

Рациональное питание в подростковом возрасте. Изучение проблемы питания школьников

Работу выполнил:

Замула Данил Олегович,

ученик 11 класса Горловской общеобразовательной школы

I-III ступеней № 22

Научный руководитель:

Сосян Людмила Алексеевна

Актуальность темы

Всего 22% школьников полностью здоровы.

За время обучения в школе число здоровых детей сильно снижается.

Только 10% выпускников полностью здоровы!

Около 17% детей-школьников имеют лишний вес, а 20% - не добирают до нормы!

Цель

- Моей целью будет изучить проблемы питания современных подростков, выбрать оптимальный вариант меню, рассмотреть факторы, которые влияют на несбалансированное питание и сделать выводы по данной теме.



Методы исследования

- В работе были использованы такие методы исследования: анонимное анкетирование, работа со статистическими данными, консультирование со школьной медсестрой, подростковым школьным доктором, врачами-специалистами (гастроэнтерологом, кардиологом, терапевтом).



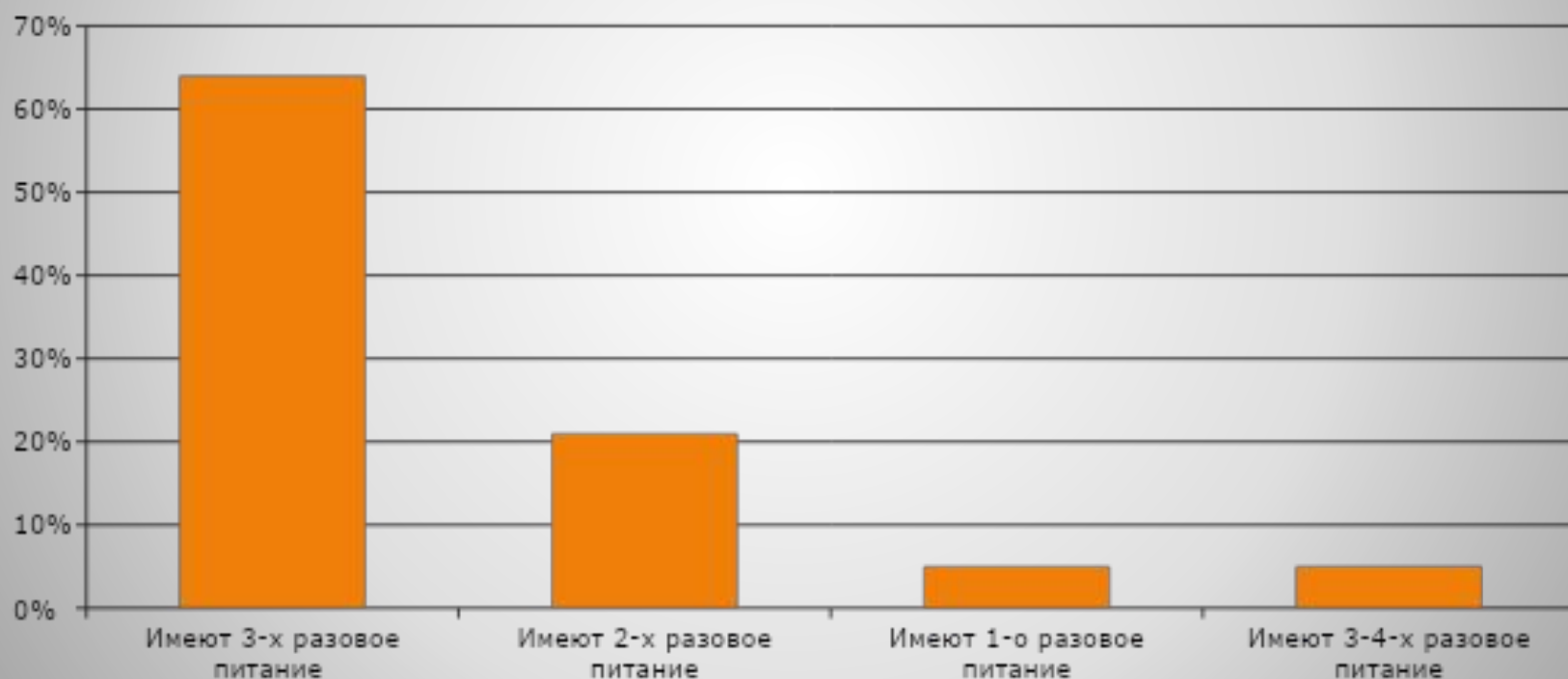
Анализ анкетирования среди школьников №1



