

Исследовательская работа на тему:

Кушайте на здоровье!



выполнили
учащиеся
6 «В» класса

Правильное питание - залог здоровья человека?



Цели исследования:

- Выяснить какая пища приносит пользу, а какая вред для здоровья человека.
- Рассчитать затраты и потребление энергии растущим организмом.
- Изучить режим питания для учащихся второй смены.
- Выяснить какие недомогания испытывают учащиеся второй смены.
- Определить значение правильного питания на здоровье человека.



Ход исследования:

- Собрали информацию о составе и свойствах пищи.
- Выяснили какая пища приносит пользу, а какая вред для здоровья человека.
- Подсчитали потребление и затраты энергии организмом учеников 6,7 классов.
- Изучили режимы питания и меню школьной столовой.
- Провели анкетирование учащихся 6-7-х классов.
- Сделали выводы о значении правильного питания для здоровья человека.



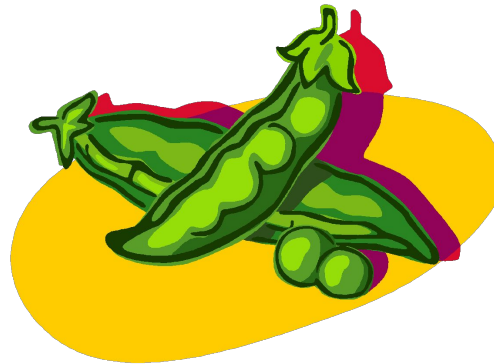
Пища - источник энергии для жизнедеятельности



Пища поддерживает жизнь, дает силы для движения, работы, наконец, она необходима для вашего роста. Особенно необходима пища, богатая белками, жирами, углеводами, витаминами. Всё это питательные вещества.



Белком богаты мясо, птица, рыба, яйца,
молоко, горох, орехи.



Жиры



Жиры содержатся в молочных продуктах, яйцах, в растительных и сливочном масле и животном жире.

Углеводы



В пище человека чаще всего встречаются такие углеводы: крахмал и сахар. Крахмалом богаты различные крупы, мука, картофель. Сахар содержится в фруктах, сахарной свёкле, моркови. Богаты фруктовым сахаром мёд, фрукты, ягоды.

Фрукты и овощи - источник витаминов



В год каждый человек должен съесть не менее 106 кг разнообразных фруктов, это почти 9 кг в месяц!

Почему здоров Антон?



АНТОН



Толя

Полезно или вкусно?



