

# «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?



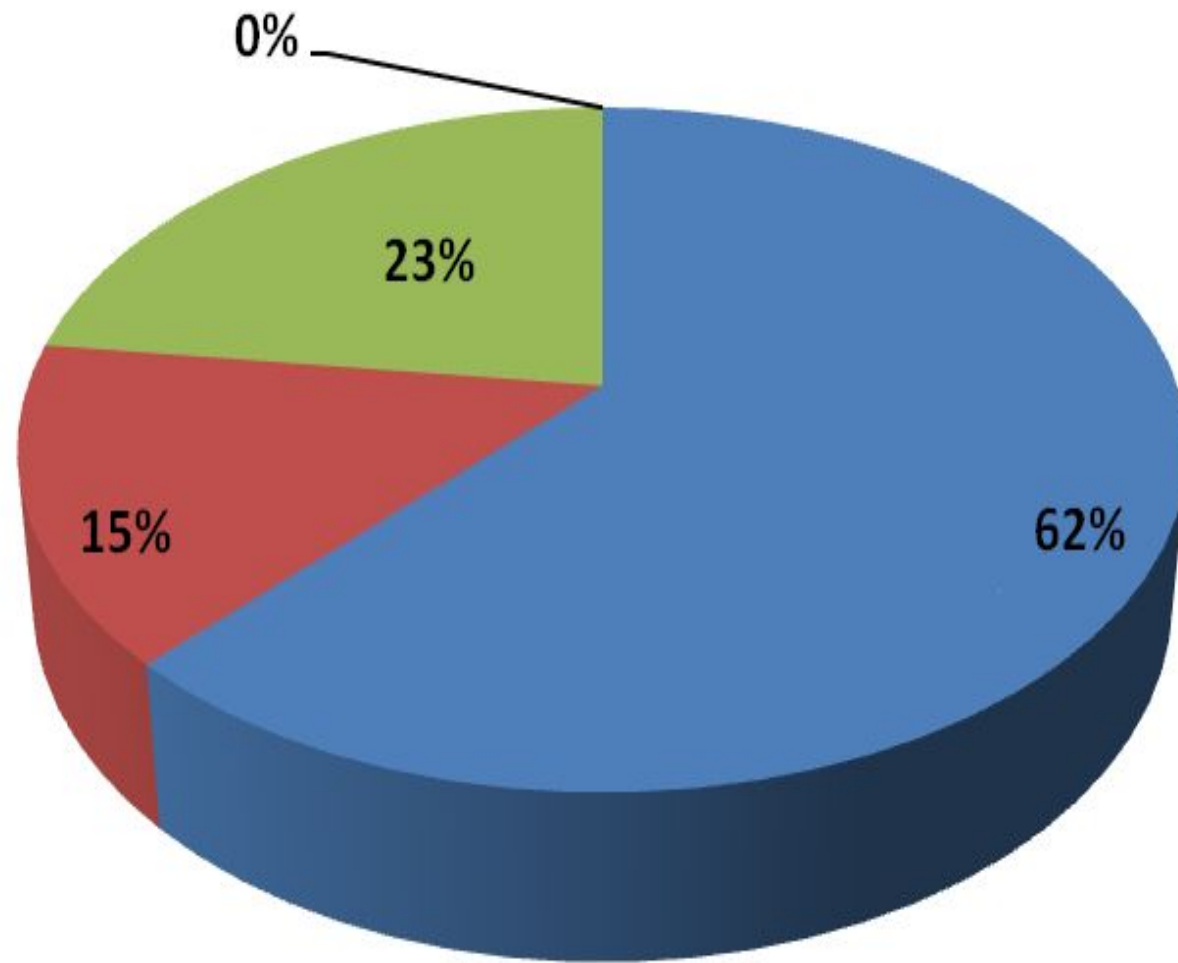
## Результаты теста

- › 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.