После изучения научной литературы по выбранной теме было принято решение провести анкетирование среди школьников, чтобы выяснить, знают ли ребята, что такое правильное питание. Я провел анкетирование среди учащихся 8-9 классов. Было проанкетировано 74 человека.

Один из вопросов анкетирования

Количество приемов пищи



Результаты, после проведения 1 анкетирования

- 1. 64% опрошенных едят 3 раза в день, 21% едят 2 раза в день 5% - 3 и более раз, 10%- питаются 1 раз в день.
- 2. 93% человек завтракают каждый день, и только 7% -иногда или вовсе не едят.
- 3. У 50 % опрошенных в завтраке присутствуют различные каши. У 25% присутствуют мясные и молочные продукты. Остальные 25% едят на завтрак бутерброды (хлеб, масло, сыр или колбаса)
- 4. 83% человек едят на обед горячие блюда (борщи, супы) и мясные продукты с гарнирами и десерты. 17% едят только мясные продукты с гарниром.
- 5. У 62% в рационе присутствуют макаронные изделия и молочно-мясные продукты. У 32% преобладают картофельные блюда и мясом. У остальных 6% преобладает только овощные блюда без мяса.
- 6. 93% человек думает, что есть на ночь можно. А 7% имеют правильное мнение, что есть на ночь нельзя.
- 7. 35% знают о калорийности пищи и рассчитывают свой рацион исходя из правил правильного питания. А 65% не знают об этом.
- 8. 95% человек сказали, что вредными являются такие продукты: чипсы, сухарики, потому что в их составе имеется очень много жиров и консервантов. 5% человек думают иначе, и употребляют эти продукты.



Анализ анкетирования среди школьников №2

- Было проведено анкетирование среди учащихся 10-11 классов, в котором приняли участие 47 учащихся.



Результаты, после проведения 2 анкетирования

Продукты, которые являются полезными по мнению опрошенных подростков



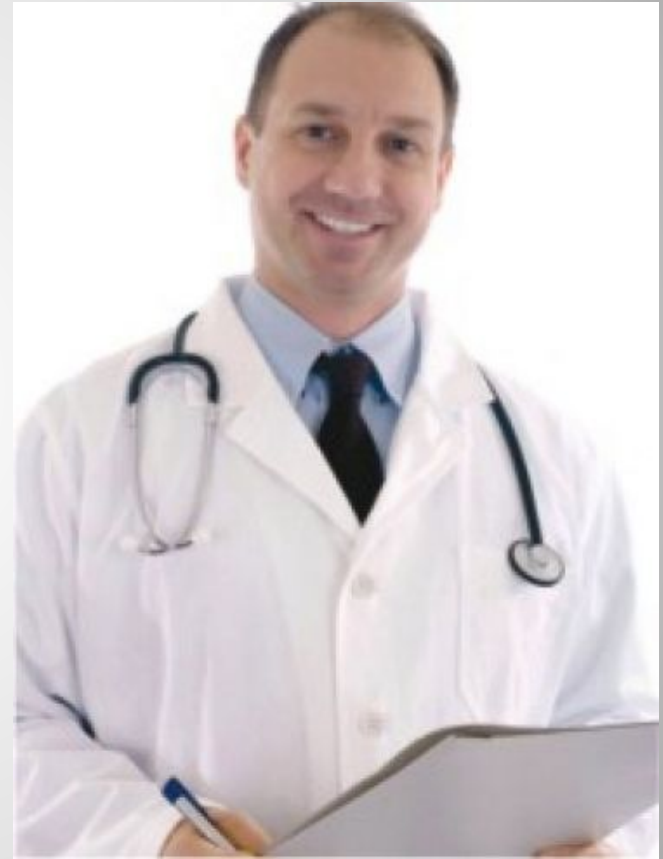
Выводы, после проведения двух анкетирований