Колбаса



Шоколад

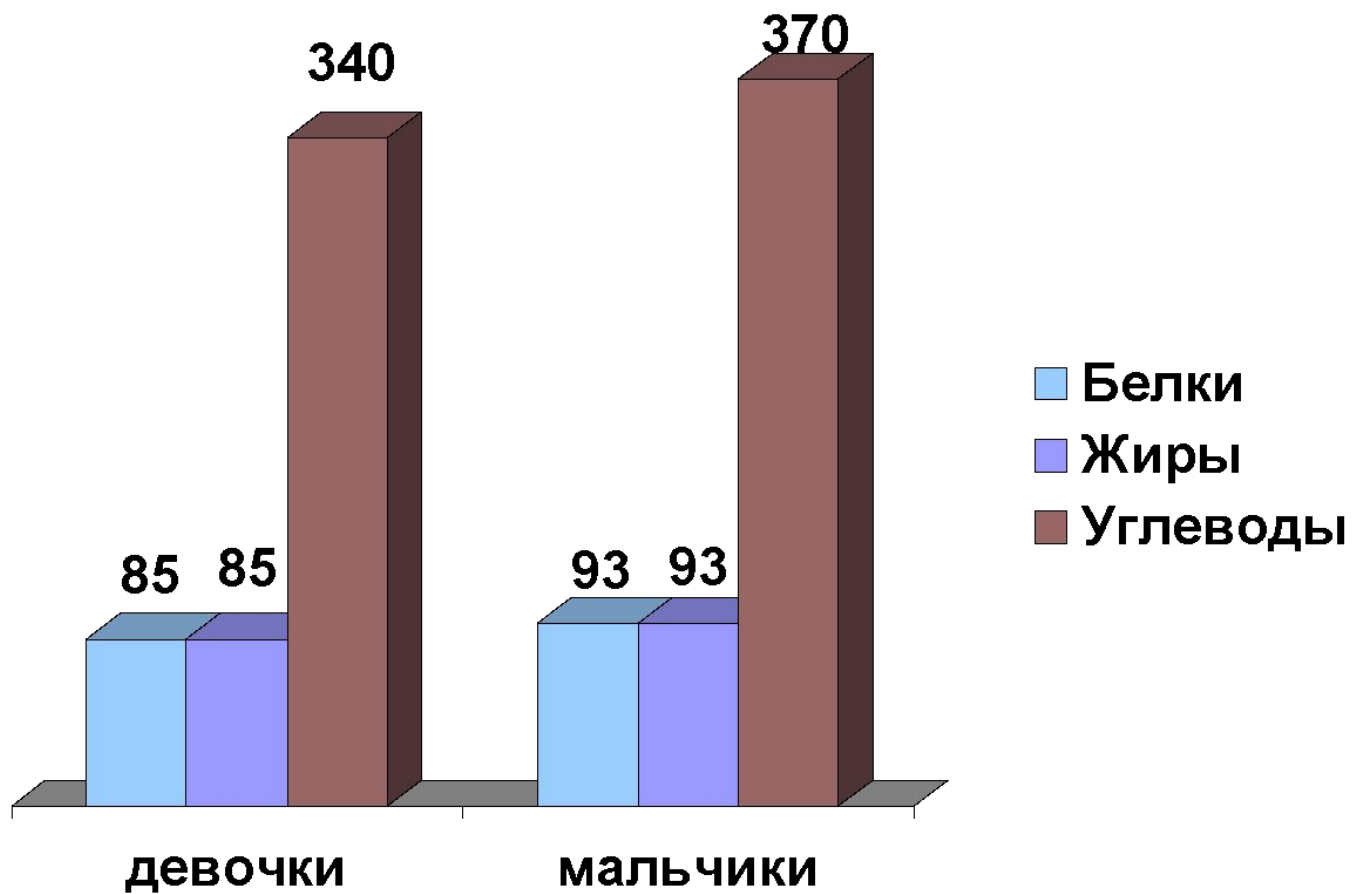


Конфеты

Рецепты здоровья от предков

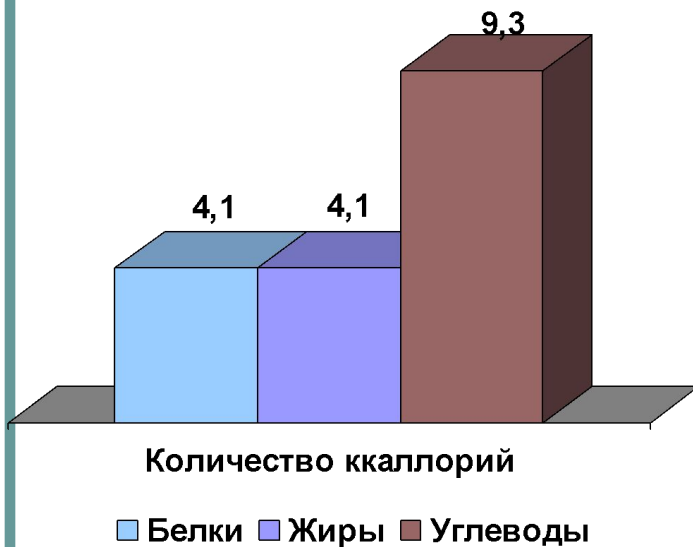
- *«Ешь правильно — и лекарство не надобно».*
- *«Ужин не нужен, был бы обед».*
- *«Каковы еда, и питье — таково и житье».*
- *«Хорошо прожуеть — сладко проглотишь».*
- *«Кабы не зубы, так и душа бы вон».*
- *«Чем больше пожуеть, тем дольше проживешь».*

