

**ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ
РАБОТА
ПО ТЕМЕ:
ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ
ДЛЯ ПОДРОСТКОВ.**

Презентация Шишкиной Марии 9а класс. При поддержке Синицкой Татьяны Игоревны и Шамшиной Юлии

ЦЕЛИ РАБОТЫ:

- ▣ Узнать чем питаются подростки в наше время, их предпочтения.
- ▣ Какое правильное сбалансированное и вкусное питание должно быть у подростков.

ПЛАН ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ.

- 1. Чем питаются подростки.**
- 2. Предпочтения подростков.**
- 3. Правильное сбалансированное питание, связанное с предпочтениями подростков.**
- 4. Исследовать режим питания в столовой ФДЦ «Смена»**
- 5. Вывод о правильном питании.**

ГЛАВА 1. ПРОБЛЕМЫ В СОВРЕМЕННОМ ПИТАНИИ ПОДРОСТКОВ.

- По мнению экспертов, в рационе подростков **слишком много не предназначенной** для постоянного потребления **пищи** - чипсов, шоколада, печенья.
- Каждый пятый **подросток может не получать** овощей и фруктов неделями, довольствуясь пищей быстрого приготовления и сухими завтраками. Дети с семи лет становятся **малоподвижными**.
- Большинство подростков употребляют с пищей **слишком много соли, злоупотребляют витаминными** и минеральными добавками. Более половины подростков старше 15 лет не реже раза в неделю употребляют спиртные напитки. **Такое питание в будущем приводит** к таким заболеваниям как рак кишечника, ожирение, гастрит, язва, нарушения обмена веществ и заболеваниям печени.

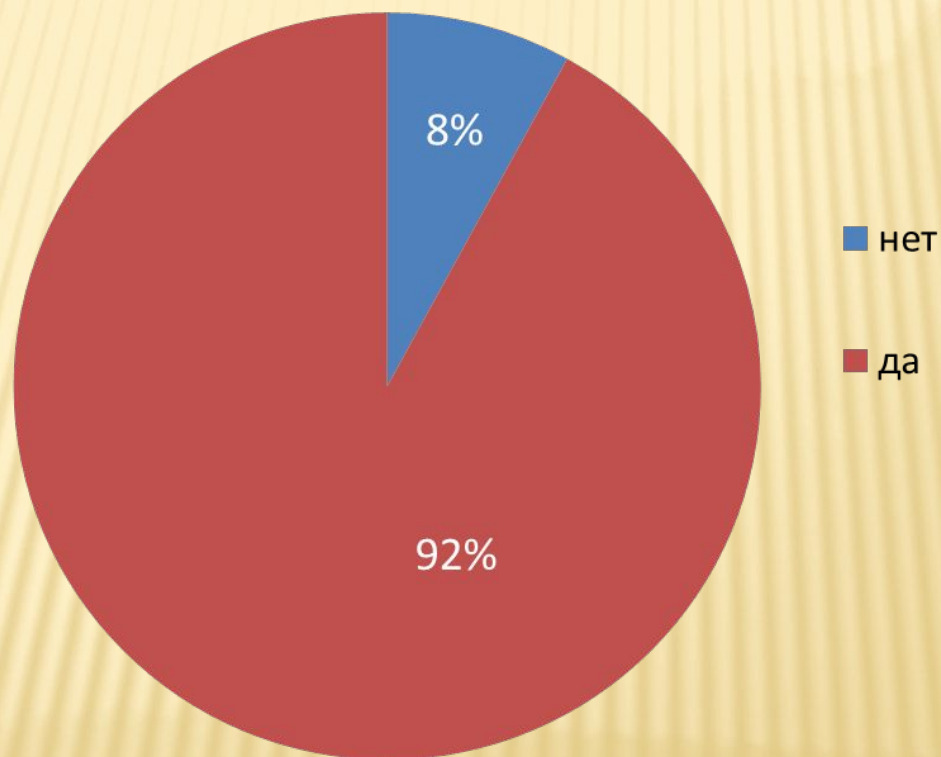
ЧАЩЕ ВСЕГО ПОДРОСТКИ БЕРУТ ПРИМЕР СО СТАРШИХ...



ВО ВРЕМЯ ПРОЖИВАНИЯ В ФДЦ «СМЕНА»

...

