

УДК 378.147:[613.2+640.4

Нечаяк Н. О.

**ФОРМУВАННЯ ЗМІСТУ НАВЧАЛЬНИХ ДИСЦИПЛІН СПРЯМОВАНИХ
НА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЛІКУВАЛЬНОГО ТА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ
В КОНТЕКСТІ СУЧАСНИХ НАУКОВИХ ДОСЯГНЕНЬ**

В роботі розглядається міждисциплінарний взаємозв'язок та необхідність оновлення змісту навчальних дисциплін “Фізіологія харчування, санітарія та гігієна” і “Технологія виготовлення продуктів харчування” у відповідності до сучасних вимог громадського здоров'я, в т.ч. здорового харчування.

Ключові слова: вища освіта, фізіологія харчування, гігієна харчування, методика навчання, громадське здоров'я, здорове харчування.

Сучасні досягнення фізіології харчування, нутриціології та санітарії лежать в основі гігієни харчування; вони необхідні також для вирішення ряду важливих питань безпеки харчування. Впроваджуючи нові наукові відкриття, фізіологія, гігієна харчування та санітарія ставлять конкретні вимоги перед технологією виготовлення продуктів харчування, всі засоби якої повинні бути спрямовані на використання передових технологій приготуванні їжі та забезпечення здорового харчування населення. Саме тому, включення сучасних досягнень гігієни харчування для вивчення у відповідних дисциплінах наукової галузі “Медицина” є актуальним і своєчасним.

Значний внесок у розвиток науки про харчування зробили такі видатні вчені, як: О. О. Покровський, В. В. Ковальський, О. П. Виноградов, Є. Дж. Андервуд, О. М. Уголев, в Україні – М. Г. Коломійцева, К. С. Петровський, В. Д. Ванханен, Б. І. Гордін, О. Й. Войнар, Г. А. Бабенко тощо.

Останнім часом в Україні досліджуються процеси травлення, всмоктування та засвоєння поживних речовин природного, антропогенного та техногенного характеру, які пов'язані з відкриттям нових шляхів впливу на організм. Тому переглядаються і впроваджуються норми потреб різних категорій населення України у харчових речовинах та енергії, уточнюється хімічний склад продуктів харчування. Доповнюються сучасними науковими досягненнями основи здорового, лікувального, дієтичного, лікувально-профілактичного та дитячого харчування (включаючи нові замінники материнського молока); вивчається безпечність та нешкідливість харчових продуктів, їх забруднення сторонніми речовинами (з встановленням допустимих норм) та епідбезпека; здійснюється гігієнічна оцінка нових харчових добавок, уточнюються санітарно-гігієнічні умови на проведення технологічних прийомів та операцій під час виробництва та переробки харчових продуктів і продовольчої сировини; створюються нові харчові продукти підвищеної біологічної цінності та дієтичні добавки до їжі [1, 3, 4, 7, 8, 11].

“Організм без зовнішнього середовища, яке підтримує його існування не може жити, – вказував великий фізіолог І. М. Сеченов – тому в наукове визначення організму повинно входити і середовище, яке впливає на нього”.

Уяву про організм як про єдине ціле необхідно розширити: цю єдність необхідно розуміти не тільки як цілісність внутрішньої будови, а і як єдність організму з оточуючим зовнішнім середовищем. Тому необхідно вивчати сутність процесів життєдіяльності організму, їх взаємодію один з одним і взаємозв'язок із зовнішнім середовищем [1, с. 9].

Серед чисельних умов зовнішнього середовища виключна роль належить харчуванню. Харчування є життєво необхідним процесом, порушення якого призводить до зниження працездатності, ослаблення резистентності організму проти інфекцій, виникнення різного ступеню тяжкості захворюваності тощо.