Дневной рацион учащихся 5-7 классов, в г



Потребности и затраты энергии организма учащегося 5-7 класса

Сколько калорий образуется при сгорании 1 г вещества



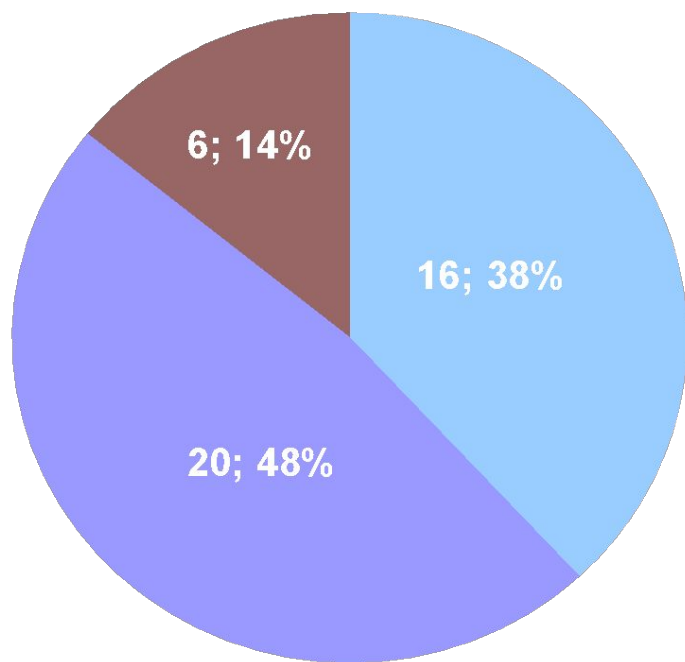
Мальчику в 12 лет в состоянии покоя нужно 1,8 ккал на 1 кг массы. На движение подросток тратит 600 ккал, на построение новых тканей - 60-100 ккал. Если сложить все эти энергетические затраты, выйдет суточный расход энергии - 2400-2500 ккал.

Примерный режим питания и меню для учащихся второй смены

Режим питания	Меню
Завтрак - 8.00-8.30;	Мясное или рыбное блюдо с гарниром или кашу, творожные или яичные блюда, чай молоко, кофе, хлеб с маслом.
Обед- 12.30-13.00;	Салат или винегрет, суп, мясо или рыбу с гарниром, компот или сок.
Полдник- 16.00-16.30;	Молоко, кефир, выпечку, фрукты.
Ужин- 19.30-20.00.	Блюда из творога, овощей, яиц, питье

