

**Якунин Н.И.**  
**преподаватель кафедры физической подготовки**  
**Ярославского высшего военного училища противовоздушной обороны»**  
**Министерства обороны Российской Федерации**  
**Россия, г.Ярославль**

## **СИСТЕМА ПИТАНИЯ БУДУЩИХ КУРСАНТОВ КАК ФАКТОР СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ**

### *Аннотация:*

*В работе представлены принципы питания в семье, системный подход в социальном исследовании питания, рассматриваются повседневные социальные практики потребления продуктов питания. Показан сдвиг современной системы питания в сторону публичного пространства потребления. В заключении дается общая характеристика современной социальной системы питания и ее основные отличия от традиционной системы питания.*

*Ключевые слова: питание в семье, здоровое питание, социология питания, социальная система питания, модели питания.*

**Yakunin N.I.**  
**teacher of department of physical training**  
**Yaroslavl highest military college of air defense'Ministry of Defence of the Russian**  
**Federation**  
**Russia, Yaroslavl**

## **POWER SUPPLY SYSTEM OF FUTURE CADETS AS FACTOR MAINTAINING HEALTH**

### *Summary:*

*In work the principles of food in family, system approach in a social research of food are presented, daily social practitioners of consumption of food are considered. The shift of a modern power supply system towards public space of consumption is shown. In the conclusion the general characteristic of a modern social power supply system and its main differences from a traditional power supply system is given.*

*Keywords: food in family, healthy food, food sociology, a social power supply system, food models.*

Основы социологии этого направления были заложены в России П. А. Сорокиным в 20-е годы. Социологии питания - это изучение общественных отношений в процессе производства, распределения, обмена и потребления продуктов питания. Но культура питания начинается в семье. Все мы знаем, что хорошее питание является ключом к хорошему

здоровью.

Однако, согласно исследованиям Института физиологии возраста РАО, значительная доля детей школьного возраста питается неправильно: например, только 35% детей в начальной школе соблюдают гигиенические требования, хотя в учреждениях им предоставляется бесплатное и сбалансированное питание (завтрак) [4]. Причины такой ситуации можно назвать несколько - здесь социальные и экономические трудности. Однако, вспоминая о проблемах мира, мы не должны забывать еще один не менее важный факт: низкий уровень продовольственной грамотности среди детей и подростков, а также их семей. Что скрывать, мало кто из граждан любого возраста может сказать, что питается регулярно (3-4 раза в день одновременно), правильное питание - когда в пищу употребляются в основном здоровые блюда.

В последние десятилетия дискуссия о здоровом питании стала особенно актуальной в связи с интенсивным внедрением новых технологий производства продуктов питания (ГМО, искусственных консервантов, красителей и др.), а также распространение "болезней, культуры и питания" (ожирение, анорексия и др.). В противовес предлагается ввести семейные традиции прошлого, связанные с питанием (приготовление пищи вместе, обеды и семейные ужины, обсуждение интересного для каждого события, новости, планы на будущее).

В то же время, учитывая, что вопросы питания затрагивают культурный аспект, естественно, что традиции здорового питания формируются в первую очередь в семье, а также в образовательной организации, где дети школьного возраста проводят значительную часть дня [3]. Для родителей и детей, желание улучшить качество жизни в плане питания, может стать стимулом для создания отношений, организации культурного досуга.

Что нужно знать, чтобы организовать эту работу в семье?

Прежде всего, это около 5 принципов здорового питания - регулярность, разнообразие, достаточность и безопасность, а также удовольствие, положительными ощущениями, источником которых является еда.

На регулярной основе. Требование регулярно питаться, глядя на свой рацион - не прихоть диетолога, обусловлено важнейшей регулярностью, связанной с деятельностью нашего организма. Все процессы, которые происходят в организме ритмичны, и регулярность - неперемное условие для правильного функционирования сложной биологической системы, которой является наше тело. Это касается исключительно пищеварительной системы. Регулярное питание способствует лучшему перевариванию и усвоению пищи. Питание вразнобой создает стресс для организма, который в конечном итоге может привести к проблемам со здоровьем.