Теоретичні надбання фізіології харчування, біохімії, екології та гігієни є базою для розробки норм харчування населення, визначення добової потреби людини в харчових речовинах з урахуванням певних фізіологічних груп, груп фізичної активності та індивідуальних особливостей. На основі сучасних даних про хімічний склад продуктів харчування і норм споживання харчових речовин, фізіологія та гігієна харчування визначає той асортимент продуктів, який в кожному окремому випадку може забезпечити потребу окремих груп споживачів у відповідних харчових речовинах. Визначаючи сприятливі умови для отримання максимальної користі від харчових речовин, фізіологія, санітарія та гігієна харчування висуває нормативні вимоги до сучасних закладів масового харчування. Це стосується, насамперед, розробки та впровадження добових раціонів харчування (перелік пропонованих страв, частота та умови приймання їжі, розподілення її впродовж дня), дотримання умов зберігання і реалізації виготовленої продукції [3, 4, 7]. Поряд з цим, фізіологія, санітарія та гігієна харчування ставить конкретні завдання і перед технологією приготування їжі, всі засоби якої мають бути спрямовані на забезпечення надходження в організм людини харчових речовин в оптимальній кількості з використанням передових технологій приготування продуктів харчування. Дані фізіології харчування та санітарії лежать в основі гігієни харчування; вони необхідні і для вирішення ряду важливих питань якості та нешкідливості харчових продуктів.

Реалізація поставлених завдань можлива лише за умови інтеграції знань, умінь та навичок, отриманих під час вивчення дисциплін “Фізіологія харчування, санітарія та гігієна” і “Технологія виготовлення продуктів харчування”. Ці навчальні дисципліни є складовими навчальних планів підготовки фахівців, майбутня трудова діяльність яких пов’язана з гігієною харчування.

В умовах сучасності на задоволення потреб людини в їжі значною мірою впливають соціально-економічні фактори. Одним із таких факторів є нерівномірний розподіл продуктів харчування серед різних груп населення. Найменш соціально захищена частина населення, внаслідок низької купівельної спроможності та відсутності елементарних знань з гігієни харчування, не має можливості для формування власного здорового харчового раціону, який би містив різноманітні продукти за нутрієнтним складом в достатній кількості. Це призводить до розвитку різних аліментарних захворювань, наслідком яких є порушення розумового і фізичного розвитку дітей, зниження народжуваності, зростання загальної захворюваності тощо [2, 6, 8].

З іншого боку, в сучасному соціумі існує й протилежна тенденція – надмірне харчування призводить також до значного погіршення здоров’я людини (цукровий діабет, ожиріння, подагра тощо).

Задачі фізіології, санітарії та гігієни харчування не обмежуються суто теоретичними дослідженнями, вони передбачають їх практичне впровадження. Важлива роль у цьому належить розробникам-технологам, які створюють, удосконалюють харчові продукти з урахуванням світових наукових тенденцій, міжнародних стандартів тощо.

Початок ХХІ століття характеризується нестримним процесом розвитку виробництва продуктів харчування, що зумовлено гострою потребою суспільства у збільшенні обсягів продовольчих ресурсів, освоєнні нетрадиційної сировини, випуску нових видів харчових продуктів за новими технологіями, виготовленні нових видів продукції дієтичного та дитячого призначення [2, 6, 8].

Наразі, у всьому світі, в тому числі і в Україні відбуваються значні дієві зміни в організації харчування населення, включаючи різні вікові групи, спосіб життя та харчовий статус.

Принципи, проголошені у матеріалах ВООЗ “Здоров’я – 21: основи політики досягнення здоров’я для всіх у європейському регіоні ВООЗ” та “Програма ВООЗ з вироблення та здійснення політики щодо харчування, грудного вигодовування і продовольчої безпеки”, знайшли відображення в “Керівництві програми CINDI щодо

харчування”. Україна була учасницею мережі CINDI. Протягом апробації цієї програми було проаналізовано ситуацію і національні тенденції в питанні харчування на основі офіційних статистичних та інших опублікованих матеріалів, а також даних спеціальних популяційних досліджень.

