



Рациональное питание и здоровье учащихся



Выполнила: Гонтаренко Анастасия,
9 б кл., МБОУ СОШ №6

Учитель: Гагарина Т.М.

Актуальность проблемы



- Питание школьников стало серьезной проблемой современной диетологии. По данным исследований, 80% учеников недополучают витаминов и минералов и как следствие, хуже успевают, быстрее утомляются и к окончанию школы приходят с целым букетом различных заболеваний. Кроме того, отмечается тревожная тенденция к замене горячего питания буфетной продукцией

Выдвижение гипотезы

- Если учащиеся будут соблюдать принципы рационального питания, то снизится количество инфекционных и хронических заболеваний, уменьшится утомляемость и как следствие – повысится успеваемость

Цель проекта:

**Формирование понимания
необходимости рационального
питания учащихся как средства
укрепления здоровья и
повышения интеллектуальных
способностей**

Задачи проекта:

- Изучить литературу по режиму питания школьников и требованиям к питанию растущего организма
2. Путем анкетирования получить данные о характере питания учащихся.
 3. Выявить зависимость заболеваний среди школьников от нерационального питания
 4. Изучить организацию питания в школьной столовой.
 5. Разработать предложения по улучшению питания в школе на основе проведенного анкетирования

Методы для решения поставленных задач:

- **Метод опроса**
- **Метод документального исследования**
- **Статистический метод**
- **Аналитический метод**

Основные принципы рационального питания

- Соответствие калорийности рациона суточным энергозатратам
- Сбалансированное соотношение питательных веществ в рационе.
- Оптимальный режим питания.

Основной признак сбалансированного питания:

- Соотношение белков – 1 часть
- Жиров – 1 часть
- Углеводов – 4 части





Белки: Рыба, молоко, яйца, бобы.

При недостатке белка замедляется рост и развитие, ухудшается умственная деятельность, понижается сопротивляемость к болезням



Жиры:масло, сметана,молоко, мясо, сало, рыба.

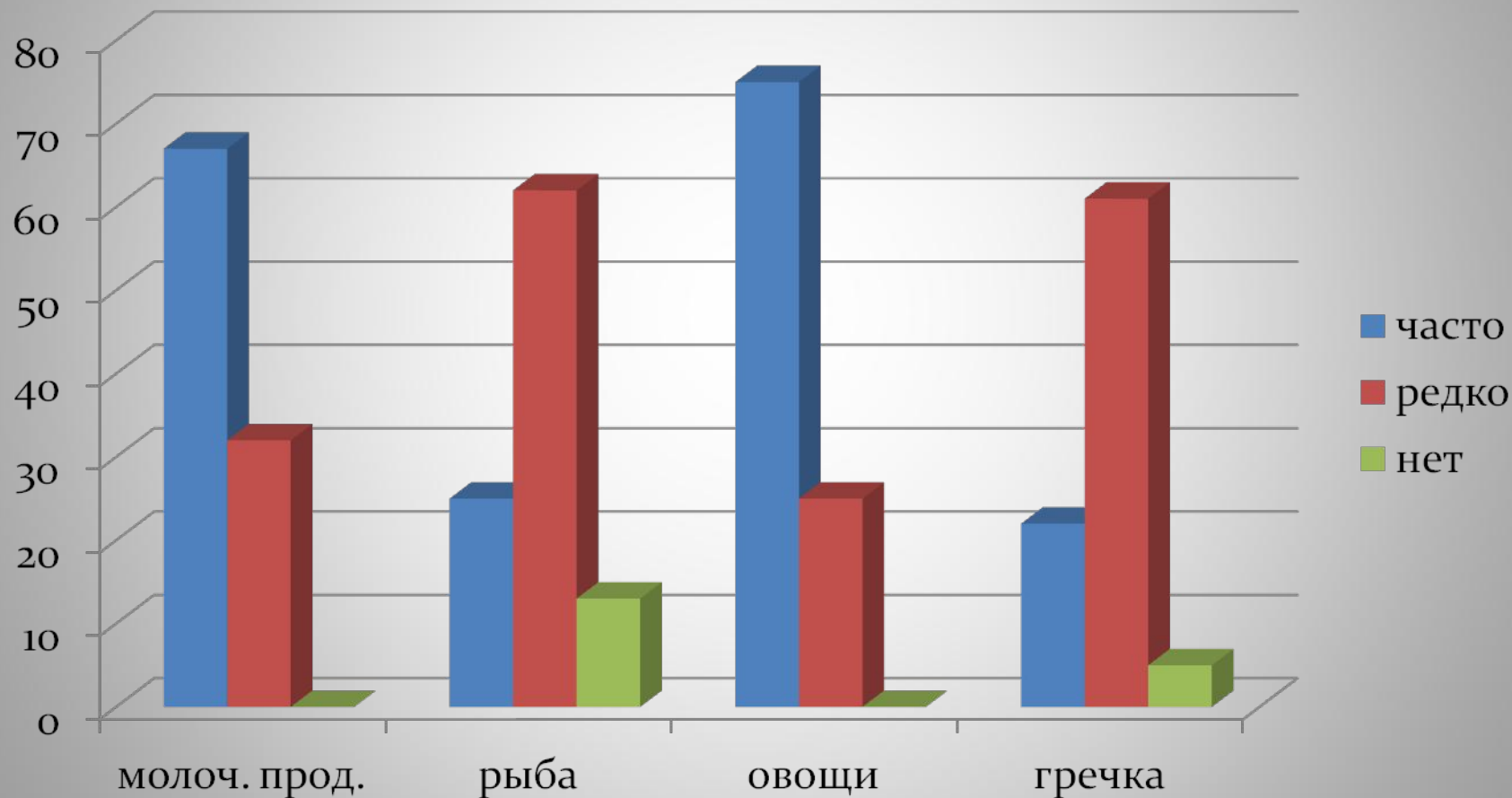
При недостатке: снижение, иммунитета, расстройство функций центральной нервной системы, чувствительность к холоду



