

Рациональное питание детей и подростков



Выполнила: ученица 9 А класса Лейман Арина
Руководитель: Киселева Наталья Анатольевна, учитель
высшей квалификационной категории

- **Значимость:** в век активной жизни все чаще (не только взрослые, но и дети, и подростки) питаются на ходу, ссылаясь на недостаток времени для рационального и сбалансированного питания. Переедание либо наоборот недоедание приводят к избытку или недостатку массы тела, что в свою очередь сказывается на общем состоянии здоровья.
- **Актуальность:** возможность рационального питания для сохранения здоровья детей и подростков
- **Предмет:** рацион питания школьников 6,11,15 лет
- **Объект:** рацион питания
- **Гипотеза:** питание современных детей и школьников является **нерациональным** и не соответствует рекомендациям врачей-диетологов
- **Цель:** исследование рациональности питания детей и подростков на примере девочек разных возрастов
- **Задачи:**

1. Изучить литературу по питанию детей и подростков
2. Провести наблюдения в течение недели за испытуем
3. Проанализировать и систематизировать результаты
4. Сделать выводы о питании испытуемых
5. Изучить основы рационального питания
6. Разработать рекомендации по питанию подростков



- **Методы исследования:** работа с литературой по данному вопросу, наблюдение, ведение дневника исследователя, сравнение, анализ, измерение

Питание — процесс поглощения пищи живыми организмами для поддержания нормального течения физиологических процессов жизнедеятельности, в частности, для восполнения запаса энергии и реализации процессов роста и развития.

Рациональное питание — это физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда, климатических условий обитания. Рациональное питание способствует сохранению здоровья, сопротивляемости вредным факторам окружающей среды, высокой физической и умственной работоспособности, активному долголетию.



Правильное питание детей

- 1) Белки - основа рациона для роста и развития организма (зерновые и бобовые продукты, овощи, фрукты, ягоды, бобовые культуры (горох, фасоль, бобы, соя), мясо, рыба, творог, яйца)
- 2) Жиры- источник энергии, витаминов А и Е, жирных кислот, фосфолипидов (легкоусвояемое сливочное масло, сливки, молоко и другие молочные продукты, яйца, растительные масла, богатые полиненасыщенными жирными кислотами, нерафинированное растительное масло, грецкие и кедровые орехи, фундук, подсолнечник, арахис, фисташки, маслины)
- 3) Углеводы- источник энергии (нерафинированный (желтый) сахар, овощи, фрукты, ягоды и свежие соки, а также в молоко, содержащее молочный сахар — лактозу, печенье, пастила, конфеты, варенье хлебобулочные и макаронно-крупяные изделия)