Виготовлення продуктів харчування, уся система забезпечення населення України продовольчими товарами під час вирішення багатьох проблем технології їх виготовлення, потребують ґрунтовних практичних і теоретичних знань, новітніх наукових досягнень з фізіології та гігієни харчування. Тому наразі є потреба в трансформуванні змісту навчальних дисциплін, пов’язаних з питаннями гігієни харчування, таких як “Фізіологія харчування, санітарія та гігієна” та “Технологія виготовлення продуктів харчування” з урахуванням вимог сучасності. Лише глибокі знання фізіології та гігієни харчування дадуть змогу зрозуміти суть процесів, що відбуваються в організмі людини при споживанні нею харчових продуктів та критично підійти до вибору технологічних режимів обробки та переробки сировини, визначення умов зберігання харчових продуктів та більш раціонального їх використання, запобігання псування харчових продуктів, а отже, харчових отруєнь та захворювань [7, с. 3].

Щоб бути максимально ефективною, профілактика має бути спрямованою на статус ризику всього населення, оскільки світовий прогноз щодо збільшення поширеності хронічних неінфекційних захворювань, за даними Європейського регіонального бюро ВООЗ, залишається невтішним. За прогнозом, поширеність зазначених захворювань до 2020 року збільшиться і становитиме (у порівнянні з 1990 роком): ішемічна хвороба серця – 11,2% (1990 р. – 9,9%); цереброваскулярні захворювання – 6,2% (5,9%); остеоартрит – 3,5% (2,9%); рак трахеї, бронхів, легень – 4,5% (2,9); слабоумство та інші дегенеративні порушення центральної нервової системи – 3,4% (2,4%). За оцінками вчених-медиків, впровадження в життя людей принципів здорового харчування дало б змогу знизити смертність від серцево-судинних та багатьох інших неінфекційних захворювань на 25%, від раку на 20-30%, від діабету – на 50%. Вдалося б досягнути значного прогресу у подоланні таких хвороб, як анемія, харчова алергія, гіповітамінози, серцево-судинні захворювання. Роль здорового харчування для пропедевтики багатьох захворювань переконливо доведена науковими дослідженнями. Здорове харчування дуже важливе для дітей і підлітків.

Випускники ВНЗ, які мають відповідну гігієнічну освіту, мають бути компетентними щодо надання консультацій з дотримання правил здорового харчування, бути провідниками основних правил, вимог і принципів технології виготовлення продуктів для раціонального і дієтичного харчування. Роль такого провідника вимагає знань основних принципів та способів приготування їжі, знань про вплив їжі на здоров’я людини, її нешкідливість та безпечність, а також сучасні методи зберігання продуктів харчування.

У результаті негативного впливу на здоров’я населення шкідливих факторів, пов’язаних з розвитком технічного прогресу, з’явилося поняття “хвороби цивілізації”. Це проявляється у нераціональному підборі продуктів харчування, виборі великої кількості рафінованих продуктів, внаслідок чого виникає стан “голоду серед достатку”, тобто недостатності в раціоні незамінних нутрієнтів серед надлишку в раціоні інших харчових компонентів [5, 7].

Отже, вивчення дисципліни “Технологія виготовлення продуктів харчування” має знаходитись у тісному зв’язку з новітніми досягненнями гігієни харчування і у взаємозв’язку з низкою інших соціально-економічних факторів.

Виходячи із вищевикладеного, найважливішими питаннями, які необхідно включити до навчальних планів дисциплін, пов’язаних з гігієною харчування, є:

- забезпечення викладання дисциплін з урахуванням соціальних зрушень, технічного прогресу та сучасних досягнень нутриціології;
- включення в навчальний процес знань щодо вимог сучасності та матеріалів ВООЗ

- Здоров'я 21 стосовно використання нових продуктів та харчових добавок, функціональних харчових продуктів та продуктів спеціального дієтичного призначення;
- попередження умов виникнення токсичних сполук під час технологічних процесів обробки та зберігання продуктів;
- виділення годин для викладання технології приготування страв дитячого і дієтичного призначення;

Висновки. Впроваджуючи сучасні наукові досягнення гігієни харчування, оновлюючи на їх основі зміст дисциплін “Фізіологія харчування, гігієна та санітарія” та “Технологія виготовлення продуктів харчування”, створюються передумови для значного поглиблення та розширення освітнього рівня знань та фахової підготовки студентів, підвищення загального освітнього рівня з гігієни харчування населення України, забезпечення здоровим харчуванням споживачів різних вікових, соціальних та фізіологічних груп.

