

«РАЦИОН ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 6-Х КЛАССОВ В ПРОЦЕНТАХ И ДИАГРАММАХ»

МОБУ СОШ №1 им.
И.Д. Бувальцева
МО Кореновский
район
Деркачева
Екатерина
6 класс
математическое
направление



Цель исследования: изучить правильный рацион школьника ; выяснить какие продукты полезны для детского организма ; провести тестирование и узнать , правильно ли питаются учащиеся .

Задачи исследования:

- 1.Изучить основы правильного питания
- 2.Рассчитать в процентах количество полезных и вредных продуктов питания в рационе школьника, и вывести их на диаграмму

Методы исследования:

- 1.Метод анализа научно-популярной литературы.
- 2.Метод исследования.
- 3.Метод математического расчета.

Исследование проходило в 3 этапа:

- 1.Май – июнь 2012г. – изучение и анализ литературы.
2. Июль - август - 2012г. – исследование учащихся.
- 3.Август-сентябрь 2012г. – математические расчеты и оформление работы.

Новизна исследования для нас состоит в том, что я проведя исследование учеников, выяснила, в процентном соотношении, правильно ли они питаются

Продукт исследования: обработать результаты тестирования в процентах и построить диаграммы.

Практическая значимость работы произвести математические расчеты, построить диаграммы, выяснить рацион питания шестиклассников. На основе этой работы можно в дальнейшем провести в школе классные часы и родительские собрания о неправильном режиме питания учащихся, о злоупотреблении чипсами и «фаст – фудами».

Вопросы теста

- 1. КАК ЧАСТО В ТЕЧЕНИЕ ОДНОГО ДНЯ ВЫ ПИТАЕТЕСЬ?
- 2. ВЫ ЗАВТРАКАЕТЕ:
- 3. ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ ВАШ ЗАВТРАК?
- 4. ЧАСТО ЛИ ВЫ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ ПЕРЕКУСЫВАЕТЕ В ПРОМЕЖУТКАХ МЕЖДУ ЗАВТРАКОМ, ОБЕДОМ И УЖИНОМ?
- 5. КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ СВЕЖИЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ, САЛАТЫ?
- 6. КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ ТОРТЫ С КРЕМОМ, ШОКОЛАД?
- 7. ВЫ ЛЮБИТЕ ХЛЕБ С МАСЛОМ?
- 8. СКОЛЬКО РАЗ В НЕДЕЛЮ ВЫ ЕДИТЕ РЫБУ?
- 9. КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ ХЛЕБ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ?
- 10. СКОЛЬКО ЧАШЕК ЧАЯ ИЛИ КОФЕ ВЫ ВЫПИВАЕТЕ В ТЕЧЕНИЕ ОДНОГО ДНЯ?
- 11. ГДЕ ОБЫЧНО ВЫ ПРИНИМАЕТЕ ПИЩУ?
- 12. ВЫ МОЖЕТЕ ВСПОМНИТЬ, ЧТО ЕЛИ ВЧЕРА?