Покупаете ли Вы продукты в магазине?



ГЛАВА 2. ПРЕДПОЧТЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

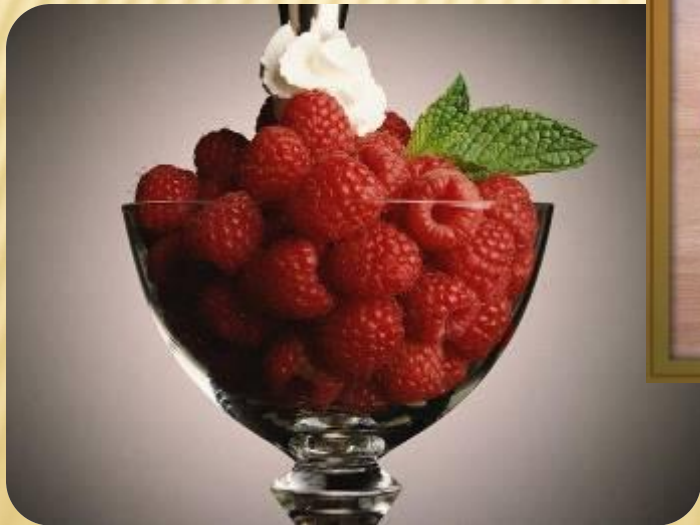
- ✓ ***Мы составили опрос: «Что вы чаще всего покупаете в магазине»***
- ✓ **Большинство покупает сладости – различное печенье, круасаны, рулеты, сушки, конфеты;**
- ✓ **Далее по популярности покупок следуют мороженое и сладкая газированная вода;**
- ✓ **На третьем месте – роллтон и его «товарищи»;**
- ✓ **Некоторые ребята покупают жевательную резинку;**
- ✓ **Нашлись приверженцы здорового питания, которые покупают кефир!**



ПО ДИАГРАММЕ ВИДНО, ЧТО ПОЛЕЗНАЯ ЕДА В МЕНЬШЕСТВЕ...

ГЛАВА 3.ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.

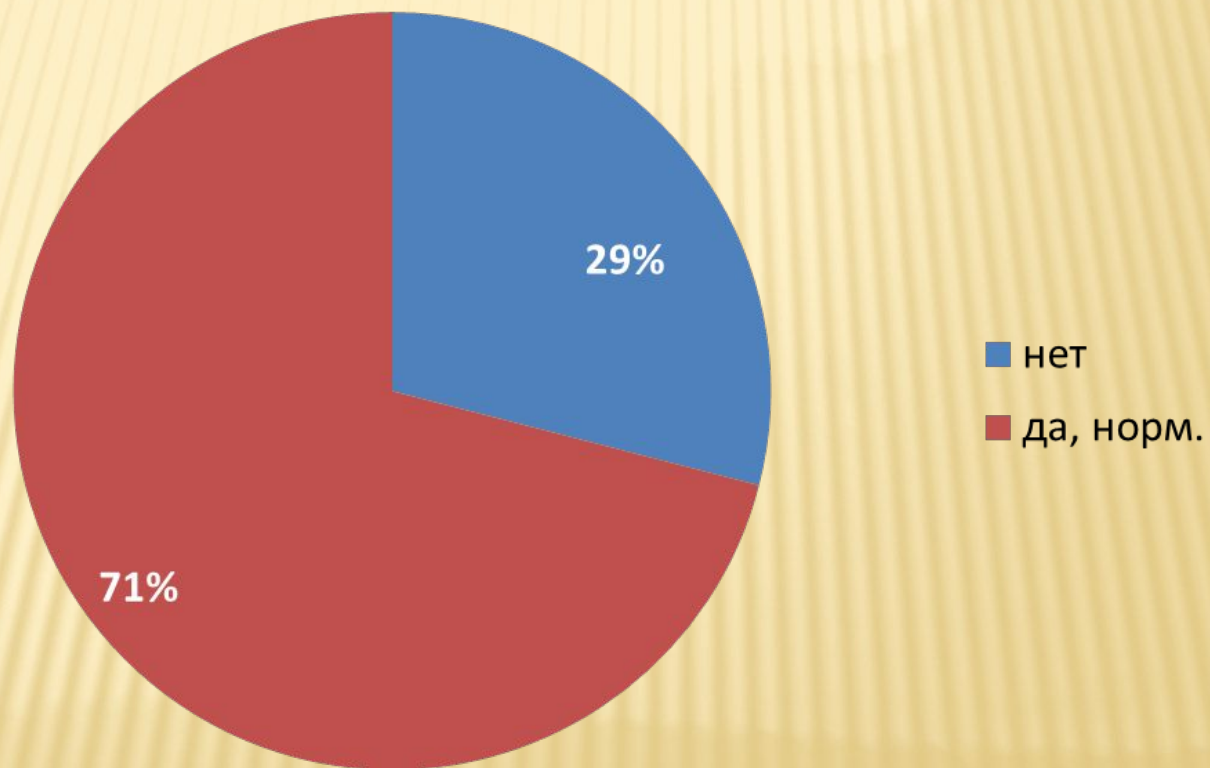
Рациональное питание – это правильно организованное, сбалансированное в количественном и качественном отношении питание, обеспечивающее правильный рост и развитие организма.



