

Ценностни аспекти на педагогическото ежедневие
Value Aspects of the Pedagogical Daily Round

ЗДРАВΟΣЛОВНОТО ХРАНЕНЕ НА ДЕЦАТА – ИЗВОР НА ЗДРАВЕ И ДЪЛГОЛЕТИЕ

Милена Бельовска

Основно училище „Йордан Йовков“, Плевен

*Здравето не е важно, но без здравето
всичко друго е излишно.*

Шопенхауер

Резюме. В статията се разглеждат проблемите на здравословното хранене на децата. Коментирани са подходите за формиране на здравна култура.

Keywords: health, health education, nutrition

Съвременните процеси, които се развиват в икономическия, обществен и политическия живот на страната ни, намират своя отзвук в образованието. То трябва да гарантира равен достъп на всеки ученик до добро образование, да отговаря на нуждите и способностите на всеки, да осигурява висок стандарт на знания и умения. В последните години се наблюдава повишаване на качеството на образованието, обусловено от професионализма на българския учител, съвременната материално-техническа база в училище, съвременните компютърноинтегрирани информационни технологии, както и тясното взаимодействие между учител и ученик.

Една от най-важните институции, които са призвани да осъществяват и провеждат промените в общественно-политическия ни живот, е училището. То е съдба, която очертава целия път на развитие на човека. Това изисква от всички нас – педагози, родители, общественост, да погледнем и „отворим очи“ към света на детето. Необходимо е да създаваме реални предпоставки той да се обогатява и да изграждаме ползотворни контакти, за да достигнем целите си – децата ни да растат здрави и хармонично развиващи се хора в красива и позитивна среда (Захариев, 2007: 96).

Децата са най-ценното за една нация. Децата днес са нашето бъдещо утре. Ние, като учители и възпитатели, сме длъжни да полагаме грижи за тяхното качествено обучение и възпитание, но сме и отговорни за здравето на децата. Затова на училището днес се пада отговорната и нелека задача да работи за формиране на здравна култура и знания за здравословен начин на живот.

Здравословното състояние на учениците през последните години не може да се определи по друг начин освен като тревожно. Днес рядко се среща ученик, който през годините на обучението си да не е получил гръбначно изкривяване, късогледство, смущение в стомашно-чревния тракт, в дихателните органи. Причините са най-различни. Някои специалисти се опират на социално-икономическия подход, други наблягат на голямата натовареност на съвременния ученик, трети – в методите на преподаване, и т.н. (Терзиев, 2006: 36).

Най-ценното за човека са животът и здравето му. Нашите предци са принасяли жертви на боговете, за да измолят от тях здраве и живот. Много столетия хората вярвали в някаква тайнствена жизнена сила, която съществувала извън техните представи и която определяла продължителността на живота и здравето на всеки човек.

Здравето не е постоянна величина. За него трябва да се воюва упорито всеки ден. Върху здравето на човека оказват влияние различни фактори, знанието и управлението на които ще допринесе за намаляване на тяхното негативно влияние. Всъщност 50–52% от здравето се определя от начина на живот, 20–25% – от генетични фактори, 10–15% зависят от здравословното хранене. Едно е безспорно: социалните фактори имат водещо значение при определяне на здравето. Затова на първо място трябва да се постави укрепването на здравето на детето и това изисква приоритетно решение. А това се постига с физическа активност, закаляване и правилно хранене (Терзиев, 2006: 45).

Не са маловажни първите два фактора, но смятам, че правилното, т.е. здравословното хранене е изключително важно за развитие на детския организъм. Много често децата се хранят небалансирано. Те получават предостатъчна по обем и калорийност храна, която ги засища, но тя е бедна на белтъци, витамини и минерали. Това говори, че нямат правилно изградени хранителни навици. Общеизвестно е, че когато детето се върне вкъщи, много често сяда пред телевизора или отива да „чати“ в Skype с приятели. Отделно рекламите на Nestle, Milka, Своче и др. ги подтикват към похапване на тези захарни изделия. Началната училищна възраст е период от развитието на детето, в който можем да приучим учениците към навици за здравословно хранене, защото от начина на хранене зависят здравето, работоспособността и дълголетието на човека.