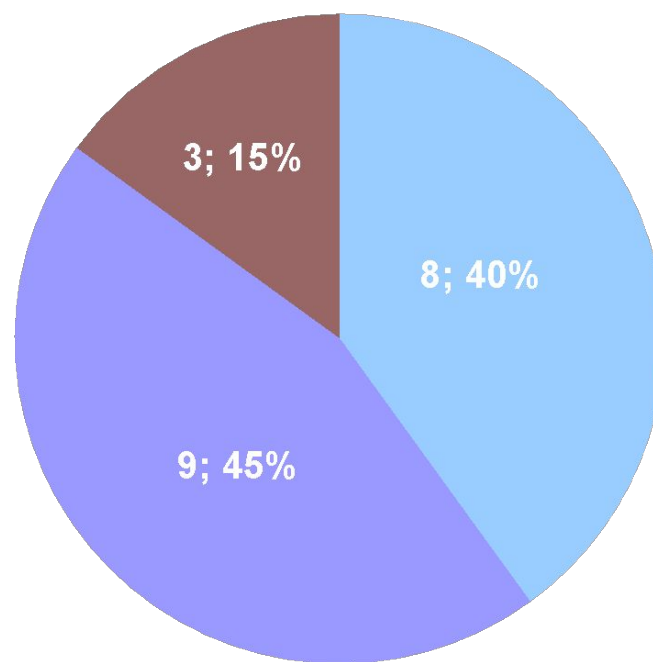
Количество приемов пиццы в день

6 класс



■ 4 раза ■ 3 раза ■ 2 раза

7 класс

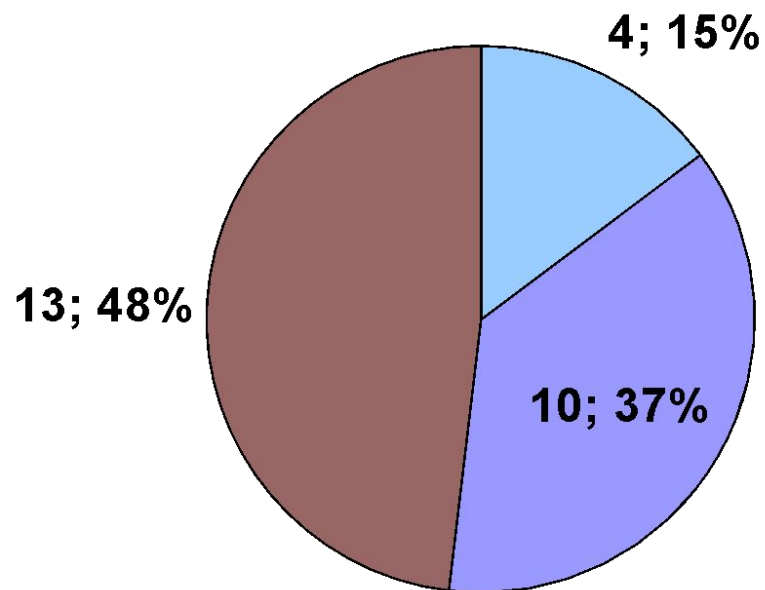
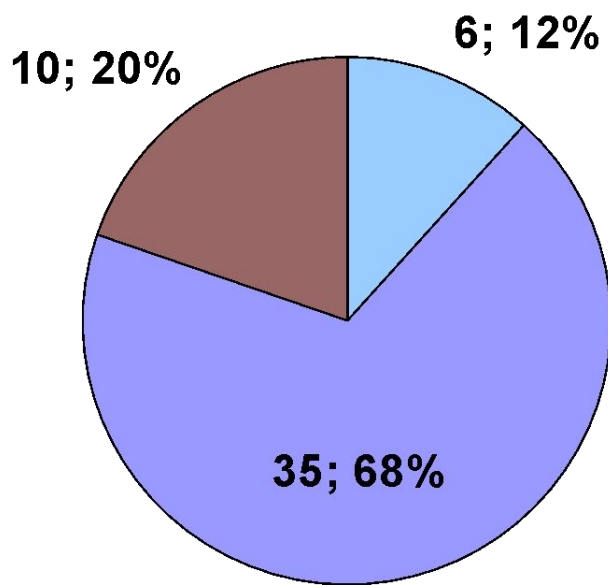


■ 4 раза ■ 3 раза ■ 2 раза

Соблюдают ли учащиеся 6, 7 классов режим питания?