-
- **Пища** – это один из источников **энергии** и **«строительного материала»** для организма, однако, немаловажным в питании человека является и фактор получения **удовольствия от еды.**
 - В **пищи** находятся **необходимые** для поддержания жизнедеятельности компоненты: **белки, жиры, углеводы, витамины.**
 - но, как оказалось не всем нравится еда в столовой

МЫ СОЗДАЛИ ОПРОС «НРАВИТСЯ ЛИ ВАМ ПИТАНИЕ В СТОЛОВОЙ»

Нравится ли Вам питание в столовой?





ГОУ ДОД ФДЦ "Смена"
предприятие (организация)

"Голубая долина" отдыхающие

МЕНЮ

на Воскресенье 4 Сентября 2011 г.

№ п/п	Наименование	калорийность Ккал
Завтрак		
1	Масло сливочное 10	74.00
2	Сыр 15 "Российский"	90.00
3	Окорочка жар.125	
4	Рис из овощей 250	148.00
5	Каша манная молочная 200/5	201.00
6	Какао на молоке т/п 220	201.00
7	Хлеб 100	226.00
8	Вафли 20	

Обед

1	Груша 200	73.60
2	Фасоль маринов.50	90.00
3	Капуста св.с раст.мас. 60	56.00
4	Помидор свежий 50	10.00
5	Рассольник ленин р.см.400/15/25	196.00
6	Рыба жареная 100	
7	Картофельное пюре 150	156.00
8	Свекла туш. в сметане 50	
9	Компот из слив 220	115.00
10	Хлеб 150	289.00
11	Зелень 10	
12	Лист лавровый 1	
13	Перец болгарский 10	

Ужин

1	Нарезка мясная 30	
2	Винегрет 150	145.20
3	Шницель натуральный рубл. 100	
4	Соус сметанный 50	
5	Гречка отвар. 150	208.00
6	Блинчики п/ф с медом 160/20	
7	Чай с сахаром 200	77.00
8	Хлеб 150	289.00

Сонник

1	Сок фруктовый 200	94.00
2	Булка с изюмом 75	228.00



ГОУ ДОД ФДЦ "Смена"
предприятие (организация)

"Голубая долина" отдыхающие

МЕНЮ

на Субботу 3 Сентября 2011 г.

№ п/п	Наименование	калорийность Ккал
Завтрак		
1	Масло сливочное 10	74.00
2	Сыр 15 "Российский"	90.00
3	Яйцо отварное 40	62.00
4	Сосиски запеч.с сыром 115	
5	Картофельное пюре 150	156.00
6	Икра кабачковая 50	104.00
7	Каша молочн."Дружба" 200/5	184.00
8	Кофе с молоком 220	
9	Хлеб 100	226.00

Обед

1	Абрикос 200	
2	Ветчина 25	121.00
3	Помидор свежий 50	10.00
4	Огурец свежий 50	8.00
5	Перец болгарский 10	
6	Масло растительн. 5	
7	Борщ св. кап. смет 400/15	199.00
8	Полжарка сви. окор. 75/20	
9	Макароны отварные 150	
10	Компот из абрикос220	207.00
11	Хлеб 150	115.00
12	Зелень 10	289.00
13	Лист лавровый 1	