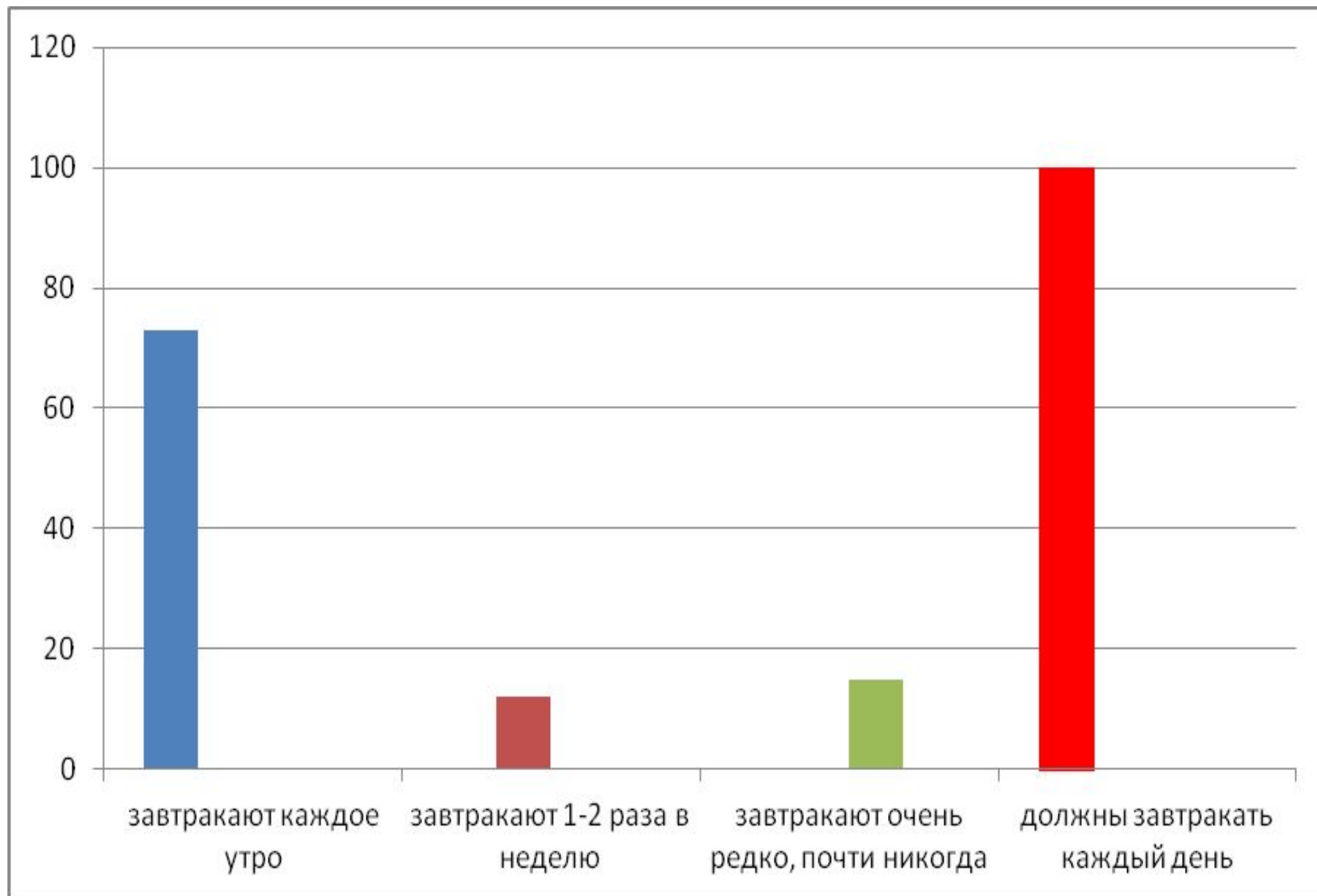
9 человек завтракают очень редко , почти никогда.

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 .