6 класс

7 класс



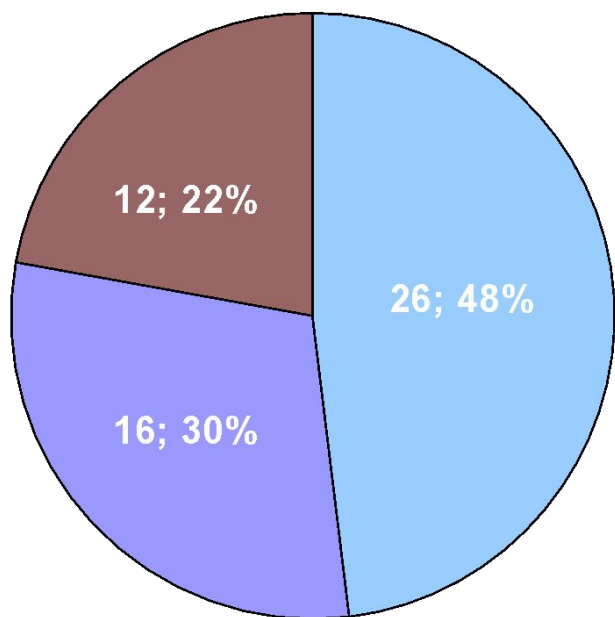
■ да ■ нет ■ когда как

■ да ■ нет ■ когда как

Мнение учащихся о пище в школьной столовой

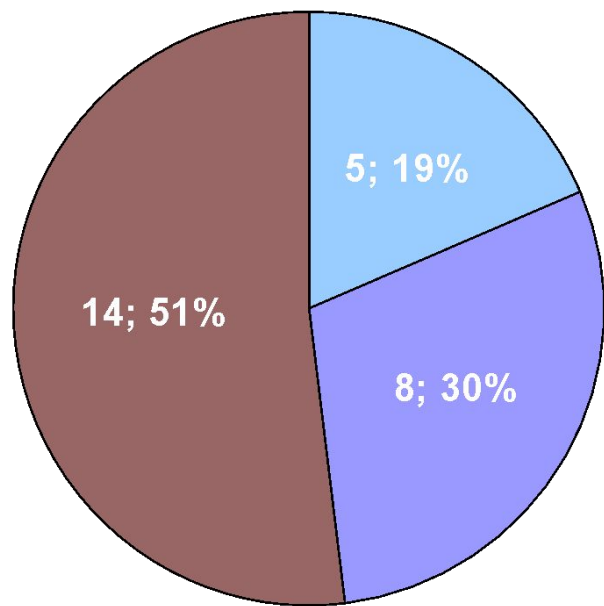
Нравится ли вам пища в школьной столовой?

6 класс



да нет не очень

7 класс



да нет не очень

Какие блюда вы бы включили в меню школьной столовой?

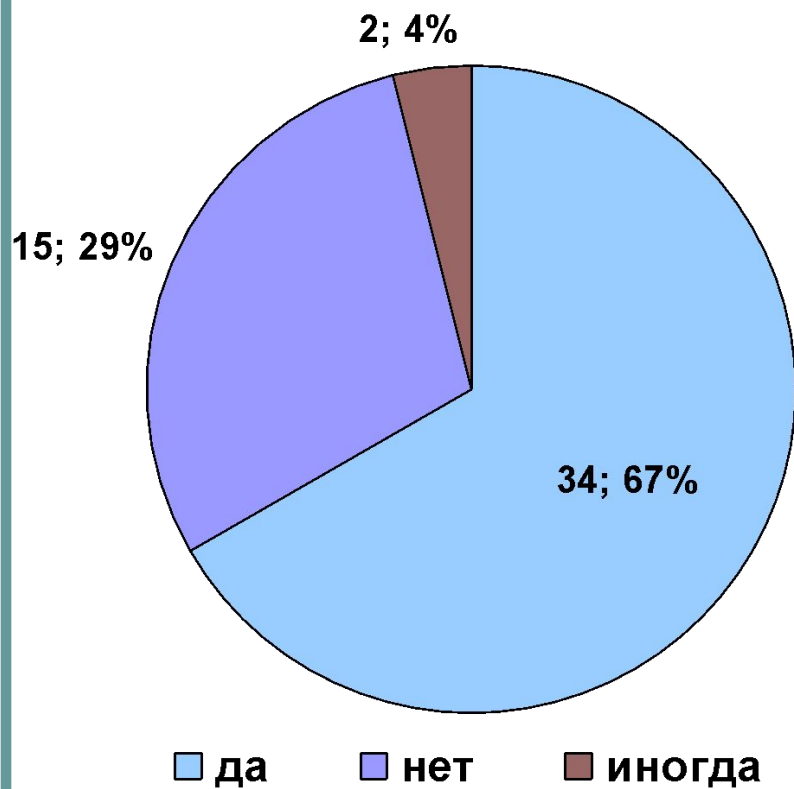
- Макароны с вареным яйцом;
- Овощные и фруктовые салаты;
- Молочные каши;
- Кефир;
- Блины или оладьи со сгущенкой.