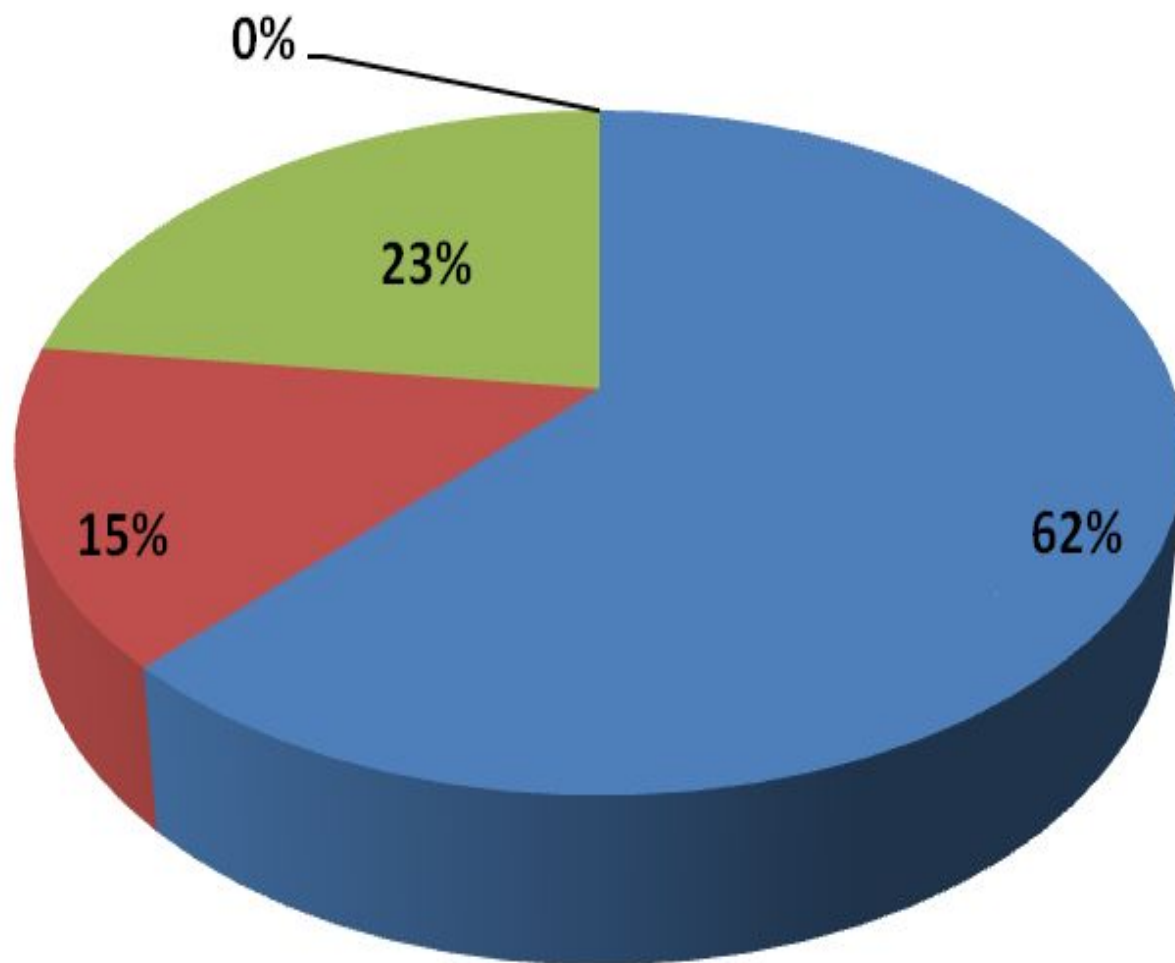
Результаты теста

- › 1) От 21 до 24 очка, вы питаетесь правильно . ваш организм получает все необходимые витамины.
 - › 2) От 16 до 20 очков , вы умело находите золотую середину в выборе блюд . Ваш организм тоже получает все необходимые вещества
 - › 3) От 12 до 15 очков , пересмотрите своё питание . необходимо ввести в свой рацион побольше фруктов и овощей.
 - › 4) От 0 до 11 очков, если ваше питание оставить таким ,как есть , это может привести к серьёзным болезням.
- › От 21 до 24 очков не набрал никто.
 - › От 16 до 20 очков набрали 14 человек.
 - › От 12 до 15 набрали 37 человек .
 - › От 0 до 11 набрали 9 человек

Результаты в процентах

- › 1) $60:100=60/100=3/5$ -1 процент от 60.
- › 2) $14:3/5=14*5/3=23\%$ -набрали от 16 до 20 очков.
- › 3) $37:3/5=37*5/3=62\%$ -набрали от 12 до 15 очков.
- › 4) $9:3/5=9*5/3=15\%$ -набрали от 0 до 11 очков.

результаты теста



ЗАВТРАК



44 человека завтракают каждое утро.

