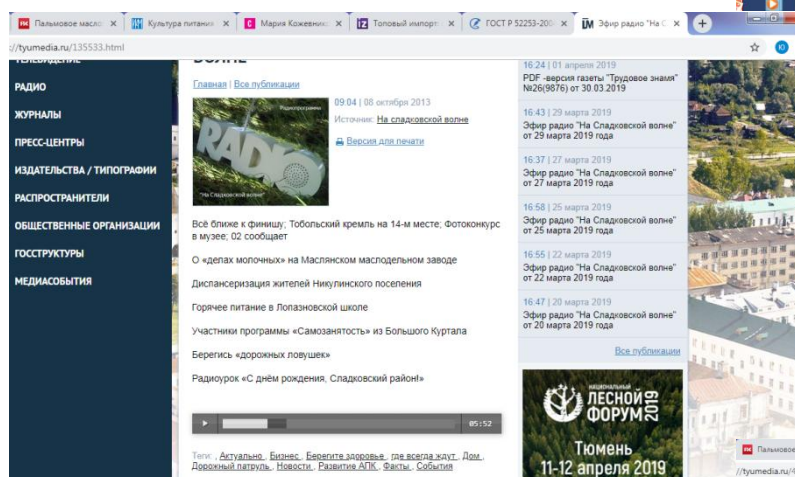
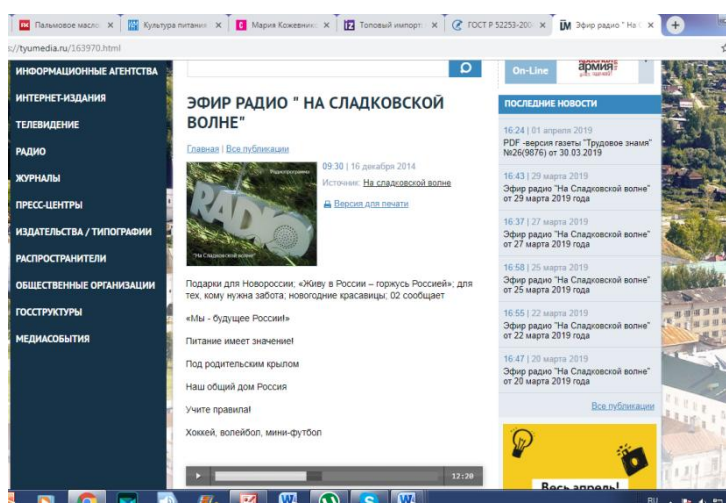
Информация о третьем областном конкурсе детских проектов "Питание и здоровье"

Минеральные удобрения для животных

Приложение VII

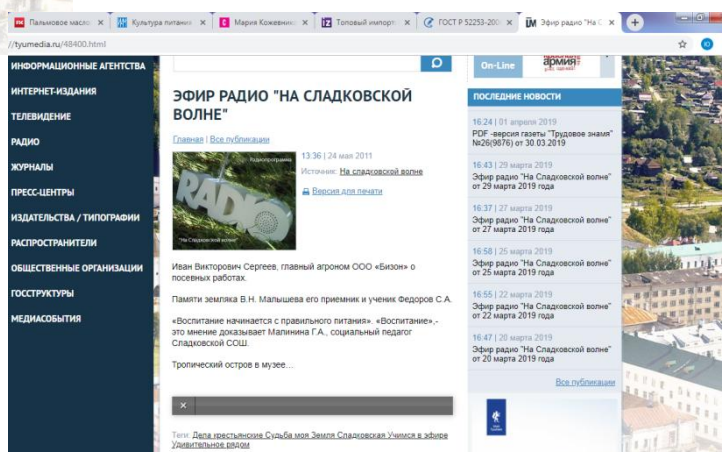


Организация питания в Майской школе

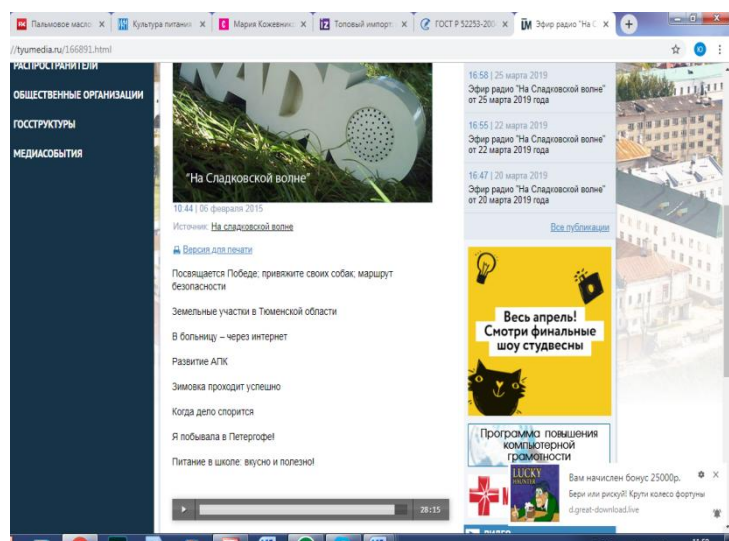


Организация питания в Никулинской школе

Организация питания в Лопазновской школе



Организация питания в Сладковской школе



Проблемы организации питания в Александровской СОШ

Практическая работа дома



Мороженое после 10 минут плавления при температуре 22⁰



Мороженое после 60 минут плавления при температуре 22⁰

Практическая работа в школе
Таяние мороженого при температуре 24°