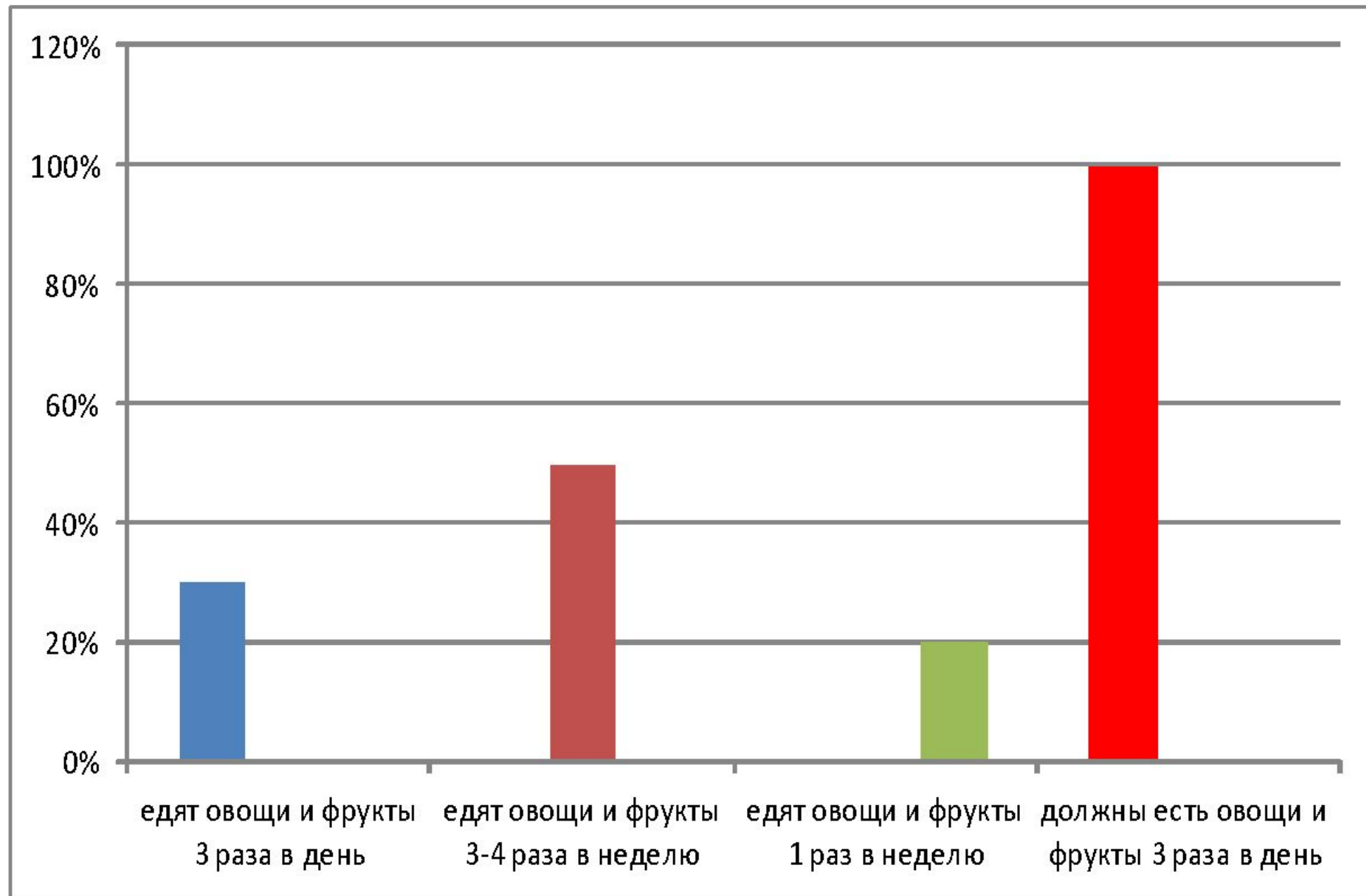
30 человек едят овощи и фрукты 3-4 раза в неделю.

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.