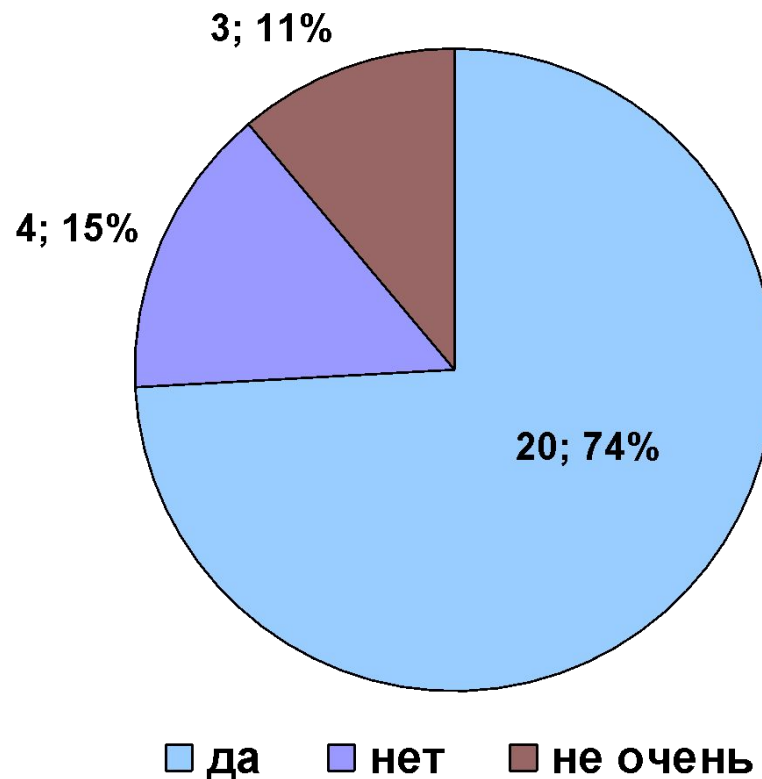
Рекомендации работникам школьной столовой: включать в меню столовой по возможности эти блюда, разнообразить пищу для учащихся второй смены.

Делаете ли вы покупки в школьном буфете?

6 класс

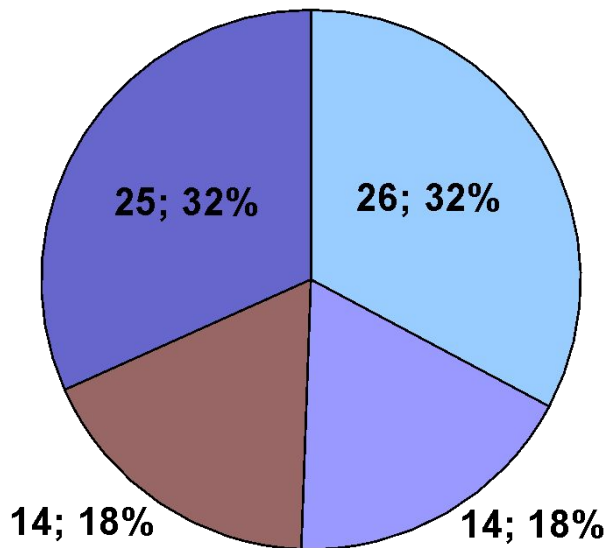


7 класс

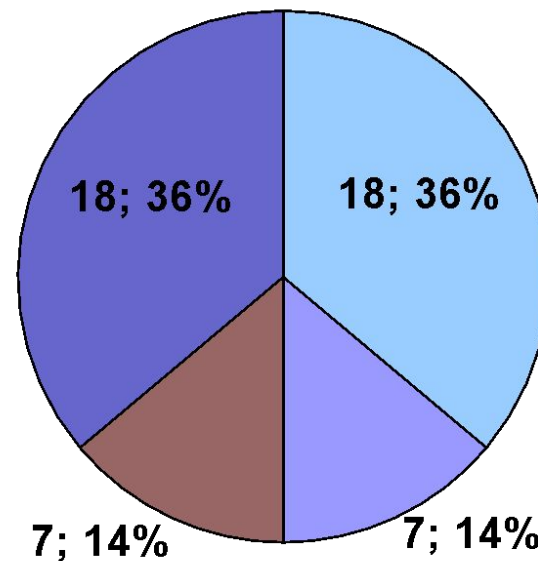


Какие продукты покупают учащиеся второй смены в школьном буфете?