Правильное питание школьника

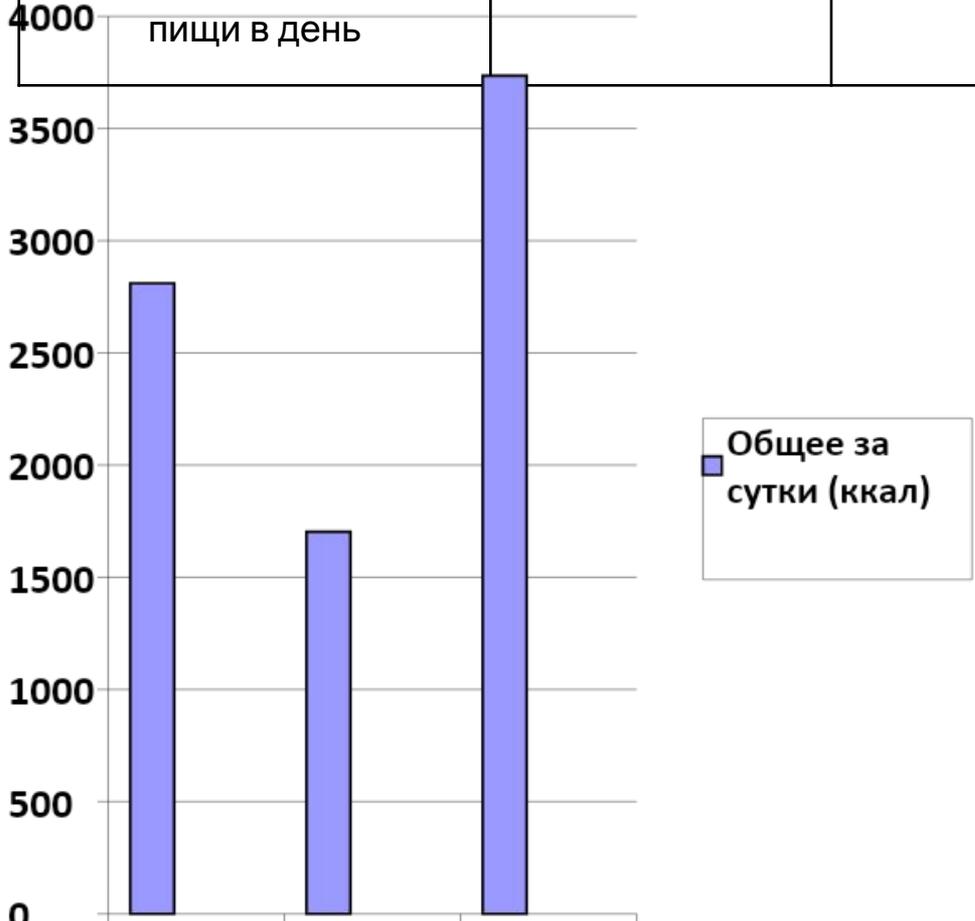
- 1) белки- строительный материал организма (молоко, жирное мясо, рыба, яйца, бобовые, гречневая крупа, рис, картофель, свежая капуста)
- 2) Углеводы- обеспечение энергией (крупы, овощи, хлеб, бобовые, зелень, фрукты, ягоды)
- 3) Жиры- синтез половых и других стероидных гормонов (Растительные масла (99,9 % жира), Орехи (50–60 %), Овсяная (7 %) и гречневая (3 %) крупы, Сало (90 % жира), Сливочное масло (75 %), Сметана (около 30 %), Сыры (15–30 %).

Завтрак - 30%
обед - 40 - 45%
полдник - 10%
ужин - 15 - 20%



Нами был проведен эксперимент по выявлению дневного количества потребляемых калорий испытуемыми (6 лет, 11 лет, 15 лет) в течении недели. Каждый прием пищи был зафиксирован по времени и рассчитан по калорийности. По полученным результатам было выведено среднее значение суточной дневной калорийности

Возраст участников	15 лет	11 лет	6 лет
Общее за сутки (ккал)	2810,8	1703,2	3735,4
Количество приемов пищи в день	4	3	6