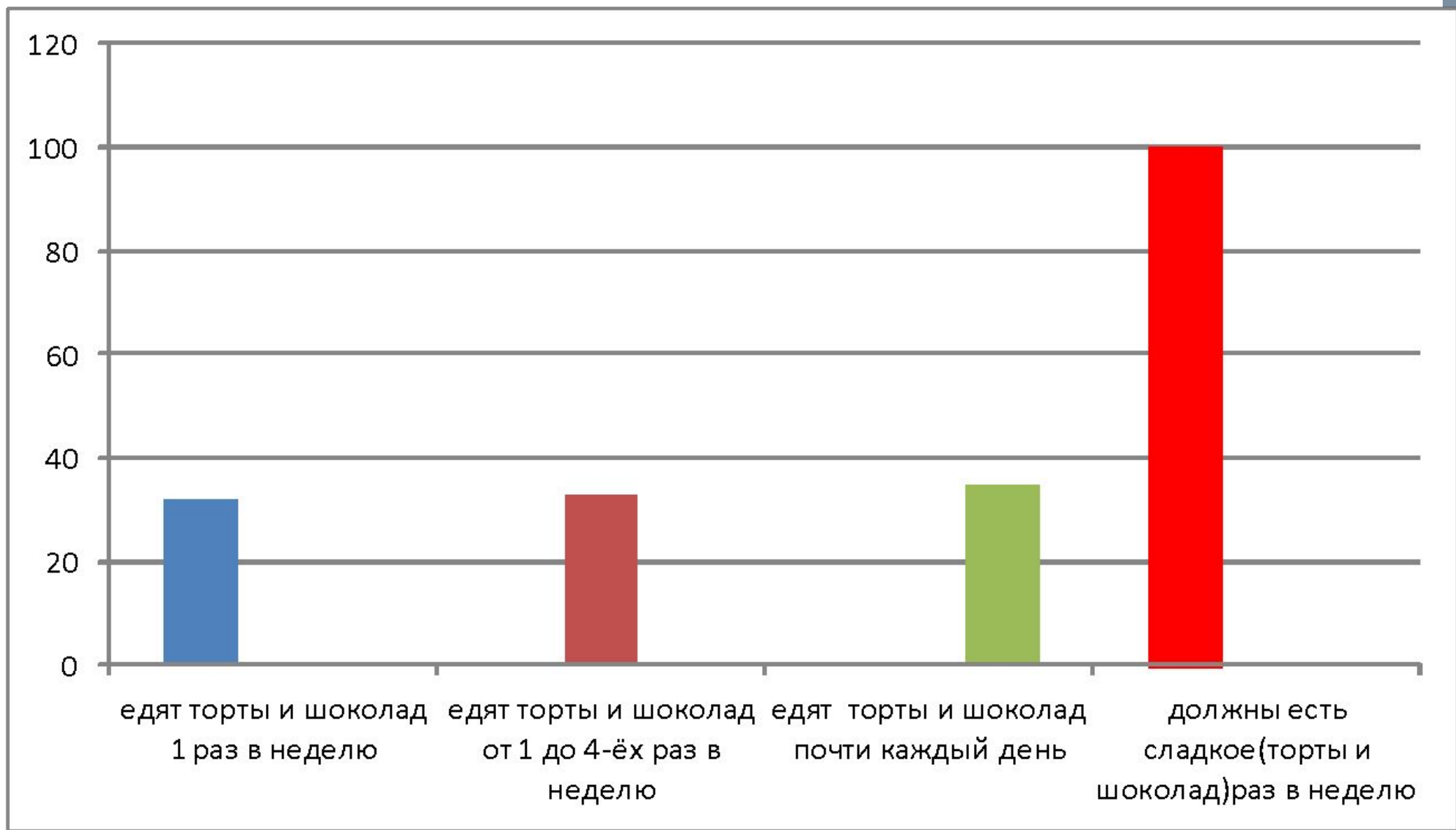
20 человек едят торт и шоколад от 1 до 4-ёх раз в неделю.

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.