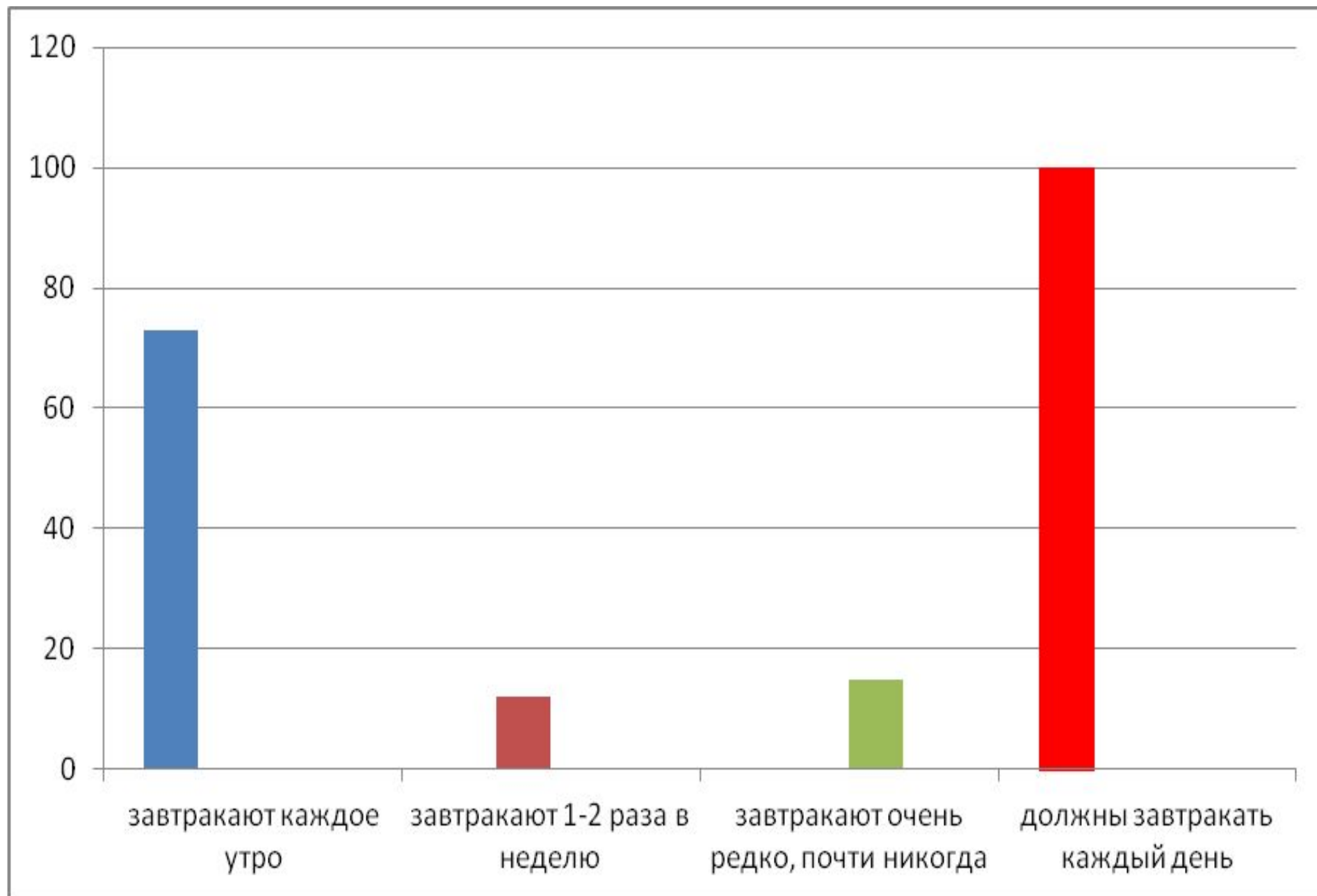
7 человек завтракают 1 – 2 раза в неделю.

9 человек завтракают очень редко , почти никогда.

1) $44:3/5=44*5/3=73\%$ - завтракают каждое утро.

2) $7:3/5=7*5/3=12\%$ - завтракают 1 – 2 раза в неделю.

3) $3:3/5=3*5/3=15\%$ - завтракают очень редко, почти никогда.



ОВОЩИ И ФРУКТЫ



18 человек едят свежие овощи и фрукты 3 раза в день .