Липсата на здравословно хранене в ранна детска възраст кара децата да избягват храни, съдържащи фибри, въпреки че те са богати на витамини, минерали. Недостигът на всички тези вещества е допълнителен фактор за умора и отпуснатост, което води до понижаване на успеха на ученика. Здравословното хранене е ключ към добро здраве и постигане на високи резултати в училище.¹⁾

Във връзка със здравословното хранене на учениците в училище се прилагат следните мерки:

1. Участие в програмата „Училищен плод“, която е част от кампанията за здравословно хранене на Европейската комисия. Два пъти седмично се раздават на учениците от I–IV клас разнообразни плодове (ябълки, круши, киви, мандарини, портокали, банани).

2. Контрол върху качеството на закуските, раздавани по Постановление № 38 от 20.12.2010 г. за подпомагане храненето на децата от подготвителните групи и на учениците от I–IV клас, чл.2, ал.1 – осигуряване на закуска и плодове на децата. Задължително 2 пъти седмично учениците получават за закуска плод (най-често ябълки). При училищното раздаване на плодове се следи за хигиената – плодовете се измиват със силна струя вода.

3. Контрол от училищна комисия върху храната в училищния стол. Във връзка с целодневното обучение учениците от I–IV клас получават топло приготвена, разнообразна и достатъчна по количество храна, съобразена с изискванията на Наредба № 9 от 16.09. 2011 г. Ежеседмично се изготвя меню със съдействието на медицинския специалист и се поставя на табло за информация на родители и ученици.

4. Предоставят се за консумация в училищния бюфет само разрешените храни според Наредба № 37 от 21. 07. 2009 г.

В началото на учебната година започна работа с учениците по темата „Храната, която харесвам“. Четвъртокласниците изработиха постери, върху които рисуваха, лепиха изрезки от вестници и списания. Закачихме ги всичките в класната стая и се получи едно прекрасно пано, но... присъстваха повечето храни и напитки, които не оказват благоприятно въздействие върху детския организъм. Нездравословното хранене на малките ученици ме провокира да започна работа по тази тема. Всички деца идват в училище с различен семеен статус, навици в т.ч. хранителни. Училището дава възможност да се доразвият някои умения и усъвършенстват навици, придобити в детската градина и вкъщи, както и да се усвоят знания за здравословно хранене.

Целите, които се поставиха, са:

1. Разширяване на знанията на учениците за здравословно хранене, принципите и хигиенните навици като основен фактор за здравето.

2. Изграждане на умения за събирателска дейност.

3. Изграждане на умения за работа в екип.

4. Прилагане на интердисциплинарния подход.

5. Развиване на творческите способности на учениците.

Работата премина през три етапа.

Констативен етап. Проучват се готовността и доверието за съдействие от страна на учениците и родителите. С анкета се проучват мненията и отношенията на родителите относно ролята на здравословното хранене за подобър начин на живот. Всички анкетирани посочват, че здравословното хранене включва: разнообразна и балансирана храна, храна, богата на витамини

и минерали, приемане на повече плодове и зеленчуци. Родителите посочват, че се стремят техните семейства да се хранят здравословно, но най-честите причини да не консумират ежедневно такава храна са: финансово състояние, прекалена заетост, удължено работно време, забързано ежедневие. Тревожен е фактът, че 80% от учениците употребяват всекидневно захарни изделия, а 60% от анкетираните родители отговарят, че предпочитат белият хляб да присъства на трапезата им за сметка на пълнозърнестия. Предпочитанията на децата са за закуска, приготвена вкъщи – 85%. Положителен факт е, че родителите се интересуват – 75%, какви закуски получават децата в училище, както и одобряват раздаването на плодове 2 пъти седмично – 90%. Родителите се стремят да включват плодове в менюто на децата ежедневно – 60%, или 2–3 пъти седмично – 40%. Учениците имат хигиенни навици и значение за тяхното изграждане родителите посочват семейството и училището – 65%. С анкетата, проведена с учениците, се констатира завишена консумация на пържени храни през последната седмица. Тревожно е, че всеки ден около половината от анкетираните ученици консумират безалкохолни напитки, по-рядко 38% и само 14% 1–2 пъти месечно. Макар и само веднъж дневно 52% от тях консумират мляко и млечни продукти, а по-често само 9,5%. По-голяма част от анкетираните предпочитат за закуска сандвич, за сметка на 38% от учениците, които харесват зърнена закуска с мляко и плод.

Формиращ етап. Изработва се План-програма за включване на учениците в различни дейности. Продължителността е от септември до април. Участниците са учениците от IV „б“ клас от ОУ „Йордан Йовков“ – Плевен.