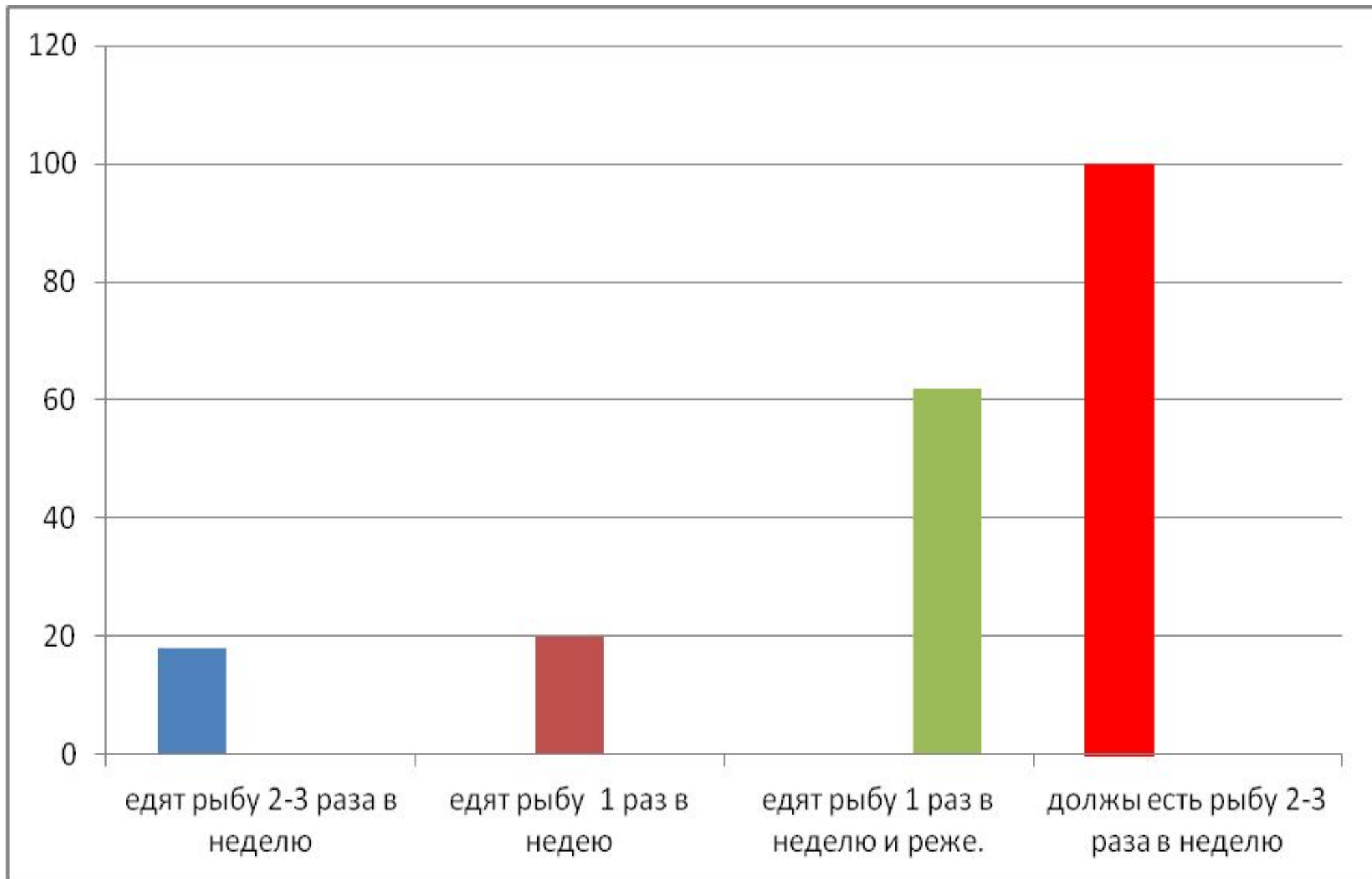
12 человек едят рыбу 1 раз в неделю.

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.