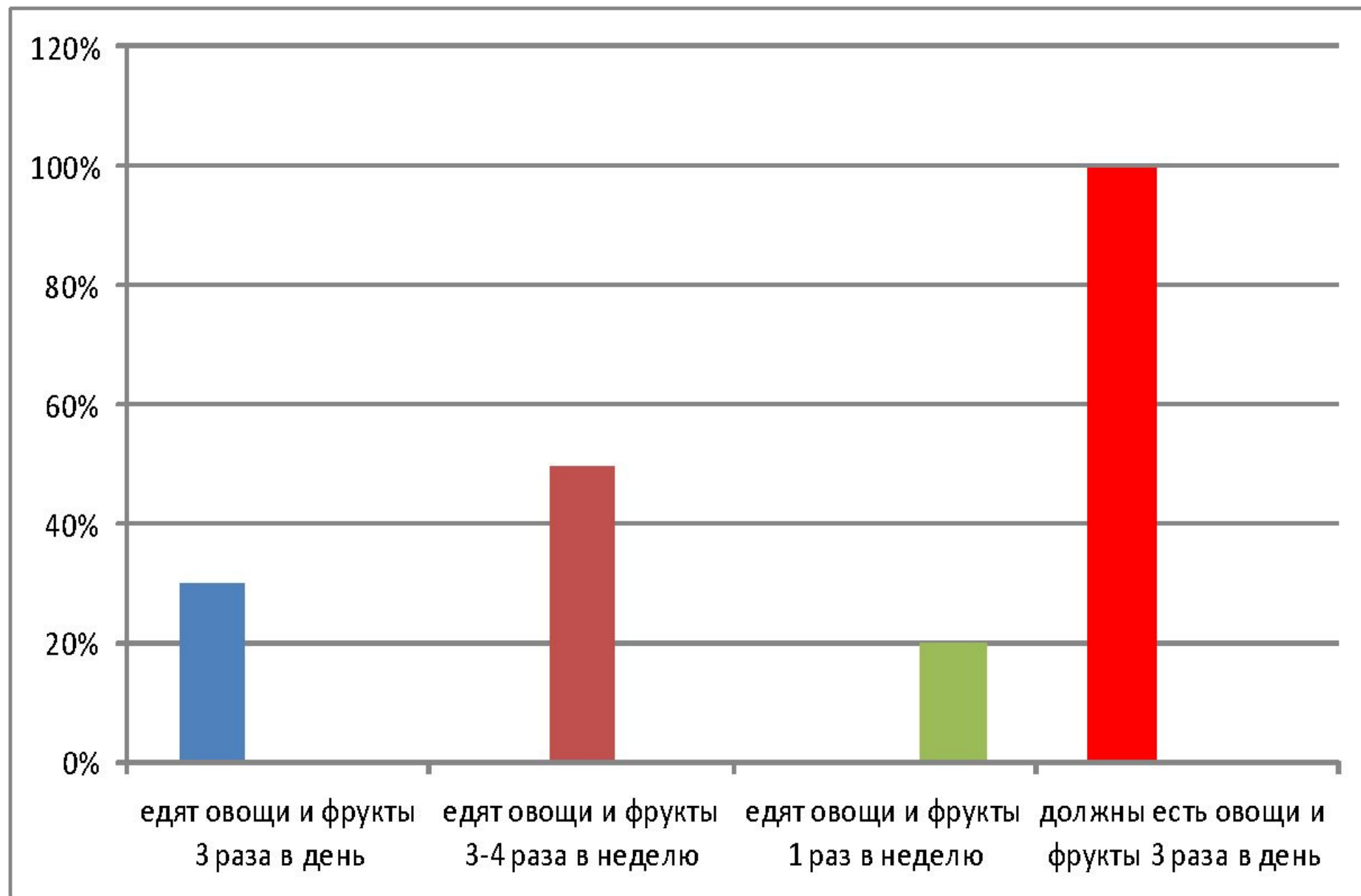
30 человек едят овощи и фрукты 3-4 раза в неделю.

12 человек едят овощи и фрукты 1 раз в неделю.

1) $18:3/5=18*5/3=30\%$ -едят овощи и фрукты 3 раза в день.

2) $30:3/5=30*5/3=50\%$ -едят овощи и фрукты 3-4 раза в неделю.

3) $12:3/5=12*5/3=20\%$ -едят овощи и фрукты 1 раз в неделю.



ТОРТЫ, ШОКОЛАД



19 человек едят торты и шоколад 1 раз в неделю.