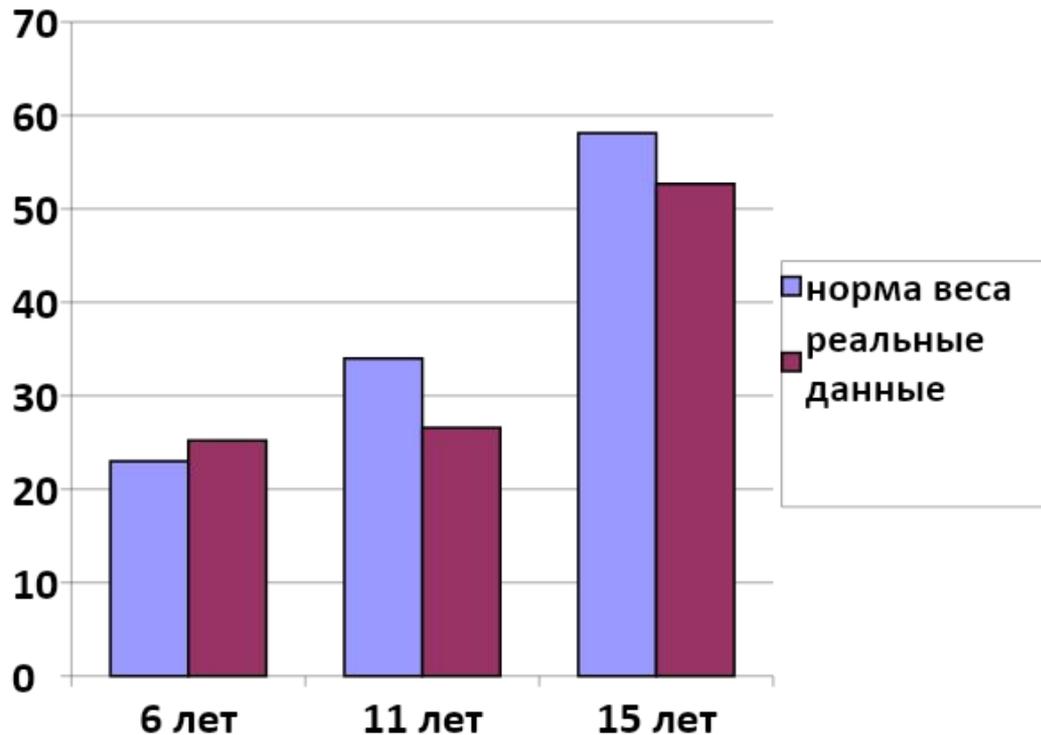


Антропометрические измерения

возраст	рост	вес	Объем талии	Объем бедер
6 лет	125,5	25,2	55	66
11 лет	135	26,6	53	70
15 лет	168	52,7	62	82

Нормы соотношения роста и веса

возраст	рост	вес	Объем талии	Объем бедер
6 лет	125,5	25,2	55	66
11 лет	135	26,6	53	70
15 лет	168	52,7	62	82