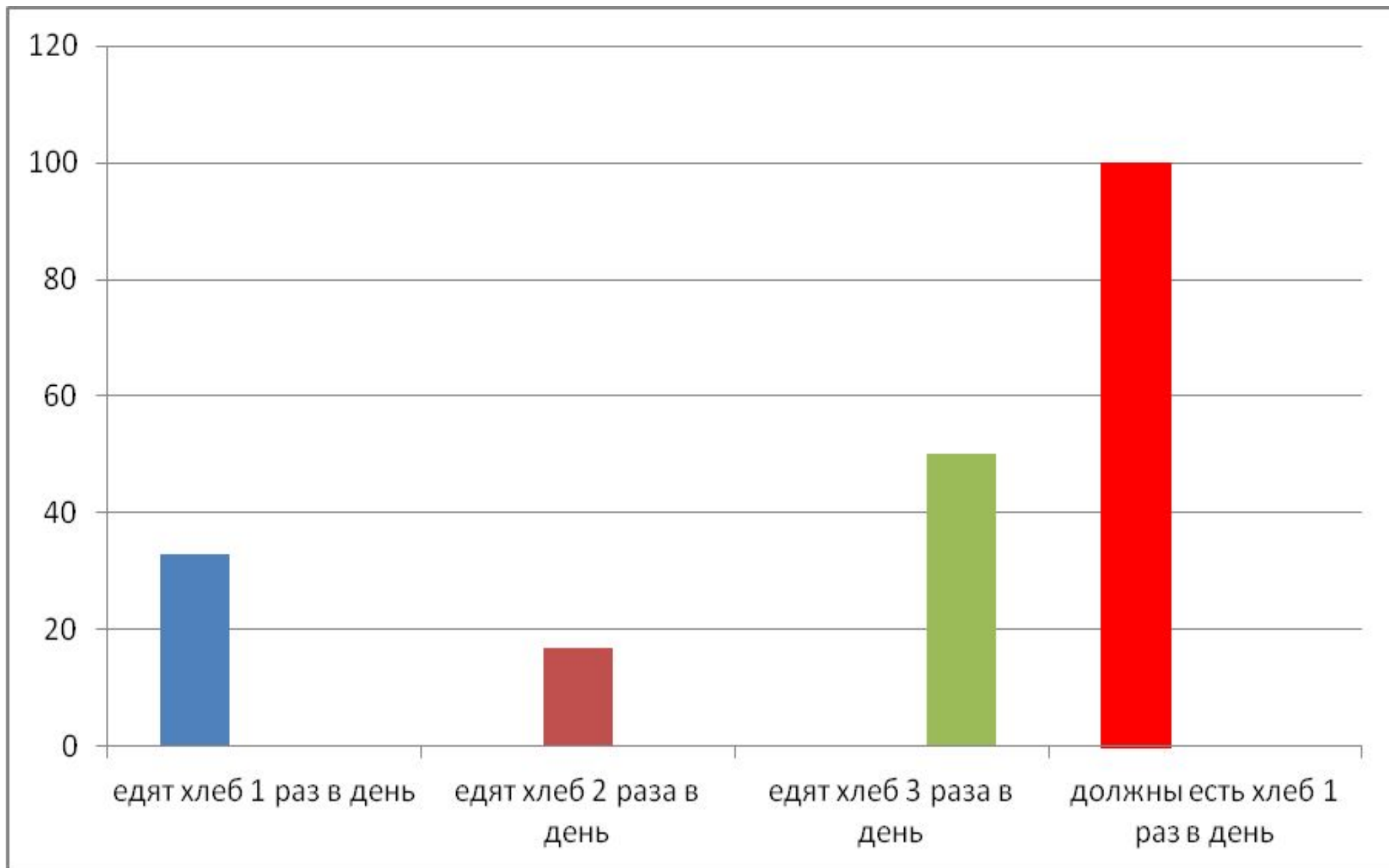
1)  $20:3/5=20*5/3=33\%$  - едят хлеб и хлебобулочные изделия 1 раз в день.

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

