**Санитарное просвещение**

Anna Gurney

Перевод: Айдер Ногойбаев

Студенты проводят большую часть своего подросткового возраста в школе, поэтому окружающая среда имеет важное значение для формирования здорового образа жизни, который настраивает этих студентов на успех. Так как эта среда является такой большой частью их жизни, она оказывает огромное влияние на образ жизни этих студентов. Диета и образование в области питания важны для поддержания здорового образа жизни, который позволит продлить жизнь. Однако некоторые диеты во многих школах США негативно сказываются на учащихся и их образовании. Доказана связь между плохим питанием и снижением результатов тестов. Кроме того, детское ожирение и другие заболевания, связанные с питанием, приводили к преждевременной смерти. Плохое питание и низкая физическая активность также приводят к ключевым проблемам в обучении, таким как поведенческие проблемы, краткосрочное мышление, отсутствие мотивации и отстранение от обучения. Чтобы решить эту проблему, школам следует внедрить образовательную программу по питанию, которая является стратегическим ходом и помогает учащимся лучше ориентироваться в развитии их знаний о питании и привычек в еде.[[1]](#footnote-0)

Обучение правильному питанию знакомит учащихся с важностью активного образа жизни и здоровой диеты, а также объясняет как их достичь. Это включает в себя чтение этикеток на продуктах и знание того, что должно и не должно попадать в ваше тело, при сохранении здоровых отношений с разнообразным набором пищевых групп.[[2]](#footnote-1) Обучение правильному питанию может проводиться в течение всего учебного дня без установленного периода времени. CDC рекомендует считать с картинками фруктов и овощей,[[3]](#footnote-2) узнавать о дробях по рецептам и включать сообщения о питании в утренние объявления, школьные собрания и материалы, отправляемые домой родителям и опекунам.

Важно преподавать вопросы питания в школах, так как это влияет на здоровье учащихся. Доказано, что неправильное питание и недостаток физической активности имеют много негативных последствий. Министерство здравоохранения и социальных служб США сообщило, что эта проблема является причиной более 1200 смертей в день — столько же преждевременных смертей, сколько от сигарет. Продольное исследование раннего детства провело опросник о потреблении продуктов питания примерно для 12 000 учащихся пятого класса.[[4]](#footnote-3) Цель состояла в том, чтобы проанализировать связь между количеством потребления учащимися фаст-фуда и их оценками на уроках английского языка и математики. Данные показывают, что студенты, которые потребляли больше фаст-фуда, получили значительно более низкие результаты тестов. Из-за негативных последствий взаимосвязи между едой и успеваемостью в школе существует острая необходимость в придании внимания образованию в области питания. Мэрилин Бриггс, со-директор центра питания в школах Калифорнийского университета в Дэвисе, согласна с необходимостью образования в области питания, однако она также заявляет, что система образования в США еще не полностью сформирована. «На политическом уровне я бы выступала за повышение оплаты труда сотрудников служб питания, а также за разработку некоторых профессиональных требований и ожиданий для всех, кто занимается приготовлением пищи для детей. К ним относятся навыки приготовления пищи, основные санитарные правила и обучение технике безопасности. Мы еще идем к этой цели». Хотя этот крупный сдвиг необходим, его гораздо труднее осуществить из-за изменений, которые потребуются в финансировании, штатном расписании и имеющихся помещениях.[[5]](#footnote-4)

Дети впитывают все вокруг себя. Начиная с внутриутробного развития, они учатся у своего окружения и окружающей среды. В первые пять лет жизни ребенка мозг ребенка развивается быстрее, чем когда-либо. Это означает, что то, чему мы учим детей, когда они идут в начальную школу, формирует их мышление и подход к питанию и еде. Крайне важно создать прочную основу, которая подходит к еде, диете и питанию с позитивным настроем, который побуждает учащихся быть активными и осведомленными о том, что они хотят положить на свои тарелки. Кроме того, исследования проведенные на школьниках, сравнивающие диету и успеваемость в школе, показывают, что здоровое питание имеет прямую связь с хорошим поведением.[[6]](#footnote-5) Учащиеся школ, которые участвуют в обучении по вопросам питания в начальной школе, имеют сниженный риск ожирения, а также более высокое когнитивное развитие.[[7]](#footnote-6) CDC рекомендует, чтобы школам требовалось не менее 40-50 часов обучения правильному питанию, чтобы увидеть изменения в поведении, однако в большинстве школ проводится только около 8 часов в год.[[8]](#footnote-7)

Здоровый образ жизни важен по многим причинам, но здоровое питание важно для биологической автономии. С плохим питанием возникают такие проблемы, как метаболические заболевания, проблемы с суставами и костями, проблемы с сердечно-сосудистой системой, гипертония и ожирение. Воспитывая с юных лет идеологию здоровых и полезных привычек, можно значительно снизить вероятность и тяжесть этих заболеваний. Также важно учитывать общее состояние будущих обществ в соответствии с заниженными результатами тестов. Поскольку эти вопросы привлекают все больше внимания, они также подчеркивают рост потребления нездоровой пищи. В отличие от многих проблем, с которыми сегодня сталкивается Америка, голод, диета и питание — это социальная проблема. Следовательно эта проблема должна и может быть решена в рамках социальной среды, такой как школа. Хотя важно преподавать эти уроки с раннего возраста, чтобы предотвратить любые проблемы,[[9]](#footnote-8) также важно преподать их людям всех возрастов, чтобы ограничить сохранение плохих привычек.

1. Center of Disease Control and Prevention. 15 Feb. 2021, www.cdc.gov/healthyschools/nutrition/school\_nutrition\_education.htm. Accessed 11 Jan. 2022. [↑](#footnote-ref-0)
2. Center of Disease Control and Prevention. 15 Feb. 2021, www.cdc.gov/healthyschools/nutrition/school\_nutrition\_education.htm. Accessed 11 Jan. 2022. [↑](#footnote-ref-1)
3. Evans, A., et al., Impact of school-based vegetable garden and physical activity coordinated health interventions on weight status and weight-related behaviors of ethnically diverse, low-income students: Study design and baseline data of the Texas, Grow! Eat! Go! (TGEG) cluster-randomized controlled trial. BMC Public Health, 2016. 16: p. 973. [↑](#footnote-ref-2)
4. Fairclough, S.J., et al., Promoting healthy weight in primary school children through physical activity and nutrition education: a pragmatic evaluation of the CHANGE! randomized intervention study. BMC Public Health, 2013. 13: p. 626. [↑](#footnote-ref-3)
5. Briggs, Marilyn, editor. *Center for Ecoliteracy*. 10 Oct. 2010, www.ecoliteracy.org/article/importance-nutrition-education-and-why-it-key-educational-success. Accessed 9 Jan. 2022. [↑](#footnote-ref-4)
6. Tobin, K.J., Fast-food consumption and educational test scores in the USA. Child Care Health Dev, 2013. 39(1): p. 118-24. [↑](#footnote-ref-5)
7. "Nutrition Education in the K-12 Curriculum: The Role of National Standards: Workshop Summary." National Center for Biotechnology Information, 2013, www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK202124/. Accessed 9 Jan. 2022. [↑](#footnote-ref-6)
8. "What Is the Food and Nutrition Education Act of 2020?" FoodCorp, 13 Feb. 2020, foodcorps.org/food-and-nutrition-education-in-schools-act-of-2020/. Accessed 12 Jan. 2022. [↑](#footnote-ref-7)
9. *No Kid Hungry*. nokidhungry.org/what-we-do/early-childhood. Accessed 13 Jan. 2022. [↑](#footnote-ref-8)