Використана література:

1. Ципріяні В. І. Гігієна харчування з основами нутриціології: навчальний посібник / В. І. Ципріяні та ін. – Київ: Здоров'я, 1999. – 568 с.
2. Губергриц А. А. Лечебное питание / А. А. Губергриц, Ю. А. Линеvський. – Киев: Вища шк., 1989. – С. 398.
3. Дуденко Н. В. Фізіологія харчування: навч. посібник для технологічних та товарознавчих факультетів торговельних вищих навчальних закладів / Н. В. Дуденко, Л. Ф. Павловська. – Харків: НВЦ “Студентс”, 1999. – С. 392.
4. Мартинчик А. Н. Физиология питания, санитария и гигиена: учеб. пособие / А. Н. Мартинчик, А. А. Королев, Л. С. Трофименко. – Москва: Мастерство, 2000. – С. 186.
5. Архипов В. В. Фізіологія харчування / В. В. Архипов, Е. І. Іванникова, Л. І. Нечаюк. – Київ: “Основа”, 2005. – С. 206.
6. Самсонов М. А. Концепция сбалансированного питания и ее значение в изучении механизмов лечебного действия пищи / М. А. Самсонов. – Москва: Вопросы питания, 2001. – С. 315.
7. Смоляр В. И. Фізіологія та гігієна харчування: підручник для студ. технологічних спец. з напрямку “Харчова технологія та інженерія” / В. И. Смоляр. – Київ: Здоров'я, 2000. – С. 335.
8. Нікберг І. І. Гігієна за основами екології / І. І. Нікберг, І. В. Сергета, Л. І. Цимбалюк. – Київ: Здоров'я, 2001. – С. 504.
9. Баранова А. А. Физиология роста и развития детей и подростков (теоретические и клинические вопросы) / А. А. Баранова, Л. А. Щеплягина. – Санкт-Петербург: ГЭОТАР-Медиа, 2006. – 416 с.
10. Журавко Е. В. Санитария и гигиена питания / Е. В. Журавко, Т. В. Шленская. – Москва: КолосС, 2004. – 184 с.
11. Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії. Наказ Міністерства охорони здоров'я України № 1073 від 03.09.2017 р. // Офіційний вісник України від 07.11.2017. – 2017 р., № 87, стор. 72, стаття 2658, код акта 87770/2017/ Офіційний сайт Верховної Ради України. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/z1206-17/page3>

References:

1. Tsypryan V. I. Hihiena kharchuvannia z osnovamy nutrytsiologii: navchalnyi posibnyk / V. I. Tsypryan ta in. – Kyiv: Zdorovia, 1999. – 568 s.
2. Gubergrits A. A. Lechebnoe pitanie / A. A. Gubergrits, Yu. A. Linevskiy. – Kiev: Vishcha shk., 1989. – S. 398.
3. Dudenko N. V. Fiziologhiia kharchuvannia: navch.posibnyk dlia tekhnologichnykh ta tovaroznavchykh fakultetiv torhovelynykh vyshchyykh navchalnykh zakladiv / N. V. Dudenko, L. F. Pavlovskaa. – Kharkiv: NVTs “Studtsentr”, 1999. – S. 392.
4. Martinchik A. N. Fiziologiya pitaniya, sanitariya i gigiena: ucheb. posobie / A. N. Martinchik, A. A. Korolev, L. S. Trofimenko. – Moskva: Masterstvo, 2000. – S. 186.
5. Arkhypov V. V. Fiziologhiia kharchuvannia / V. V. Arkhypov, E. I. Ivannykova, L. I. Nechaiuk. – Kyiv: “Osnova”, 2005. – S. 206.
6. Samsonov M. A. Kontseptsiiya sbalansirovannogo pitaniya i ee znachenie v izuchenii mekhanizmov lechebnogo deystviya pishchi / M. A. Samsonov. – Moskva: Voprosy pitaniya, 2001. – S. 315.