Углеводы – основной источник энергии для мышечной деятельности, необходимы для работы сердца и являются единственным источником энергии для головного мозга.

Избыток простых углеводов (конфеты, сладости) наносит большой вред здоровью, приводит к сахарному диабету, ожирению. Поэтому 80% должны составлять сложные углеводы: овощи, крупы, хлеб. Фрукты.

Пищевой рацион учащихся по данным анкетирования



А что из этого следует?

**Недоста
точность
питатель
ных
веществ**

- Потеря внимания
- Слабость, переутомляемость
- Ухудшение памяти и работы мозга
- Легкий доступ к вирусным заболеваниям

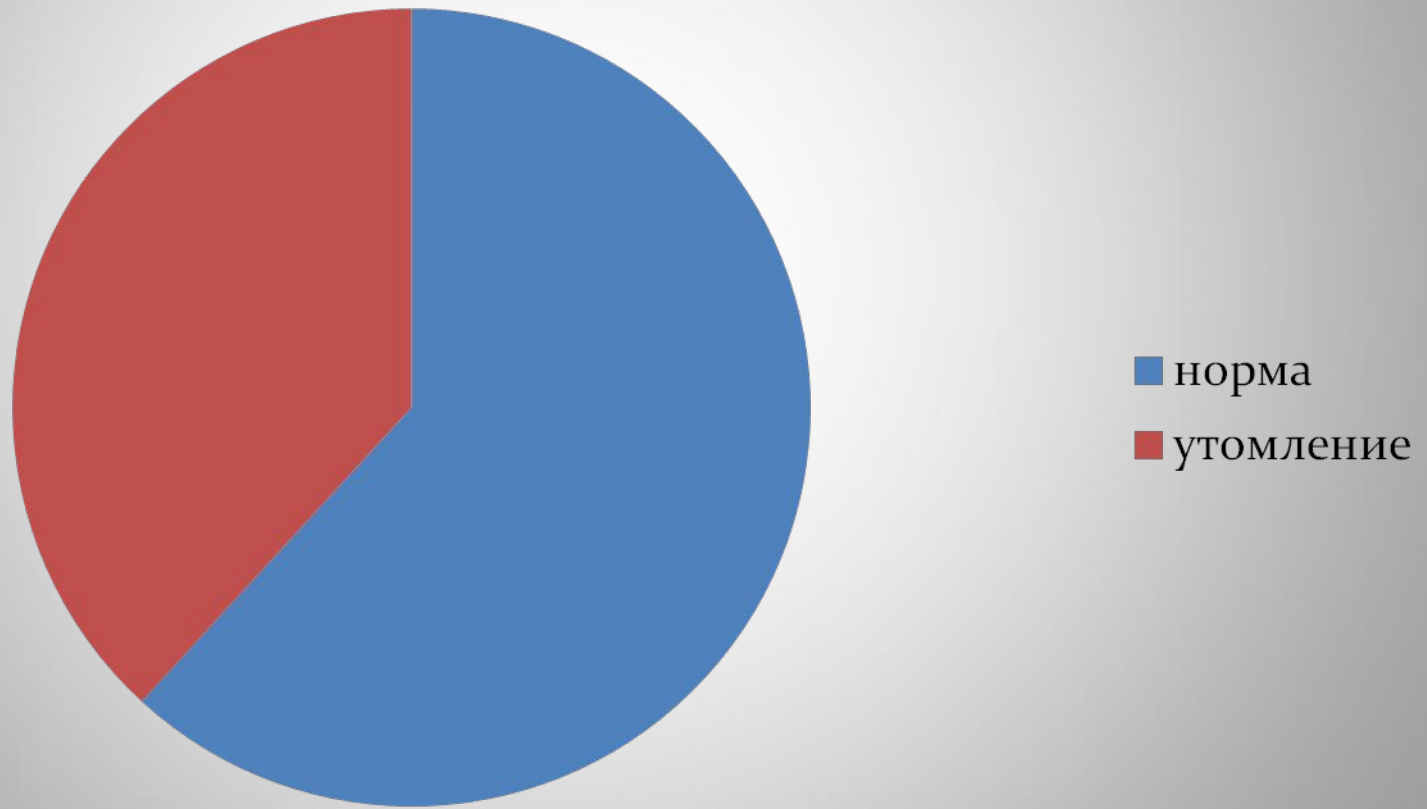
Заболевания вызванные неправильным питанием (по данным медработника школы)

- **Хронический гастрит – 12 учащихся.**
- **Язва желудка - 4 учащихся.**
- **Ожирение – 4 учащихся**
- **Избыточный вес – 14 учащихся.**



Доля учащихся, чувствующие постоянную усталость, быстро утомляются (данные анкетирования)

в %



Организация питания в нашей школе



Школьное меню(1-ый день)

меню	Белки в граммах	Жиры в граммах	Углеводы в граммах	Кол – во ккал
Горохов суп	4.4	6	10	133
Сосиска в тесте	8.5	20	16	273
Масло сливочн	0.08	7.2	0.1	60
какао	24	15	10	289
хлеб	0.7	0.3	4.8	26
ИТОГО	37.7	48.5	41.8	781

Школьное меню (2 – ой день)

меню	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
Борщ	8.8	8.8	16	180
Картофель н. пюре	2.1	4.6	8.5	82
Рыбная котлета	12	6	2.7	112
Кисель	0.1	0.04	29	111
Хлеб	0.7	0.3	4.8	26

Школьное меню (2-й полдн)