Ужин

1	Нарезка мясная 30	
2	Икра баклажановая 75	145.20
3	Люля кебаб 100	156.00
4	Рис припущ.с овощами 165	268.00
5	Вареники п/ф смет.200/20	207.00
6	Чай с сахаром 200	77.00
7	Хлеб 150	289.00

Сонник

1	Сок фруктовый 200	
2	Кекс творожный 90	94.00



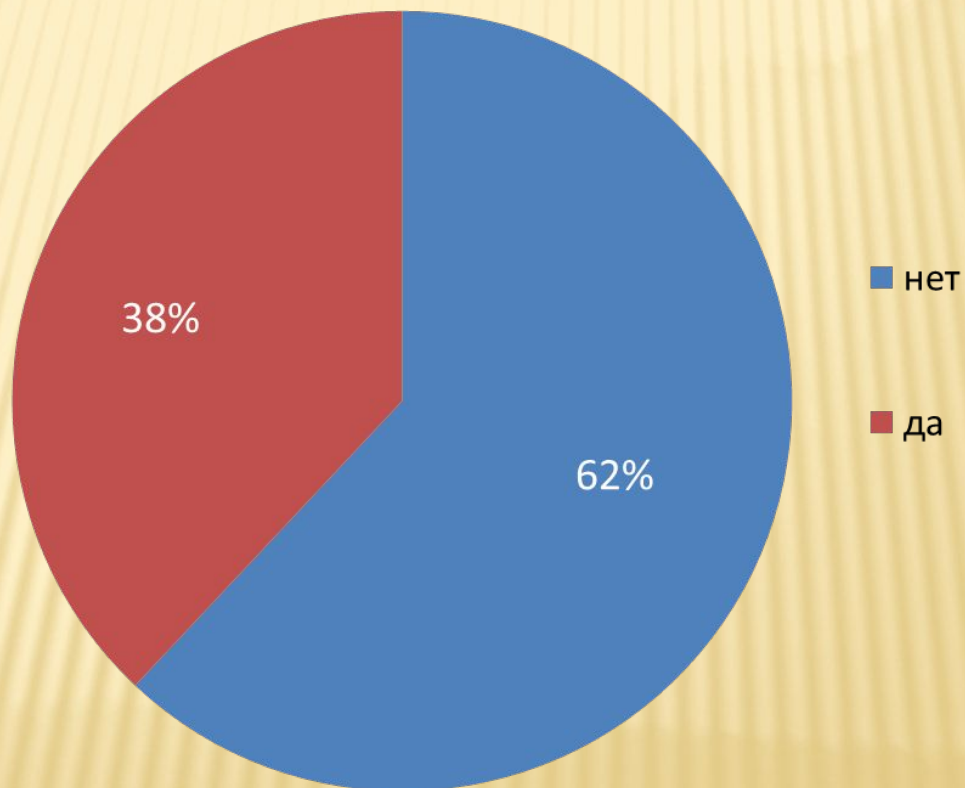
ФРУКТЫ И ОВОЩИ - ИСТОЧНИК ВИТАМИНОВ.

- В год каждый человек должен съесть не менее **106 кг** разнообразных **фруктов**, это почти **9 кг в месяц!**
- Польза овощей и фруктов заключается в их способности **предотвращать болезни** и поддерживать **здоровье** в течение долгого времени. Они являются ценным источником **клетчатки, минеральных веществ и витаминов**, особенно антиоксидантов - бета-каротин и витамина С, которые, **защищают клетки** от старения и болезней.



МЫ ЗАДАЛИ ОТДЫХАЮЩИМ ВОПРОС...

Сыты ли Вы в течении дня?



РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ВЕЛИЧИНЫ ПОТРЕБЛЕНИЯ ЭНЕРГИИ (ККАЛ/ДЕНЬ)

□ Суточная калорийность блюд в столовой ФДЦ «Смена»

- 3 сентября – 3414 ккал
- 4 сентября – 2767 ккал
- 5 сентября – 2413 ккал
- 6 сентября – 3059 ккал
- 7 сентября – 3165 ккал

Возраст, лет	калорийно сть
11-13 (девочки)	2450
11-13 (мальчики)	2700
14-17 (девушки)	2600
14-17 (юноши)	2900

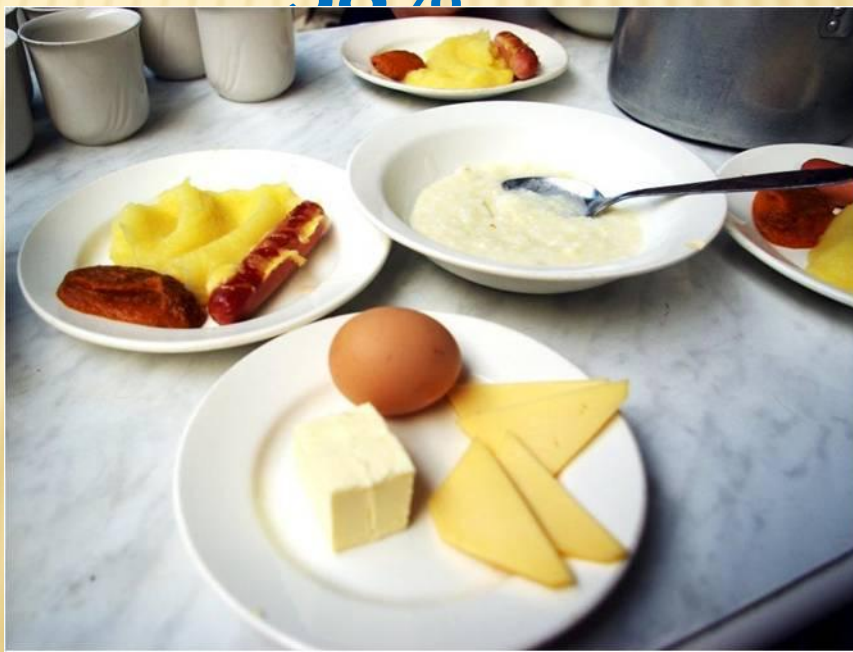
-
- Как видно из последних двух слайдов, норма суточного потребления ккалл. не нарушалась и даже иногда превосходила норму, но отдыхающие всё равно не были сыты в течении дня. Почему? Есть 3 причины
 - 1. недоедание.(съедение не всех предложенных блюд)
 - 2. слишком большой перерыв между приёмами пищи
 - 3.Повешенная двигательная активность в течении всего дня

ПРОБЛЕМА ПЕРВАЯ.

В один из дней

из **160** человек не накладывали кашу - **70**, то
есть **44%**

из **110** человек не наливали суп – **64**, то есть
58%



ПРОБЛЕМА ВТОРАЯ:

- Слишком большой перерыв между приёмами пищи
- Завтрак: 8.00-9.00
- Обед : 13.00-14.30
- Ужин: 19.00-20.00
- Сонник выдаётся вместе с ужином.
- Рекомендуемая норма перерыва между приёмами пищи примерно 2-3 часа.

ПРОБЛЕМА ТРЕТЬЯ

- Повышенная двигательная активность повышает суточную норму необходимую для организма, следовательно нужно потреблять больше пищи, а это не всегда было предусмотрено столовой



СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ ПОДРОСТКОВ. НАПРИМЕР:

Завтрак	Каша молочная, куриное блюдо/сосиска с гарниром, яйцо, хлеб, масло, сыр, кофе/какао
Обед	Суп, овощной салат/винегрет с колбасой, мясное или рыбное блюдо с гарниром, компот, яблоко/груша
Ужин	Закуска, мясное/рыбное блюдо с гарниром, творожное блюдо/блины/вареники, чай
Сонник	Сок, выпечка/печенье/пряник

ПРАВИЛА ПИТАНИЯ.

- Ешьте **разнообразную** пищу, включая в нее продукты из разных групп.
- Ешьте **небольшие** порции пищи.
- Ешьте **регулярно**.
- Употребляйте **больше овощей и фруктов**.
- **Ограничивайте** потребление жира, поваренной соли и сладостей.

**Помните! Еда
всухомятку на бегу
приводит к
заболеванию желудка
- гастриту.**

ВЫВОДЫ:

- Для растущего организма чрезвычайно важно **рациональное питание**;
- Пищевой рацион должен быть **сбалансирован** в зависимости от возраста, пола, характера деятельности, величины физической нагрузки.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!