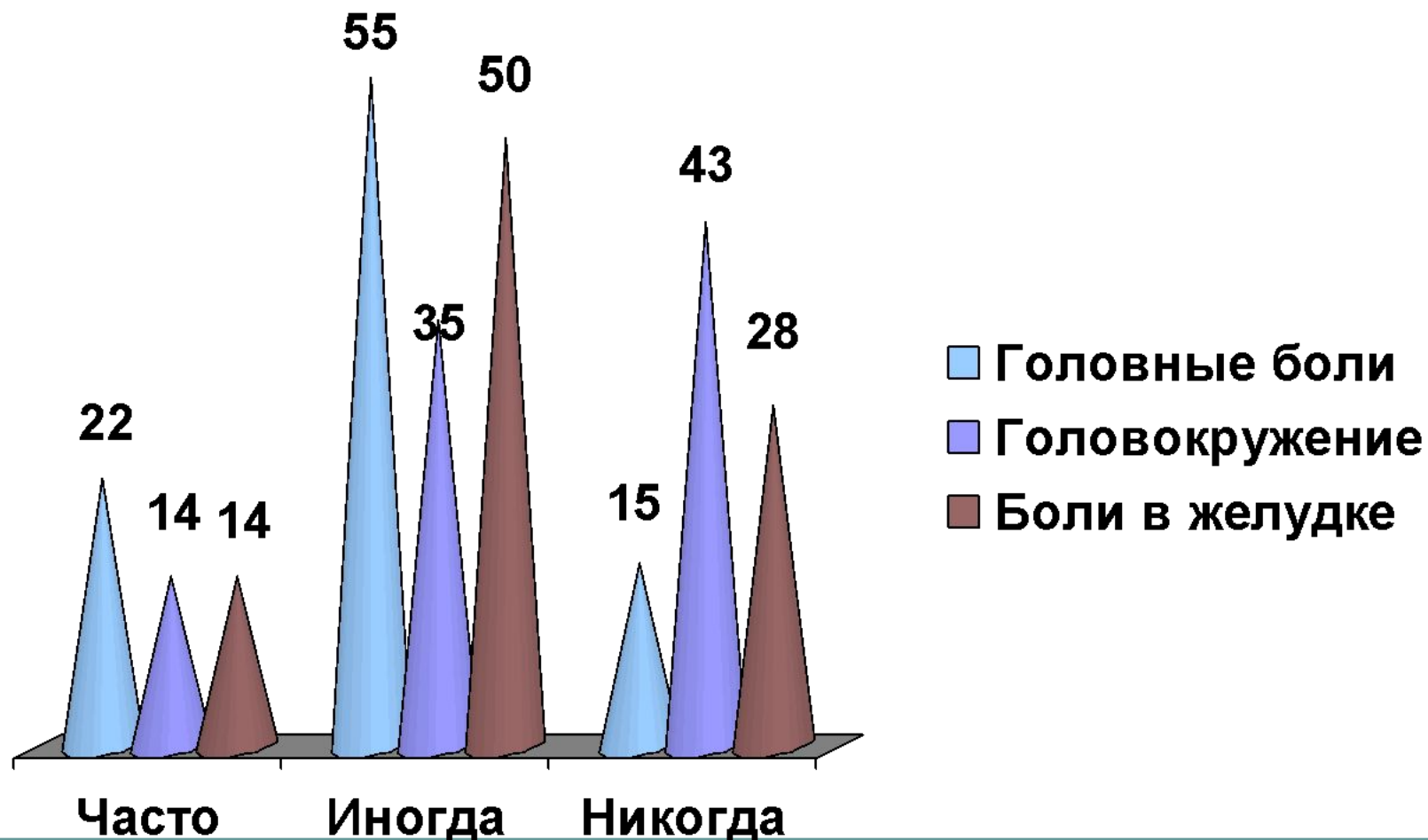
6 класс



7 класс



Результаты опроса учащихся о недомоганиях во время учебных занятий



Результаты исследования:

- Большинство учащихся второй смены не соблюдают режим питания.
- Так как некоторым учащимся не нравится питание в школьной столовой, они покупают продукты в школьном буфете.
- Большинство учащихся второй смены испытывают недомогания: головные боли, головокружения, боли в желудке.



Рекомендации по питанию для учащихся:

- 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:

- Пища - единственный источник энергии человека.
- Пища богатая питательными веществами удовлетворяет потребности растущего организма.
- Режим питания - залог здоровья школьника.
- Не все что вкусно – полезно.

**Ешьте правильно - и лекарство не
надобно.**



Информационные ресурсы

- Павлова Т.Н. Здоровое питание.- М.1998.
- Мир детства. Подросток. М.: Педагогика, 1989.
- Книга о вкусной и здоровой пище. М.: Колос. 1999.