А какой должна быть диета ребенка - сколько раз в день нужно есть? Лучше всего 4-5 приемов пищи в день с перерывами между приемами пищи-3-4 часа. Это связано с тем, что процесс пищеварения в желудок ребенка занимает 4-5 часов. Однако самое главное даже не количество приемов пищи (конечно, не должно быть меньше 3-х), а их регулярность. В этом случае организм подготовлен заранее для того, чтобы "приготовить" пищу, так что процесс пищеварения гораздо эффективнее. Исследования показали, что распространенность избыточного веса в разных странах напрямую связана с регулярностью питания.

Разнообразие. Наш организм нуждается в различных веществах. Недостаток некоторых питательных веществ может привести к серьезным сбоям в организме. Особое значение имеет общее значение рациона питания в детском возрасте. Благодаря процессу роста и развития, которые

происходят в организме ребенка, необходимо иметь достаточное количество животных белков. Вегетарианство, приемлемое для взрослого, абсолютно неприемлемо для детей. Взрослея и активно развиваясь организм нуждается в большем количестве энергии, поэтому традиционная формула соотношения белков, вводимых и углеводов в рационе взрослого человека (1:1:4) в детском саду и начальной школе имеет форму (1:1:5). Потребности в углеводах можно компенсировать по-разному - в ущерб кондитерским изделиям, сладостям, которые долгое время не создают чувства сытости, или в ущерб продуктам, содержащим сложные углеводы - крупы, хлопья и т.д., которые обеспечивают организм энергией в течение длительного времени.

Адекватность. Пища должна компенсировать потери организмом энергии, связанных с поддержанием жизненно важных функций базового роста, развития различных видов двигательной активности, умственной деятельности и т.д. в среднем, тело подростка тратит от 2000 до 2200 калорий в день. Тем не менее, это очень распространенный рисунок - это точное значение зависит от образа жизни конкретного мальчика или девочки, типа телосложения, времени года, состояния организма и т. д. поэтому очень важно учитывать индивидуальные особенности ребенка при планировании своего рациона. В конце концов, чрезмерное питание и недоедание одинаково опасны. По мнению специалистов, регулярное потребление калорий свыше 10-15% (всего несколько "лишних" или сладких продуктов) увеличивает вероятность избыточного веса у детей в 3 раза. Отсутствие достаточного количества калорий приводит к замедлению роста и, зачастую, плохому самочувствию.

Безопасность. Понятно, что главным условием продовольственной безопасности является использование свежих, качественных продуктов [1]. Однако, что касается детей, необходимо также иметь в виду, что

функциональная стабильность пищеварительной системы все еще недостаточна. В результате дети могут испытывать желудочно-кишечный стресс, который проявляется в виде расстройства желудка. Поэтому детям не следует давать грубую, трудно усваиваемую (жирную, пережаренную) пищу, а также пищу, содержащую много специй, острую, очень кислую и соленую. Для детей характерна повышенная проницаемость стенки кишечника, где протекают основные процессы переваривания и всасывания пищи. По этой причине иногда в кровь попадают белковые молекулы, не разбавляя ее, что может вызвать иммунный ответ организма. Именно поэтому в дошкольном возрасте и начальной школе у детей часто возникают аллергические реакции на потребление той или иной пищи, токсикоз. В этом смысле продукты неизвестного, экзотического, необходимо с некоторой осторожностью вводить в рацион ребенка - сначала дать шанс новому блюду и только потом включать его в ежедневное меню.

Удовольствие. Очень часто, говоря о хорошем питании ребенка, взрослые забывают, что пища должна не только обеспечивать организм питательными веществами и энергией, но и служить необходимым источником положительных ощущений для нашего организма. Изначально ощущение удовольствия, получаемого от еды, выполняет важные физиологические функции. Поэтому формирование способности питаться не только полезно, но и вкусно, получать удовольствие от пищи является важным условием поддержания здоровья.

Могут ли специалисты и их родители помочь сохранить здоровье подрастающего поколения в рамках формирования культуры питания? Обучение культуре правильного питания является одним из важных направлений работы школы в европейских странах. Родители активно участвуют в этом тренинге. В настоящее время, они управляют более чем