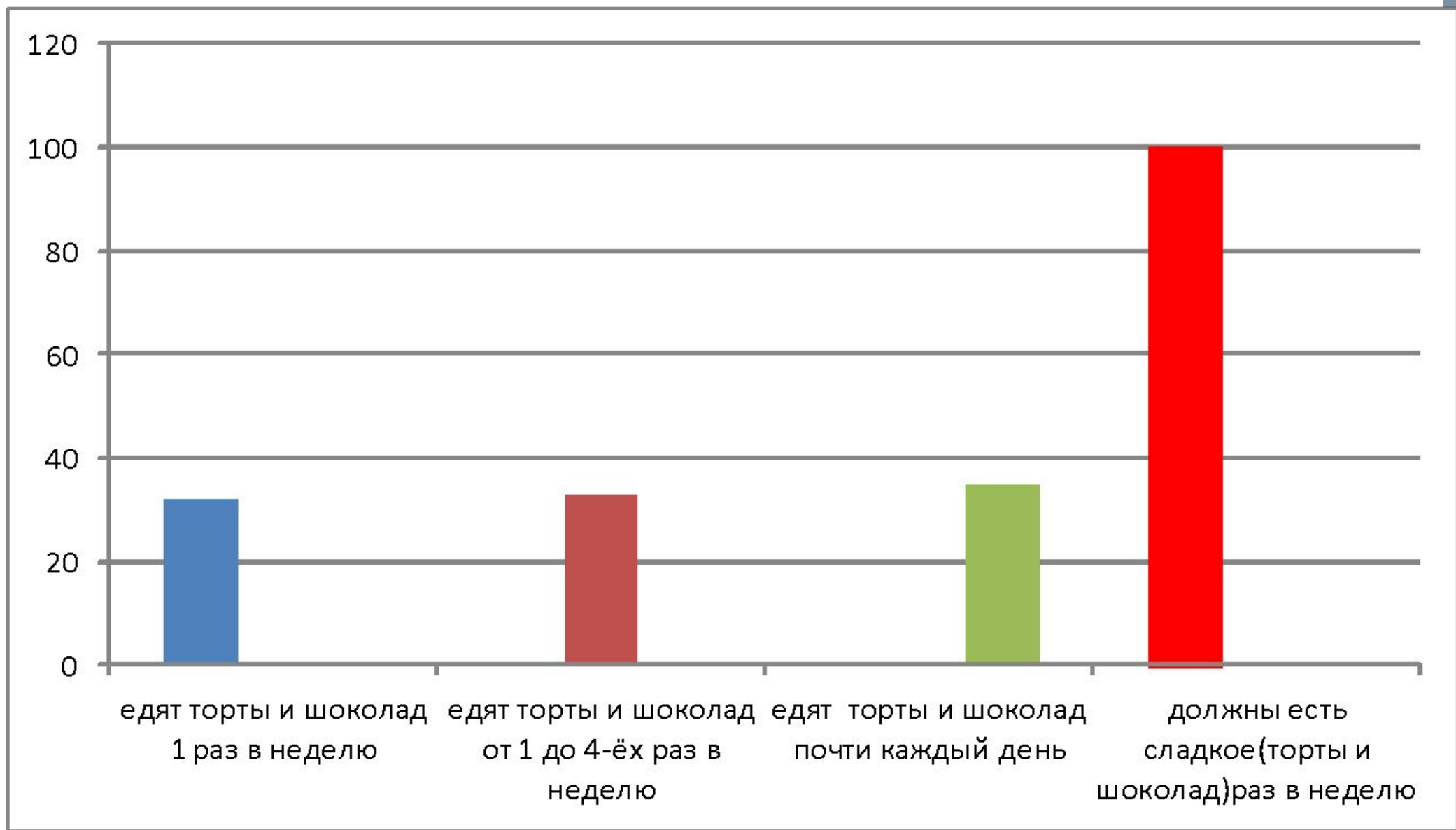
20 человек едят торт и шоколад от 1 до 4-ёх раз в неделю.

21 человек едят торты и шоколад почти каждый день.

1) $19:3/5=19*5/3=32\%$ -едят торты и шоколад 1 раз в неделю

2) $20:3/5=20*5/3=33\%$ -едят торты и шоколад от 1 до 4-ёх раз в неделю.

3) $21:3/5=21*5/3=35\%$ -едят торты и шоколад почти каждый день.



РЫБА



11 человек едят рыбу 2-3 раза в неделю.