№	месец	Дейности
1.	IX	Натюрморт – апликация „Богатството на есента“
2.	X	Музикално-забавна програма „Парад на витамините“
3.	XI	Беседа – разговор с медицински специалист за хранителния режим при учениците и болестите от нездравословното хранене
4.	XII	Изложба „Най-добър кулинар“
5.	I	Четене на произведения със здравна тематика
6.	II	Съчиняване на гатанки за плодовете и зеленчуците
7.	III	Конкурс „Вкусните мъфини на мама“
8.	IV	Изготвяне на книжка за здравословното хранене за децата от подготвителната група в училище

С представената план-програма учениците се включват ежемесечно в различни дейности във връзка със здравословното хранене. Храненето е основна биологична потребност на човека. Храната е необходима за правилния растеж и развитие на организма, за непрекъснатото обновяване на

веществата в клетките и тъканите, за повишаване на защитните сили, за запазване на здравето и работоспособността, за удължаването на живота.

Хранителните потребности на децата се различават от тези на възрастните. Процесите на обмяна на веществата при подрастващия организъм протичат по-интензивно, затова хранителните вещества са необходими не само за покриване на енергийните нужди, но и за усилено изграждане и развитие.

Във връзка с настъпването на есента и предвидената по програма тема по изобразително изкуство „Натюрморт-апликация“, учениците създават своите натюрморти с есенни плодове. Предварително проведената беседа с учениците затвърждава техните знания за значението на плодовете и зеленчуците за развитие на детския организъм. Припомнят се и някои навици за хранене. Всеки натюрморт е колкото различен, толкова и вдъхновяващ със своето богатство от цветове.

През октомври група ученици подготвят музикално-забавна програма „Парад на витамините“. Посещават се близките в района на училището две детски градини – „Щурче“ и „Кокиче“, и със съдействието на директорите и учителите се представят пред децата някои от основните витамини и храните, в които най-често се срещат. Импровизирано се включват и децата от подготвителните групи с познатата на всички песен „Зеленчуци, който не яде“. Емоционален момент е танцът на деца и ученици под звуците на мелодични песни. Като награда всяко дете получава картичка за оцветяване с плод и зеленчук.

Медицинският специалист запознава учениците с хранителния режим и основните принципи на храненето. То е основна физиологична потребност за организма. Чрез храненето се получават градивни вещества и енергия за жизнена дейност. Правилното хранене означава познаване и спазване на основните принципи на хранене: да се приема всекидневно разнообразна храна, необходимото количество от основните хранителни вещества, да се спазва правилен режим на хранене. Човек приема храната по свой избор и вкус, според традициите, географското местоживее и пр. Редица заболявания са в пряка зависимост от грешки в храненето. Едни от най-разпространените болести като затлъстяването, сърдечносъдовите заболявания, диабетът, гастритът, язвата, някои анемии в значителна степен се повлияват от храненето.^{1,2)}

Във връзка с темата по Домашен бит и техника „Празнично парти“ се организира изложба „Най-добър кулинар“, която включва изработването на сандвичи. Целта е да се включат продукти от 4-те основни групи хранителни вещества, да се формират умения за изпълнение на лесна готварска рецепта и да се усвоят знания за начините за топла и студена обработка на хранителните продукти, както и усет към красивото. Всеки ученик проявява творчество при приготвянето на сандвича. Изложбата на сандвичи в края на часа предизвиква много положителни емоции. Учениците разбраха,

че храната трябва да бъде не само здравословна, но и да доставя радост за очите.

През януари учениците извършват събирателска дейност, като търсят и събират различни текстове. Те четат произведения на здравна тематика както от читанката, така и в часовете по извънкласно четене и час на класа. Това включва стихотворения, разкази, приказки, гатанки, като се обръща внимание не само на здравословното хранене, но и на хигиенните навици, борбата с болестите, както и на хранителните вещества, така важни за организма на човека.

Съчиняването на гатанки за плодовете и зеленчуците е естествено продължение на темата от януари. Учениците с голямо желание се включват в тази дейност, водени от идеята да създадат гатанка, която най-много ще затрудни съучениците. Целта на тази дейност е да се даде възможност на учениците да разгърнат творческите си способности.

За март остана провеждането на конкурса „Най-вкусните мъфини на мама“, подчинен на най-хубавия празник на майката – 8-и март. В състезанието се включват майки, които приготвят своите кексчета за всички ученици. Условието е да се използват само здравословни съставки – пълнозърнесто брашно, зехтин, сусам, мед, овесени ядки и др. Победителят е избран след дегустация на мъфините. Майките, участвали в конкурса, получават грамоти заради положеното старание и желание да зарадват децата.

