

## **ПРОБЛЕМИ КУЛЬТУРИ ХАРЧУВАННЯ СУЧАСНОГО УКРАЇНЦЯ**

*Найчастіше під культурою харчування розуміють етичну та естетичну норми організації харчування, тобто зовнішній бік поняття, залишаючи поза увагою питання значення харчування для здоров'я, умови здійснення вибору харчових продуктів, способів їх кулінарної обробки та режиму харчування у зв'язку з індивідуальними особливостями організму, віку, різного навантаження людини.*

Узявши за методологічну основу діяльніший підхід, який визначає культуру особистості як суму знань та особливість людської свідомості, поведінки, що втілюється в конкретних сферах буття та фахового розуміння культури харчування, було формалізовано визначення поняття культури харчування. Культуру харчування розуміємо як свідому орієнтацію поведінки особистості у харчуванні, що ґрунтується на певному рівні освіченості її у галузі науки про харчування і оволодіння способами організації харчування, яке б забезпечувало задоволення фізіологічних та естетичних потреб разом із збереженням і зміцненням здоров'я.

Загальний критерій сформованості культури харчування характеризується ступенем оволодіння знаннями, уміннями і навичками щодо організації харчування, наявністю чи відсутністю позитивної мотивації стосовно значення харчування для збереження і зміцнення здоров'я, особистісним ставленням до вибору харчових продуктів, режимом харчування, етичними та естетичними нормами споживання їжі, здійсненям творчого підходу до організації харчування.

«Для того, щоб їжа принесла максимальну користь, щоб люди жили довго, залишались працездатними, потрібно, щоб кожен розумів закони раціонального харчування, тому необхідно науку про харчування зробити доступною та зрозумілою для всіх» (А.А. Покровський).

Таким чином, культура харчування, як частина загальної культури особистості, є інтегрованим поняттям і базується на знаннях та уміннях означених науками та дисциплінами, пов'язаних з харчуванням, а саме:

нутриціології, дієтології, фізіології харчування, гігієни харчування, товарознавства харчових продуктів, технології приготування їжі, етики та естетики.

Серед старшого населення побутує думка, що люди старшого віку, які пережили і війну, і голодомор, все ж здоровіші, ніж молодь. А чи не тому, що наші бабусі і дідусі харчувались переважно натуральними продуктами, з яких готували повноцінні сніданки, обіди, вечері, їм на думку не спадало, що можна харчуватися від дня в день лише перекусами за назвою «фаст-фуд» - їжею на ходу.

«Швидка їжа - швидка допомога», але варто змінити назву і надати більш важливого акценту: «Швидка їжа - прихований голод». Їжа повинна бути збалансованою не тільки за вмістом білків, жирів, вуглеводів, необхідних організмові, але й щодо вмісту дуже важливих компонентів - вітамінів, мікроелементів і харчових волокон.

«Фаст-фуд» і «Джанк-фуд» - чи не найшкідливіша їжа, яку можна собі уявити і вживати хіба що під загрозою страшного голоду. Велика кількість тваринних жирів, простих вуглеводів та ще й підсилювачів смаку - робить це не найліпшою їжею.

Фахівці-медики і дієтологи називають подібні перекуси на вулиці «їжею-смітгям» (джанк-фуд).

Хоча є і гамбургери, і хот-доги із зниженим вмістом жирів, але розраховувати на те, що це автоматично робить їх корисними, не варто. Навіть традиційні для нашого вжитку пиріжки, смажені в олії, і ті не сумісні із здоровим харчуванням. Вміст жирів у таких продуктах можна отримати з іншими більш корисними харчами.

Чинники захворювань, які виявляють медики серед дітей підліткового віку, надто прості і звичайні: порушення режиму харчування та загальне захоплення «швидким харчуванням». На жаль, ніхто не розповідає дітям про можливу шкоду цих продуктів. Батьки й самі частенько харчуються «на ходу», подаючи приклад своїм дітям.

Культуру приготування смачних страв вдома поступово змінено

використанням напівфабрикатів, куплених дорогою додому. Ми привчаємо дітей змалку до негативних харчових звичок. Допомагає нам в цьому ЗМІ, які так щиро рекламують і чіпси, і сухарики, і решту продуктів з компанії «швидкого харчування». Хоча саме харчування дітей і визначає здоров'я, тривалість та якість їх подальшого життя. «Ми є те, що ми їмо» - говорили давні філософи, але це сьогодні не менш актуально.