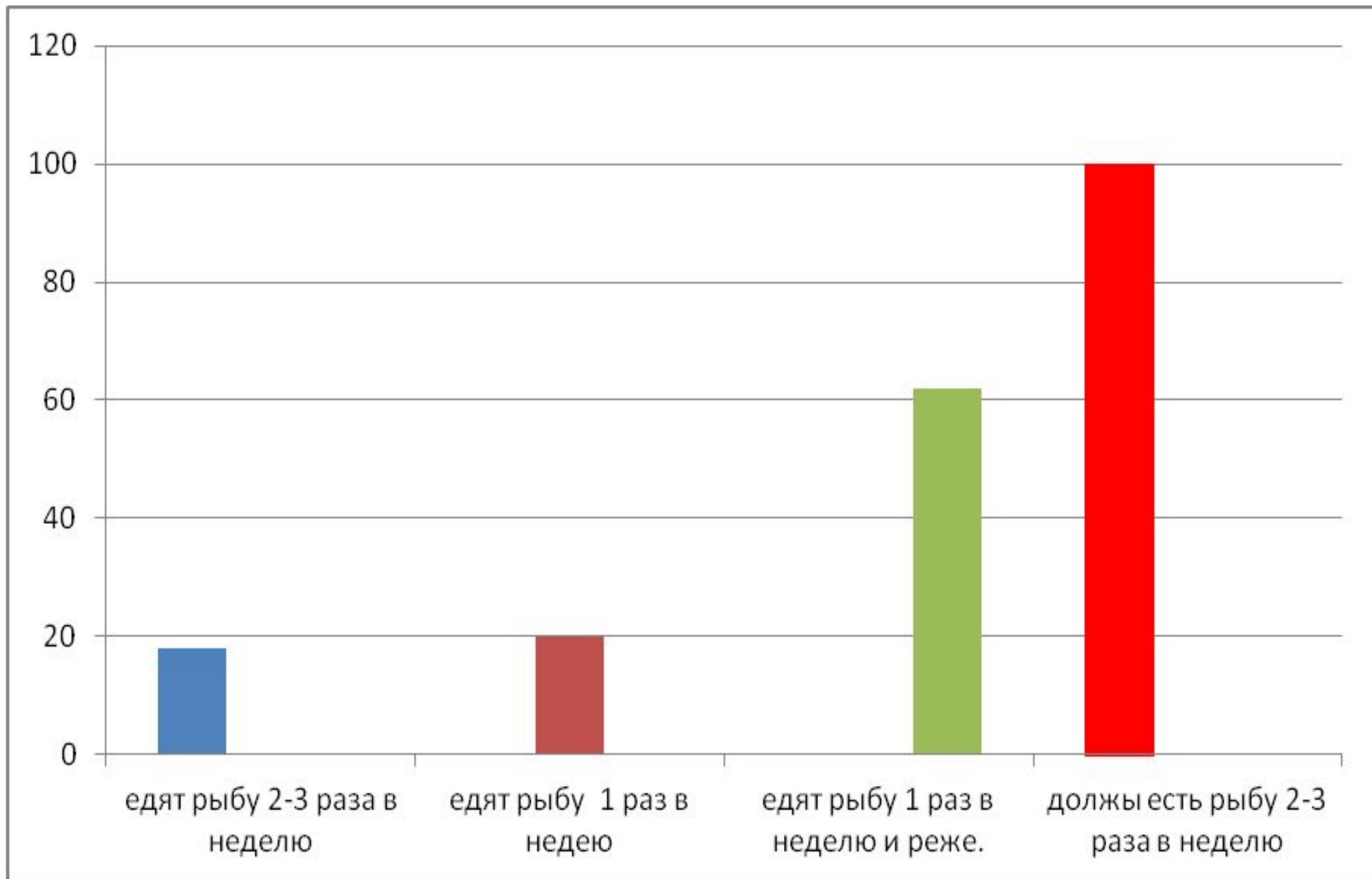
12 человек едят рыбу 1 раз в неделю.

37 человек едят рыбу 1 раз в неделю и реже.

1) $11:3/5=11*5/3=18\%$ - едят рыбу 2-3 раза в неделю.

2) $12:3/5=12*5/3=20\%$ - едят рыбу 1 раз в неделю.

3) $37:3/5=37*5/3=62\%$ - едят рыбу 1 раз в неделю и реже.



ХЛЕБ, ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

20 человек едят хлеб и хлебобулочные изделия 1 раз в день.

10 человек едят хлеб и хлебобулочные изделия 2 раза в день.