Крайният резултат от нашия проект за здравословното хранене е изработването на книжка за децата от предучилищната група в училище. За осъществяването ѝ учениците се групират в 4 екипа. Чрез жребий всяка група получава задачата, по която трябва да работи.

I екип – Хранителна пирамида на здравословното хранене

II екип – Правилата при хранене

III екип – Доброто хранене

IV екип – Пословици и поговорки за здравето²⁾

Както всяка книга, така и нашата си има свой редактор и художник. След усилен съвместна дейност книжката стана готова.

Контролен етап. Установява се новото ниво на знания на учениците за здравословното хранене – извор на здраве и дълголетие. Проведената анкета с родителите проучва мнението им за участието на децата в различни дейности и влиянието им върху здравословни навици у учениците. Почти 86% оценяват високо включването в практически дейности, а 98% смятат, че наученото за здравословното хранене ще окаже положително влияние върху здравното възпитание на техните деца. При анкета, проведена с учениците, се констатираха няколко положителни факта: 72% посочват ежедневна консумация на плодове и зеленчуци, 91% от анкетираните пият по 6–8 чаши вода и течности, 67% посочват, че през последната седмица рибата е присъствала в менюто им, около 76% не солят допълнително храната, преди да са я опитали, а 100%

от учениците измиват плодовете и зеленчуците. Чрез игрово упражнение се диагностицира умението за правилен подбор на здравословни храни в чиния-шаблон. Това доказва, че когато учениците се включат в приятни за тях дейности, по-лесно се усвояват знания и умения. От медицинския специалист на училището учениците получават брошура за 10-те златни правила за здравословно хранене.

Резултати

1. Усвояват се знания за здравословното хранене като важен фактор за здравето на човека.
2. Усвояват се правилата при хранене и хигиенните навици у децата – предпоставка за повишаване на здравната култура на учениците.
3. Създават се положителни емоции при участието на учениците в различни дейности.
4. Осъществява се тясно сътрудничество между детска градина и училище – предпоставка за плавен преход от света на игрите в света на знанието.

Заключение

Здравето на нацията започва от децата. Здрави деца означава здраво поколение, удължен живот. Всеки, който се грижи за децата, играе важна роля за осигуряването им с необходимото и здравословно хранене, както и за изграждане на хранителни навици у тях. Това е особено важно за изграждане на правилен хранителен модел в зряла възраст.

Здравната култура на човека се определя от неговите знания, умения, навици и поведение за опазване и укрепване както на собственото здраве, така и на здравето на околните. Основите на здравето и здравната култура се изграждат в периода на предучилищна и най-вече на училищна възраст. Оттук произтича и голямата отговорност на училището, което заедно със семейството и обществото е призвано да решава важния проблем за здравното обучение и възпитание на подрастващите.

Здравословното хранене определя не само нормалния растеж и развитие на ученика, но и неговата способност и успех в обучението. Здравословно е разнообразното, балансирано и редовно хранене. За правилното хранене е необходимо не само използването на разнообразна храна, но и установяване на добър хранителен режим. Спазването на принципите на рационалното хранене спомага за пълното развитие на умствените и физическите сили на човека, осигурява добра работоспособност, здраве и дълголетие. Във всяка възраст е възможно хранителните навици да бъдат повлияни в благоприятна насока и така да се намали рискът от болести.

Всички ние, родители, учители, възпитатели не трябва да забравяме, че здравословното хранене на детето стои в основата на добрия му външен вид,

а той, съчетан с отличното образование, ще осигури чудесното качество на бъдещия му живот, към който всички заедно се стремим.

БЕЛЕЖКИ

1. Брошура – Правилно ли се храним? РИОКОЗ – Плевен, 2005
2. Димитрова, Н., Всичко за мен. „ВИОН“, 2003.

ЛИТЕРАТУРА

- Захариев, З. (2007). *Младите хора и перспективите в Европейския съюз*. София: МОН.
- Терзиев, Н. (2006). *Образованието и животът*. София: ИК „Евромодел XXI“.

HEALTHY NUTRITION OF CHILDREN – FOUNTAIN OF HEALTH AND LONGEVITY

Abstract. The article examines the issues of healthy nutrition of children. There are discussed the approaches to forming health literacy.

Milena Belyovska

✉ Primary school „Yordan Yovkov“
Pleven, Bulgaria