7. Smoliar V. Y. Fiziolohiia ta hihiiena kharchuvannia : pidruchnyk dlia stud. tekhnolohichnykh spets. z napriamu "Kharchova tekhnolohiia ta inzheneriia" / V. Y. Smoliar. – Kyiv : Zdorovia, 2000. – S. 335.
8. Nikberh I. I. Hihiiena za osnovamy ekolohii / I. I. Nikberh, I. V. Serheta, L. I. Tsymbaliuk. – Kyiv : Zdorovia, 2001. – S. 504.
9. Baranova A. A. Fiziologiya rosta i razvitiya detey i подроствоков (teoreticheskie i klinicheskie voprosy). / A. A. Baranova, L. A. Shcheplyagina. – Sankt-Peterburg : GEOTAR-Media, 2006. – 416 s.
10. Zhuravko Ye. V. Sanitariya i gigiena pitaniya / Ye. V. Zhuravko, T. V. Shlenskaya. – Moskva : KolosS, 2004. – 184 s.
11. Pro zatverdzhennia Norm fiziolohichnykh potreb naselennia Ukrainy v osnovnykh kharchovykh rehovynakh i enerhii. Nakaz Ministerstva okhorony zdorovia Ukrainy № 1073 vid 03.09.2017 r. // Ofitsiinyi visnyk Ukrainy vid 07.11.2017. – 2017 r., № 87, stor. 72, stattia 2658, kod akta 87770/2017/ Ofitsiinyi sait Verkhovnoi Rady Ukrainy. – [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupu : <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/z1206-17/page3>

Нечаюк Н. О. Формирование содержания учебных дисциплин направленных на обеспечение лечебного и здорового питания в контексте современных научных достижений.

В работе рассматривается междисциплинарная взаимосвязь и необходимость обновления содержания учебных дисциплин "Физиология питания, санитария и гигиена" и "Технология изготовления продуктов питания" в соответствии с современными требованиями общественного здоровья, в т. ч. здорового питания.

Ключевые слова: высшее образование, физиология питания, гигиена питания, методика обучения, общественное здоровье, здоровое питание.

Nechayuk N. O. Forming of maintenance of educational disciplines directed on providing of medical and healthy feed in the context of modern scientific achievements.

The article deals with the interdisciplinary interrelation and the need to update the contents of the disciplines "Physiology of nutrition, sanitation and hygiene" and "Technology of food production" in accordance with modern requirements of public health, including healthy nutrition.

Keywords: higher education, physiology of nutrition, sanitation and hygiene of nutrition, teaching methodology, public health, healthy eating.

УДК 371.385:53

Паніна О. П.

СИСТЕМА НАВЧАННЯ ФІЗИКИ І КОНТРОЛЮ ТА САМОКОНТРОЛЮ ЗНАНЬ З ФІЗИКИ КУРСАНТІВ МОРСЬКИХ ЗВО З ВИКОРИСТАННЯМ КРЕОЛІЗОВАНИХ ТЕКСТІВ ТА ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИХ КАРТ

Стаття присвячена проблемі пошуку нових методик викладання фізики в умовах "кліпового" мислення суб'єктів навчання в межах сучасної "кліпової" культури, яка виникла внаслідок тотальної інформатизації суспільства. Обговорюються особливості викладання навчального матеріалу з фізики в навчальних закладах, де поколінню "цифрових аборигенів" надається навчальний матеріал у вигляді лінійного тексту, що призводить до неефективного засвоєння отриманої інформації. Аналізуються роботи вітчизняних та зарубіжних дослідників та науковців про специфічні особливості сприйняття інформації курсантами з "кліповим" мисленням, а також розглядаються методики навчання фізики, які використовують нетрадиційні методи надання навчальної інформації, а саме методика опорних сигналів В. Ф. Шаталова та метод інтелектуальних карт Т. Бьюзена. Пропонується методика надання навчального матеріалу у вигляді поєднання креолізованого тексту як засобу донесення лінійної інформації до індивіда з "кліповим" типом мислення та інтелектуальної карти як засобу контролю та самоконтролю ступеня її засвоєння.