Харчування не може не враховувати елементи національних традицій і має стати складовою національного виховання. Їжа є одним з найбільш стійких, залежних від етнічних традицій компонентів культури. Харчування громадян України залежить від соціального стану, виробничої діяльності та особливостей природно-географічних умов. Сьогодні їжа і харчування мешканців міста мало відрізняється від їжі українського селянства, яке все ж має можливість харчуватися натуральними продуктами. Стійкість народної кулінарії зумовлена ще й тим, що вона має тісний зв'язок з сімейним побутом; до того ж приготування їжі є справою жінок, які були в минулому більш консервативним носіями культурно- побутових традицій.

Родинний аспект щодо формування здорового способу життя, зокрема харчування, має неперевершене значення, однак він не може бути єдиним чинником у формуванні ставлення до власного здоров'я. Державні органи усунулися від пропаганди здорового харчування, навпаки, сприяють рекламі тієї продукції, що має комерційну вигоду - алкогольних напоїв, тютюну, солодоців. Можливо, тому за даними МОЗ України, 62 % дітей 12-14 років мають досвід уживання алкоголю, а кожна друга дитина з 15 років курить. Харчування в закладах освіти здійснюють переважно комерційні структури. Якість харчування, порушення його режиму призвели до того, що серед школярів хвороби органів травлення посідають друге місце (після органів дихання).

Не можна стверджувати, що в Україні байдуже спостерігають за масовими захопленням продуктами «швидкого харчування».

Розуміючи важливість якості харчування для здоров'я дітей, у 2006 році Міноборони здоров'я України спільно з Міністерством науки та освіти видали

наказ про заборону продажу у шкільних їдальнях продуктів, які містять такі харчові домішки як барвники, ароматизатори, консерванти, підсилювачі смаку та аромату, тобто в перелік заборонених до продажу в шкільних їдальнях потрапили: чіпси, сухарики, безалкогольні напої з вмістом перерахованих вище харчових домішок. Власне, цим наказом зобов'язали, щоб у шкільних їдальнях продавали лише натуральні продукти.

Мами і бабусі не повинні втрачати українські традиції - готувати їжу вдома та годувати дітей борщами, супами, й не забувати про салати з капусти, буряків, моркви, зелені.

Культура і етика харчування - категорії не тільки фізіологічні та гігієнічні, але й профілактичні, моральні та соціальні, більше того, економічні і екологічні, естетичні і виховні, коротше кажучи, глобальні та всебічні.

Це перше правило і та панацея перебудови та оздоровлення людини і суспільства, котра вдарить у «самий корінь зла», як писали мудреці.

Для харчування досить важливий той психологічний та енергетичний настрій, у якому відбувається прийом їжі. Сприятливий для гарного засвоєння їжі настрій створюють їжа в просторій кімнаті, чистий стіл, гарні столові прибори, приємна бесіда.

Дуже важливим є і дотримання правил етикету, що регламентують поведінку за столом. Існує одна закономірність - чим вища культура харчування, тим краще перетравлюється їжа.

Дотримання численних правил поведінки за столом призводить до того, що швидкість поглинання їжі виявляється невисокою і таким чином поліпшується пережовування їжі. Крім того, правила поведінки за столом передбачають емоційну стриманість під час їжі, що позитивно позначається на процесі травлення.

Доведено, що проблемам формування культури харчування в освітніх закладах не приділяється достатньої уваги, хоча окремі питання щодо харчування розглядаються в шкільних предметах.

В Україні (так як і в інших західних країнах, країнах СНД) поширене переїдання, що викликає ожиріння, порушення кровообігу і зменшення

тривалості життя.

Джерела дієтичного лікувального харчування знаходяться ще в II столітті до нашої ери. Великі лікарі Авіцена, Гіппократ давали рекомендації для лікування і профілактики різних захворювань: «ваша їжа повинна стати ліками, а ваші ліки - повинні бути їжею». Натуропатія як окремий напрям дієтології почала розвиватися у XVIII столітті і набула популярності в XX столітті як наука про раціональне харчування та оздоровлення організму за допомогою різних очисних дієт. Серед них сьогодні особливо популярні альтернативні види харчування, гено код - нова культура харчування.

Відсутність системи формування необхідних знань з дієтології призвело до розповсюдження в харчуванні так званих «модних дієт». Основна риса практично всіх «модних дієт» - це те, що вони, здебільшого, не допомагають. І в першу чергу через те, що вони побудовані на насильницькому обмеженні себе в яких-небудь продуктах. Крім того, «модні дієти» не враховують індивідуальних особливостей людини. Масове захоплення «модними дієтами», особливо серед молоді, викликає загрозу здоров'ю, а іноді і життю.

Тому сьогодні ставлення до харчування молоді - майбутнього держави - потребує перегляду. Саме отримуючи освіту, молодь має усвідомити важливість регулярного, збалансованого харчування, заснованого на традиціях народної кулінарії і моральних засадах національної культури.