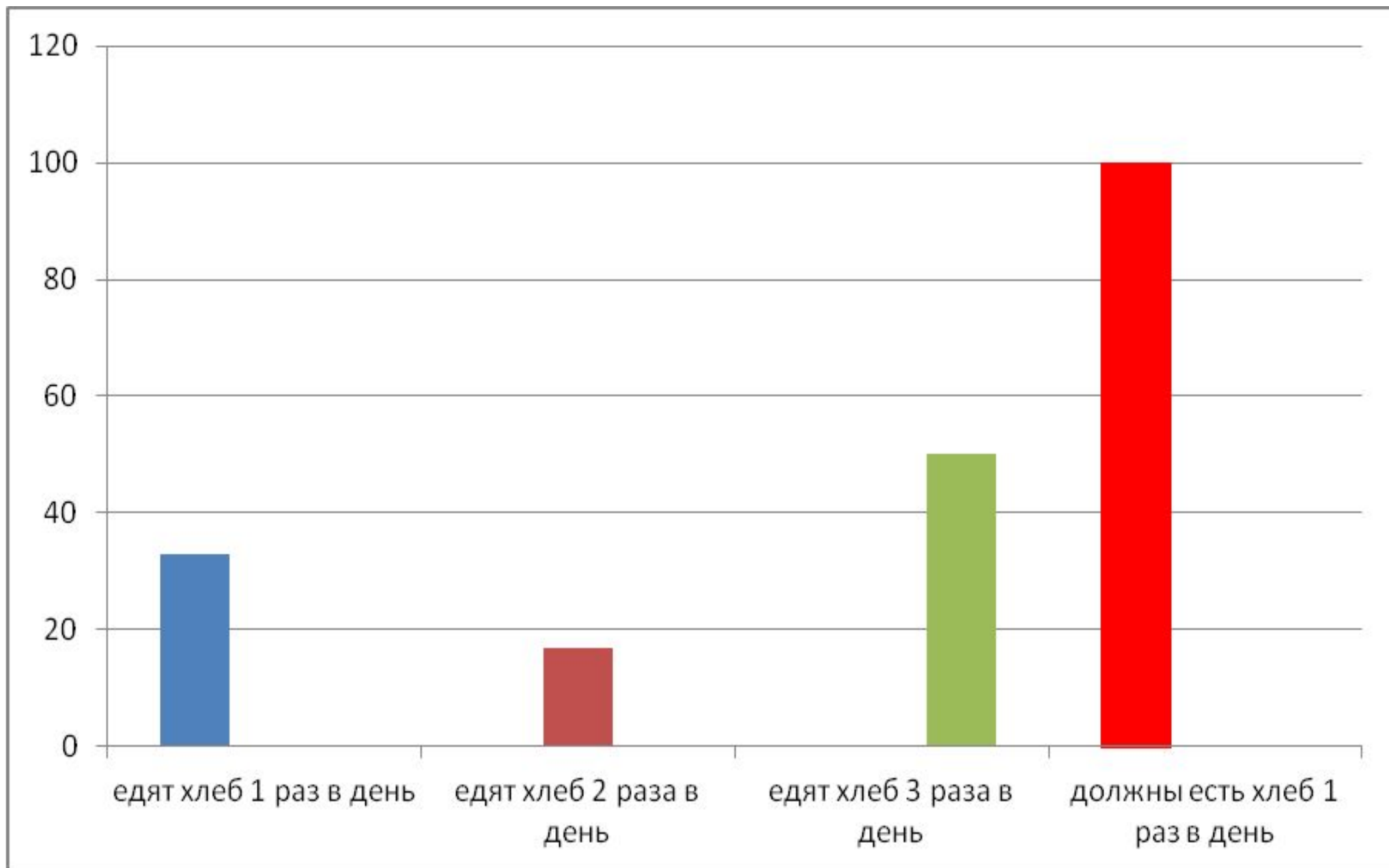
30 человек едят хлеб и хлебобулочные изделия 3 раза в день.

1) $20:3/5=20*5/3=33\%$ - едят хлеб и хлебобулочные изделия 1 раз в день.

2) $10:3/5=10*5/3=17\%$ - едят хлеб и хлебобулочные изделия 2 раза в день.

3) $30:3/5=30*5/3=50\%$ - едят хлеб и хлебобулочные изделия 3 раза в день.





Рекомендуется употреблять в пищу

