

*Неповинных Людмила Александровна, старший преподаватель КФК Россия,
Петрозаводский Государственный Университет, г. Петрозаводск*

ДИАГНОСТИКА СФОРМИРОВАННОСТИ ЗНАНИЙ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ У ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ

Аннотация: Цель исследования, результаты которого отражены в статье, дать точное представление о правильном питании и показать его значимость в жизни человека. В связи с поставленной целью решались следующие задачи: дать основные понятия теоретической базы исследования; рассмотреть основные аспекты здорового питания; провести диагностику сформированности знаний о здоровом питании среди взрослого населения. Методы исследования: теоретический анализ литературы и нормативных документов, проведение исследования, анализ и синтез полученной информации.

Ключевые слова: здоровое питание, здоровый образ жизни, правильное питание, физическая культура.

Abstract: The purpose of the study, the results of which are reflected in the article, is to give an accurate idea of proper nutrition and show its significance in human life. In connection with the goal set, the following tasks were solved: to give the basic concepts of the theoretical basis of the study; consider the main aspects of a healthy diet; to diagnose the formation of knowledge about healthy nutrition among the adult population. Research methods: theoretical analysis of literature and normative documents, research, analysis and synthesis of the information received.

Key words: healthy eating, healthy lifestyle, proper nutrition, physical culture.

Исследование проводилось на базе библиотеки, ведь именно туда так или

иначе приходят люди разных возрастов для получения необходимой информации.

В исследовании участвовало 30 человек разного возраста, пола и социального статуса.

Целью исследования явилось обоснование методики формирования знаний о здоровом питании взрослого населения на основе компетентностного подхода.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть уровень знаний населения о базовых принципах здорового питания.
2. Изучить привычки в питании у испытуемых.
3. Рассмотреть отношение испытуемых к аспектам здорового питания.

Для проведения исследования был разработан перечень вопросов, которые были предоставлены респондентам в анкете. Полученные ответы были проанализированы и представлены далее в виде соответствующих диаграмм.

Диаграмма 1. Основные привычки в питании



Из данной диаграммы следует, что большинство испытуемых (50%), а именно 15 человек включают в свой рацион овощи, фрукты и мясо. 20% испытуемых (6 человек) питаются фаст-фудом, рацион 10% испытуемых (3 человека) содержит не здоровую пищу, также 10% испытуемых являются вегетарианцами.

Диаграмма 2. Частота потребления пищи



Ответы показали, что 40% (12 человек) испытуемых питаются 3-4 раза в день, 30% (9 человек) испытуемых – 1-2 раза в день, и также 30% испытуемых принимают пищу около 5 раз в день.

Диаграмма 3. Частота потребления вредной пищи



Из ответов испытуемых следует, что из них 40% (12 человек) потребляет вредную пищу довольно часто, также их них ежедневно принимает вредную пищу 20% (6 человек), а 40% (12 человек) – потребляют вредную пищу иногда.

Итак, анализируя результаты анкеты видно, что большинство испытуемых в большей степени ознакомлены с принципами здорового питания, многие из них осведомлены о важности потребления овощей и фруктов. Но к тому же, большое количество испытуемых потребляет и фаст-фуд, и другие вредные продукты.

Чтобы снизить потребление фаст-фуда и другой вредной продукции

необходимо заниматься пропагандой здорового образа жизни, а именно – рационального питания.

В соответствии с целью и задачами исследовательской были изучены основные понятия исследования, рассмотрены теоретические аспекты здорового питания, а также изучены расстройства пищевого поведения.

Проведенный анализ литературы и статистических данных показал, что длительное соблюдение норм правильного питания приводит к укреплению здоровья и улучшению общего самочувствия [2; 4].

Итак, здоровое питание – это важнейший элемент сохранения и укрепления здоровья нынешнего и будущего населения, а также, неперенное условие достижения активного долголетия.

Быстрая урбанизация, стремительно изменяющийся образ жизни современных людей, а также другие факты приводят к опасным для здоровья изменениям в моделях питания людей во всем мире [6].

Сегодня люди потребляют большое количество продуктов, с высоким содержанием калорий, жиров, свободных сахаров и соли, и в то же время, очень мало фруктов, овощей и других видов клетчатки.

Хоть предпринятое в процессе написания данной работы исследование показало, что современные люди знают особенности сбалансированного питания, все-таки необходимо заниматься пропагандой здорового образа жизни. Очень важно обращать внимание на формирование и воспитание рациональных пищевых привычек с раннего возраста, чтобы в зрелом возрасте проблем со здоровьем, связанных с питанием, у человека уже не возникало [10].

Каждый сам решает, что ему есть. Но нужно отдавать отчет о том, что несбалансированное питание может привести к развитию самых разных патологий, причем как физических, так и психологических.

Библиографический список:

1. Антонова, Н. Л. Конструирование тела: социологический анализ пищевых практик в условиях современного общества / Н. Л. Антонова // Primo

аспекту, 2018. – №1 (33). – С. 19-24.

2. Аханова, В. М. Гигиена питания / В. М. Аханова, Е. В. Романова. – Ростов н/Д: Феникс, 2000. – 384 с.

3. Береснев, В. Л. Путь к здоровью и долголетию / В. Л. Береснев. – СПб.: ЭЛБИ, 2002. – 108 с.

4. Бобрович, П. В. Семь шагов к здоровью, или как распрощаться с болезнями / П. В. Бобрович. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 384 с.

5. Боровкова, Ю. И. Культура питания как форма физической культуры / Ю. И. Боровкова // Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых, 2017. – №2. – С. 38-45.

6. Боровская, Э. Здоровое питание школьника: главное, чтобы ребенку нравилось: домашние технологии, точные пропорции, секреты приготовления, лучшие рецепты, проверенные временем: с советами доктора / Э. Боровская. – М: Эксмо, 2010. – 318 с.

7. Вайнер, Э. Н. Валеология: учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. – М.: Флинта: Наука, 2002. – 416 с.

8. Воронов Н. А. Феномен социализации студента в образовательном процессе физического развития / Н.А. Воронов, И.П. Гладких, А.В. Люсин // Образование и педагогические науки в XXI веке: сборник статей победителей Международной научно-практической конференции. Под общей редакцией Г. Ю. Гуляева. – 2017. – С. 162-165.

9. Дутов К.С. Концепция инновационной организации общественного питания в ВУЗе на основе системы «Умного питания» / Инновации и инвестиции, 2014. – №11. – С. 26-29.

10. Омаров, Р.С. Основы рационального питания [Электронный ресурс] / Р. С. Омаров, О. В. Сычева. – Ставрополь: АГРУС Ставропольского гос. аграрного ун-та, 2014. – 80 с.

11. Скугаревский, О. А. Нарушения пищевого поведения: монография / О. А. Скугаревский. – Минск: БГМУ, 2007. – 340 с.

12. Смоляр В. И. Рациональное питание / В. И. Смоляр – К.: из-во

Наукова думка, 1991. – 368 с.