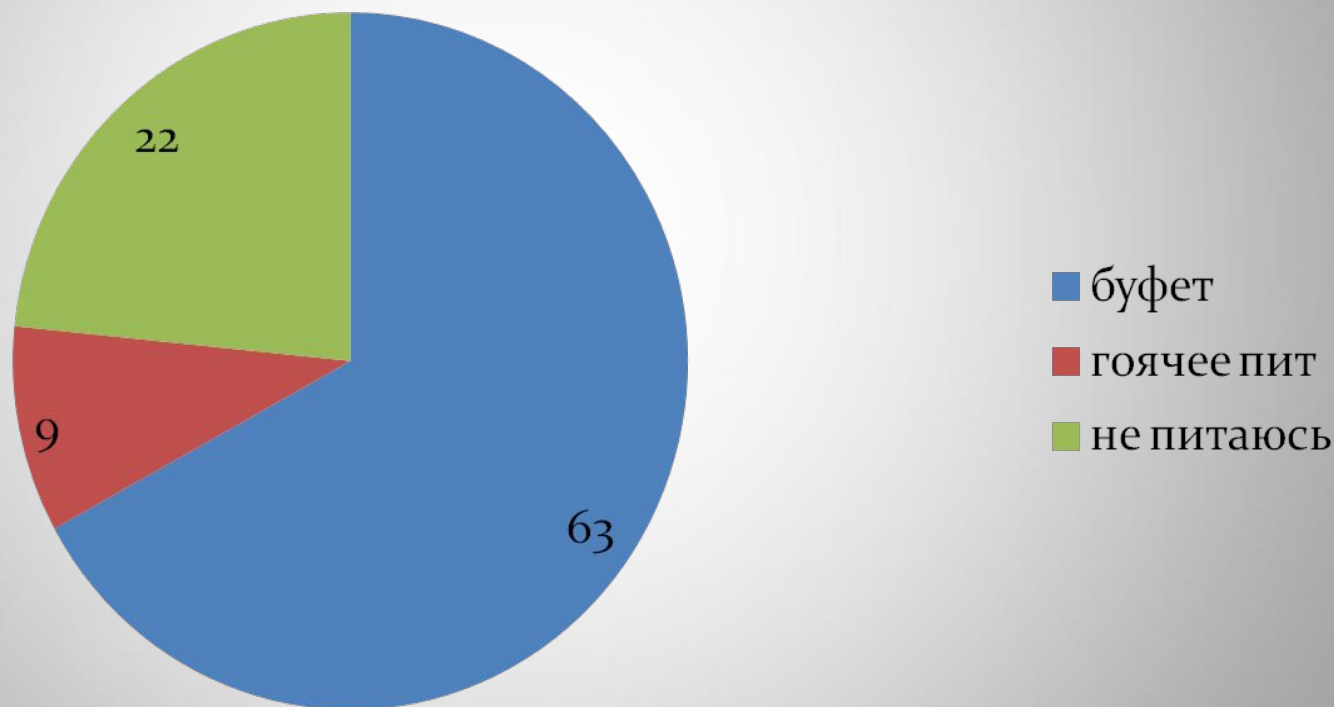
меню	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетич. Ценность (ккал)
Борщ	8.8	8.8	16	180
Жаркое По-домашнем	13.5	12.9	3.2	215
Вареная Свекла	1.7	0.18	8	44
Чай	0.2	0	14	44
Хлеб	0.7	0.3	4.8	26
Итого	24.9	22.8	46	509

Выводы

- **Калорийность школьного обеда составляет 500-700 ккал. 10 – 15% от суточного распределения калорийности.**
- **В меню присутствуют крупы, мясо, курица, печень, рыба.**
- **Мало предлагается гарниров из овощей.**
- **Не предлагаются витаминизированные напитки, кисло-молочные напитки, творожные блюда**

Питание глазами учащихся

питание в %



Результаты анкетирования

1. Нравится качество приготовленной пищи
2. Устраивает ежедневное меню
3. Удовлетворены графиком питания
4. Удовлетворены работой персонала
5. Считают, что горячее питание повышает успеваемость





Основные причины отказа от горячего питания

1. Другие вкусовые предпочтения
2. Финансовые затруднения
3. Питался, не нравится качество приготовленной пищи
4. По состоянию здоровья

Наши предложения по улучшению системы питания в школе

- **Включить в меню витаминизированные напитки**
- **Соблюдать температурный режим подачи блюд**
- **Разнообразить гарниры, больше предлагать овощных гарниров**
- **Следить за чистотой и порядком в столовой, сделать ее уютной и красивой**
- **С результатами анкетирования и пожеланиями познакомить администрацию и родительский комитет**

- **«Ваша пища должна быть лекарством. А ваше лекарство должно быть пищей» – утверждал древнегреческий врач Гиппократ. Поэтому очень важно воспитывать рациональные пищевые привычки с раннего возраста. Чтобы проблем со здоровьем, вызванных неправильным питанием не было**

Будьте здоровы



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