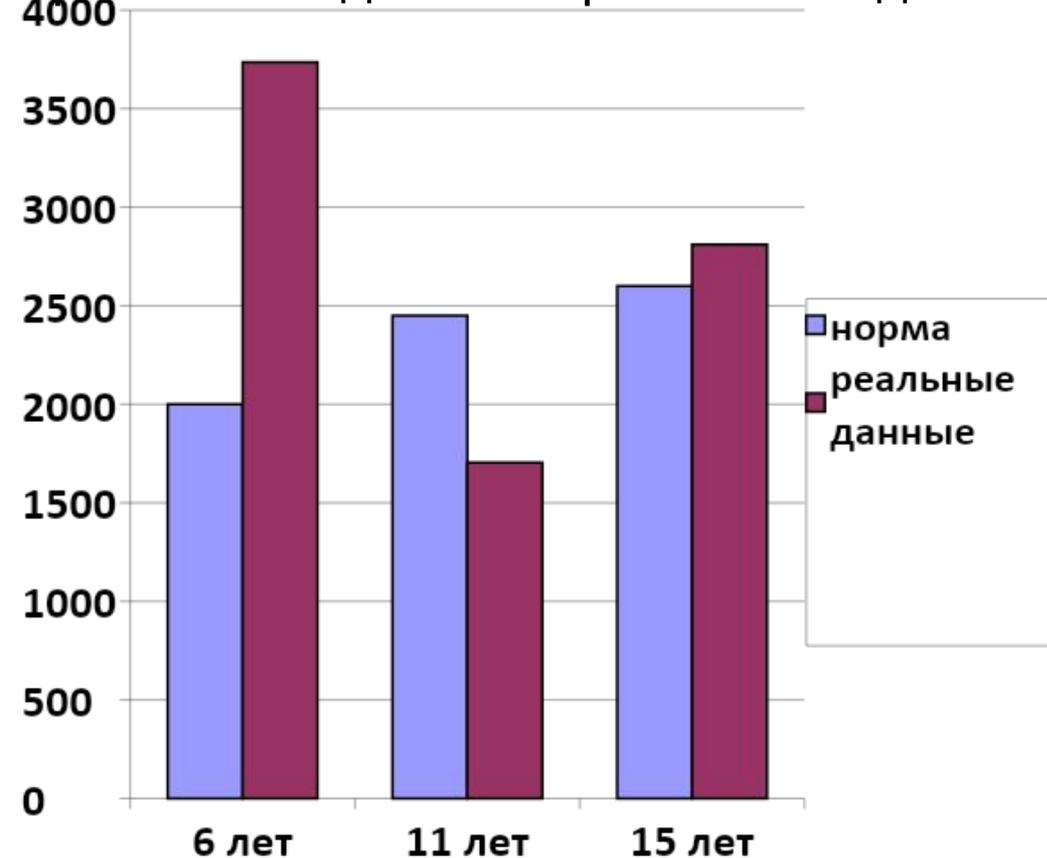


В результате проведенного анализа выяснилось, что у 2 испытуемых (11 лет и 15 лет) есть существенный недовес, связанный с нерациональным питанием. У самого младшего испытуемого наблюдается сравнительное сходство реальных данных и статистических норм. Это связано со стабильным режимом питания и рационом, составляемым врачами-диетологами.

Проанализировав антропометрические данные, виды нагрузок каждого испытуемого, была выведена суточная энергопотребность.

Возраст (лет)	Энергозатраты (Ккал)
6	2000
11	2450
15	2600

Сравним эти данные с реальными данными каждого испытуемого



Данная диаграмма показывает, что 2 испытуемых (6 лет, 15 лет) покрывают суточные энергозатраты, в связи с контролем за своим дневным рационом, а третий получает недостаточное количество энергии для роста и развития, из-за активного загруженного дня и ограниченностью времени

Выводы:

- 1) Школьники старших и средних классов испытывают большой недовес в связи с высокой физической активностью и нестабильным рационом питания, который зачастую не покрывает дневную норму энергозатрат
- 2) дети дошкольного возраста получают достаточное количество энергии, а следовательно и не испытывают недостатка в весе и росте, так как их рацион составляется врачами-диетологами и является рациональным
- 3) Гипотеза, поставленная в начале исследования частично подтвердилась. Питание школьников действительно является нерациональным, так как самим детям это не приносит неудобств и следить за своим питанием- лишняя тягость. Однако питание детей, посещающих д/с, является рациональным, так как меню составляется врачами-диетологами, которые следят за



Рекомендации по рациональному

ПИТАНИЮ:

1. Ешьте 4 раза в день:
 - 7:30-8:30 - 1 завтрак
 - 11:00-12:00 - 2 завтрак
 - 14:30-15:30 - обед
 - 19:00-19:30 – ужин
2. Энергетическая ценность суточного рациона питания должна соответствовать энергозатратам организма
3. Потребляйте витамины, микроэлементы в достаточном количестве
4. Сбалансировано принимайте белки, жиры и углеводы, в зависимости от вашего пола, возраста и физических нагрузок
5. Употребляйте не менее 1,5 л жидкости в день
6. Не увлекайтесь жареными блюдами, жирными бульонами, пресным молоком, искусственными и рафинированными продуктами. Исключите копчёности, колбасы, кондитерские изделия, печенье, сахар, конфеты, белый хлеб.



Рекомендации по рациональному

питанию:

7. Каждый день употребляйте в пищу разнообразные фрукты и овощи
8. Следует ежедневно потреблять молоко и молочные продукты с низким содержанием жира и соли (кефир, кислое молоко, йогурт, сыр)
9. Заменяйте мясо и мясные продукты на бобовые, рыбу, птицу, яйца или тощие сорта мяса
10. воздержитесь от потребления алкоголя
11. Следует отдавать предпочтение приготовлению пищи на пару, путем отваривания, запекания или в микроволновой печи