300 национальных образовательных программ. Эта цифра заслуживает особого внимания. В настоящее время в мире насчитывается 197 стран. Это означает, что во многих странах существует не одна, а несколько масштабных образовательных программ в области питания. Разве это не свидетельствует о том, что хорошее питание считается одним из важнейших факторов укрепления здоровья человека? Основная функция, лежащая в основе культуры питания, должна быть возложена на семью. В семейной традиции может быть коммунальная трапеза (не реже одного раза в день). В семейной картине ребенок учится правильно оценивать и регулировать свои потребности. Поэтому, для того, чтобы научить ребенка не злоупотреблять конфеты, вам предлагается выбрать подарок, но только один в день. Родителям советуют не накладывать порцию заранее на тарелку ребенка, а предложить взять с собой все блюдо столько еды, сколько вы захотите. Возможность регулировать количество потребляемой пищи является одним из средств в школьных столовых и центрах по уходу за детьми. Сначала ребенок получил немного еды. После того, как ребенок съел первую часть, он требует добавки. Воспитание уважения к пище считается одной из важнейших задач школьного образования. Студенты узнают, как планировать покупки, читать информацию о продукте и правильно хранить еду и блюда. Взрослый человек имеет возможность сказать - почему вам нравится то или иное блюдо, что может быть полезно, для того, что вам нравится, и т.д., поэтому обедая вместе всей семьей, обсудите что вам нравится, а что – нет.

Потребление пищи является важнейшим элементом общественной жизни, начиная с появления общества, которое играет важную роль в процессе социализации [2]. С социологической точки зрения питание - это не столько процессы, сколько активности для создания индивидуальных и социальных связей. Это многогранное явление с физиологическими,

культурными, эмоциональными и другими аспектами.

Некоторые авторы считают, что в настоящее время мы теряем значение традиционных семейных блюд и что питание становится неструктурированным и индивидуализированным. Таким образом, при описании современных тенденций в потреблении продуктов питания, предполагается, что поведение людей и потребление продуктов питания становится все более нерегулярными, случайным.

В современной литературе социологии существует две основные модели питания: традиционное, которое включает в себя потребление пищи, приготовленной в домашних условиях в соответствии с установленными правилами, социальными привычками и контекстом, и современное (нетрадиционное), связанное с "фаст-фудом", закусками, использованием готовых продуктов, употреблением пищи на улице, и индивидуализации потребительского поведения. Потребление пищи нельзя отделить от ее приготовления, а приготовление - от производства пищи. А между ними, как правило, происходит обмен (коммерция) или распределение, так что социология питания находится в центре целой цепи социальных отношений.

Почему социология изучает питание?

Во-первых, потому, что продовольствие, производство продуктов питания, их приготовление и потребление - это социальная деятельность. Вкусы определяются не только индивидуально, но и социально, а процедура питания строго стандартизирована и социально структурирована. Обед - это не просто процедура, а целый социальный институт (как и та же еда - вино, сахар, кофе - не менее-государственные учреждения, чем разделение труда или класса).

Во-вторых, питание обеспечивает не только воспроизводство социальной группы, но и ее социальных границ. В питании, каждая

социальная группа формирует свою идентичность - отличает себя от других и составляет внутренний двигатель.

В-третьих, процесс питания - это типичное социальное действие: еда всегда имеет особое значение. И ценность, и их потребление всегда ориентированы не только на себя, но и на других. Таким образом, получается, что употребление пищи (напитков) - символическое потребление, которое питает не только «тело» класса, но и его душу.

Еда женщин и мужчин, детей и взрослых различается. Удивительны примеры того, как образованные люди в национальной традиции отвергли из-за страха голода собственные традиции, чтобы съесть продукты, которые не принимаются их культурой (в конце XVIII века, японцы после кораблекрушения у берегов России исключили мясо как пищевой продукт и требовали только рыбу. А вот греки в период Гомера, наоборот не признавали рыбу. И даже в наши дни испанцы практически не используют речную рыбу).

Предметом социологии питания является изучение питания как социальной системы, его задача - показать обусловленность социальных, экономических и культурных процессов питания; раскрыть сущность социализации и социального расслоения в процессе питания, чтобы изучить формирование личности человека и социальных групп посредством выбора практики питания.

#### **Использованные источники:**

1. Буриков А.В. Влияние различных ингредиентов питания на состояние иммунологической реактивности А.В. Буриков // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. Т.1. №6. С. 5-7



2. Воронов Н.А. Еда и здоровый образ жизни / Н.А. Воронов // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. Т. 1. № 6. С. 64-67
3. Воронов Н.А. Практики питания в семье: социология питания / Н.А. Воронов // Синергия Наук. 2018. № 25. С. 457-464
4. Петленко В.П. Основы валеологии / В.П. Петленко. Книга третья. 1999. – 433 с.