

КУЛЬТУРА СЕМЕЙНОГО ПИТАНИЯ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ ЗДОРОВЬЯ ОБЩЕСТВА

Бахтина Е.А.

Научный руководитель – профессор Лукина А.К.

Сибирский федеральный университет

Научными исследованиями НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей Российской академии медицинских наук установлено, что в последние 10 лет произошло значительное ухудшение состояния здоровья школьников. Большого внимания заслуживает динамика показателей состояния здоровья детей, обучающихся в начальной школе. Одной из причин ухудшения состояния здоровья школьников является нерациональное питание.

Результаты исследований ВОЗ показывают, 33% мальчиков и 41% девочек 11-ти лет с частотой более чем 1 раз в неделю жалуются на свое здоровье. Завтракают каждый школьный день только 64% мальчиков и 66% девочек.

По материалам программы развития российского образования «Наша новая школа» «Здоровье человека – важный показатель личного успеха. Если у молодёжи появится привычка к занятиям спортом, будут решены и такие острые проблемы, как наркомания, алкоголизм, детская безнадзорность».

Семейные обеды способствуют сплочению семьи и также отказу школьниками от вредных привычек. Семейные трапезы (обеда, ужины) – это замечательные традиции, которые объединяют семью, делает ее дружной и единой целой, что очень важно для нормального развития детей. Довольно часто питание рассматривают как технологическую составляющую, то есть особенности технологии приготовления блюд, химический состав продуктов и т.д. Стоит помнить, что питание – это культурный феномен, который включает в себя знание правил подачи блюд и приема пищи, сервировки стола, этикета. Формирование культуры питания школьника зависит от регулярности семейных обедов и праздников. А.П. Чехов утверждал, что тот, кто не придает питанию должного значения, не может считаться интеллигентом и достоин всяческого осуждения в «приличном обществе».

Психологический климат в семье, взаимодействия между родителями очень важны для физического и особенно психического благополучия школьников. Качество семейных отношений непосредственно влияет и на здоровье детей. По данным социологических исследований, в семьях, где родители оценивают взаимоотношения как хорошие, 74% детей имеют «хорошее» здоровье, а в семьях с конфликтными отношениями супругов – 53%. «Плохое» здоровье у детей отмечено в семьях с напряженными, неровными отношениями (64% против 33% в семьях с нормальными, спокойными отношениями родителей).

В. П. Петленко о культуре и этикете питания пишет следующее: «Торжественные даты – дни рождения, успешная сдача экзаменов, календарные праздники или приезд друзей из другого города, как правило, отмечаются за столом. Эти встречи могут проходить по-разному, главное – это желание хорошо к ним подготовиться и создать теплую, дружескую атмосферу. Немало этому способствует сервировка стола, приготовленные кушанья и... поведение гостей и хозяев дома».

А. Гармаев полностью отражает атмосферу, которая должна царить во время семейных обедов: «Совсем по-другому складывается атмосфера, когда семья

собирается за одним круглым столом и идет мягкий, плавный разговор, час-полтора, не больше. Этого всегда бывает достаточно, и что-то удивительно глубокое происходит между людьми: содержательная часть общения призывает к этой глубине. Потом опять вечерняя трапеза – ужин, а после ужина обычно вечернее подведение итогов дня, человеку необходимо оглянуться на самого себя, перед лицом Сил Благодатных взглянуть на день, который прожит.

Необходимо создавать нравственно-психологические условия для отдыха и проведения досуга семьи. Семейные обеды и ужины – это возможность собрать всю семью вместе, пообщаться, поделиться друг с другом проблемами и успехами. От того насколько семье это удастся сделать, зависит общая атмосфера особой эмоциональности, теплоты и влияет на эмоционально-психологический образ жизни семьи. И.Кант писал: «Хороший обед в хорошем обществе».

Ряд зарубежных исследований показывает важность семейных обедов для детей.

Специалисты из Австралии доказали, что семейные трапезы положительно влияют на ребенка, поскольку помогают ему учиться эффективно общаться. «Мы выяснили, что тинэйджеры, члены семей которых собираются вместе за обеденным столом, реже курят, пьют и употребляют наркотики. Что касается маленьких детей, то семейные обеды помогают им развивать языковые навыки, и это не менее полезно, чем чтение книг».

Американские специалисты из Национального центра по проблемам наркомании и токсикомании при Университете Колумбии пришли к выводу, что подростки, регулярно принимающие участие в семейных обедах, намного реже употребляют наркотики, пьют и курят. При этом регулярными обедами считаются совместные семейные трапезы 5 – 7 раз в неделю, редкими – до трех раз. Ученые провели масштабное исследование, длившееся шестнадцать лет. Выяснилось, что более 70% подростков в США считают обеды в кругу семьи «очень важными» или «довольно важными». Подростки из семей, практикующих совместные обеды, в два раза реже становятся курильщиками. Также у них в два раза меньше друзей, злоупотребляющих алкоголем или принимающих наркотические вещества.

Таким образом, в школьном возрасте необходимо формировать знания о культуре питания, с эстетической и ценностной стороны, развивая у детей представления о питании, как о способе сохранения и поддержания своего здоровья. Поэтому необходимо рассказать родителям о пользе семейных обедов, о вариантах их проведения и приготовления, что в результате поможет не только приготовить вкусные и полезные блюда, но и будет способствовать объединению семьи.