- Большинство подростков не следят за своим питанием, тем самым наносят вред своему здоровью. У многих из опрашиваемых мною школьников нет представления о правильном и сбалансированном питании.
- Проведя анкетирование, я пришел к мысли, что нужно составить правильное и сбалансированное меню для школьника, потому что большинство подростков не отдают себе отчета, в том каким должно быть правильное питание соответствующие их возрасту и энергетическим затратам.



Результаты консультирования со специалистами

- После проведения анкетирования и опросов среди школьников, я проконсультировался со школьной медсестрой. От неё мы узнали, что самыми распространёнными заболеваниями ЖКТ в нашей школе являются: гастрит, язва и дискинезия желчевыводящих путей.
- После я посоветовался с подростковым доктором с целью выявления правил рационального питания. Состоялась консультация с гастроэнтерологом, ему был поставлен вопрос о продуктах, которые нужно исключить из рациона подростка. Врач кардиолог дал пояснения о том, какие продукты могут способствовать заболеваниям сердечно-сосудистой системы.
- Исходя из консультаций со специалистами, мною было разработано сбалансированное меню.
- После консультации с кардиологом можно сделать следующие выводы: обильные приемы пищи и отсутствие двигательной активности сильно повлияют на растущий организм, поэтому любителям вкусно поесть рекомендуются умеренные занятия спортом, физической культурой, чередования умственной и физической нагрузки, рациональный режим не только питания, но и дня.



Суточное меню для школьника

Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Первый завтрак				
Мясо отварное	90	13.6	8.9	-
Салат овощной на растительном масле	150	1.5	9.4	11.7
Чай без сахара	200	1.4	1.7	2.3
Второй завтрак				
Яблоко свежее	100	0.3	-	11.5
Обед				
Борщ	250	2.2	6.85	16.2
Рыба отварная	100	16.0	4.6	0.02
Капуста тушеная на растительном масле	150	1.6	2.35	5.8
Компот из яблок с сахаром	200	0.24	-	9.2
Полдник				
Молоко(1 стакан)	180	5.0	6.3	8.1
Ужин				
Рулет мясной, фаршированный омлетом, запеченный	90	18.4	17.7	13.6
На ночь				
Кефир(1 стакан)	180	5.0	6.3	8.1



Что следует исключить из питания школьника, исходя из беседы с гастроэнтерологом

- В первую очередь из рациона ребёнка стоит исключить или свести к минимуму пищу в виде полуфабрикатов. Если же вы всё-таки покупаете такие продукты, то обязательно ознакомьтесь с составом, сроками реализации этой продукции. Пища должна быть свежеприготовленной. По возможности исключить жаренную, жирную, копченую и высококалорийную пищу. Сократить до минимума количество экзотических и острых специй.

Продукты, от которых стоит отказаться совсем

- Чипсы, снеки, сухарики с вкусовыми приправами
- Колбасные изделия.
- Любые полуфабрикаты.
- Жвачки.
- Пакетный сок.
- Леденцы на палочках.
- Все без исключения газированные напитки.
- Магазинное куриное мясо.
- Фаст-фуд.



Выводы исследовательской работы

- Моей целью было разработать правильное, сбалансированное меню для школьника, которое бы соответствовало энергетическим затратам подростка. После консультации с врачами, проведения анкетирования, изучения научной литературы о правильном питании, возникло предположение о том, что сегодня подростки не следят за своим питанием и это очень влияет на их здоровье. Данная работа имеет цель не только рассказать о правильном и сбалансированном питании, но и заставить задуматься школьников о том, что их питание нужно изменить в лучшую, правильную сторону. Для этого можно использовать рекомендованное меню, ознакомиться с рекомендациями врачей-специалистов и принять меры, изменив своё отношение не только к питанию, но и к своему здоровью.