

Мир здорового питания.

Выполнила: Ращупкина Настя,
ученица 3 «Б» класса.
Руководитель: Мачалова Ю. В.

г. Кемерово, 2008 г.



Содержание

I. Введение.

1. Обоснование выбора темы работы.
2. Цели и задачи работы.
3. Построение гипотез, определение методов исследования, составление плана работы.

II. Основная часть.

1. Опрос-анкетирование одноклассников.
2. Анализ анкет.
3. Наблюдение в школьной столовой.
4. Изучение и анализ специальной литературы.

III. Заключение.



«То, что человек съел сегодня, определяет его здоровье завтра.»

Пол Брэгг.

- «Детство – пора прекрасная и ответственная одновременно. Именно в этом возрасте происходит не только бурный рост и развитие организма, но и «закладка» многих болезней, с которыми большинство потом так и шагает по жизни. Недавняя Всероссийская диспансеризация детей и подростков показала, что за годы учебы в школе ту или иную хроническую болячку наживают две трети кузбасских детей. Причем изрядная часть этих заболеваний вызвана неправильным питанием... В структуре заболеваемости детей и подростков Кемеровской области патология желудочно-кишечного тракта стоит на третьем месте»
- Наша школа в 2006 году участвовала в конкурсе «Лучшая школьная столовая» и эти слова из материалов к конкурсу. Сейчас вопрос о правильном питании очень актуален, так как заболевания желудочно-кишечного тракта начинаются, и даже становятся хроническими уже у детей моего возраста.
- Меня заинтересовал вопрос, что значит правильно питаться и как правильно питаясь убереечь себя от подобных заболеваний.



Цель:

Исследование вопроса: «Как, правильно питаюсь, убереечь себя от заболеваний желудочно-кишечного тракта».

Задачи:

1. Собрать и проанализировать информацию о причинах заболеваний желудочно-кишечного тракта (ЖКТ).
2. Проанализировать и выявить причины возникновения этих заболеваний в нашей школе.
3. Узнать о правилах питания и рассказать о них ребятам в нашей школе.

Гипотезы:

1. Заболевания ЖКТ появляются в результате употребления «неправильных» продуктов: чипсов, киришечек, кока-колы и т. п.
2. Заболевания ЖКТ появляются у тех детей, которые на переменах перекусывают, а за завтраком и обедом плохо едят.



Методы исследования:

- «Подумай сам».
- «Посмотри в книгах».
- «Спроси у других людей».
- «Используй компьютер».
- «Понаблюдай».

План исследования:

- Изучение литературы и анализ.
- Опрос-анкетирование одноклассников.
- Наблюдение в школьной столовой.
- Работа с компьютером.



- Некогда древнегреческий философ Сократ дал человечеству совет: «Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть». Никто еще не оспорил Сократа, но и следуют его совету немногие. Ведь еда – наслаждение: после хорошей трапезы мозг вырабатывает эндорфины – особые вещества, приносящие чувство покоя и повышающие настроение.
- Мы все любим вкусно поесть, но все ли вкусное полезно?
- Я провела опрос-анкетирование своих одноклассников.

Анкета.

1. Если бы вам предоставили возможность без родителей бесплатно выбрать в продуктовом магазине то, что вы очень любите, что бы вы выбрали?
2. Что вы предпочтете: завтрак и обед в школьной столовой или бутерброды с колбасой и сыром, взятые из дома.
3. Съедаете ли вы все, что предлагается в школьной столовой?



Результаты анкетирования.

- На первый вопрос из 22 человек 9 человек назвали чипсы, кириешки, шоколадные батончики («Сникерс», «Марс» и т. п.), «Несквик», Кока-Колу, и т. д.
- На второй вопрос 5 человек ответили, что предпочли бы бутерброды из дома обеду в школьной столовой.
- На третий вопрос половина ребят ответили, что не доедают то, что предлагается в школьной столовой.

По данным школьного врача о хронических заболеваниях ЖКТ я составила следующую таблицу:

Количество уч-ся, имеющих хронические заболевания ЖКТ				
2004 г.	2005 г.	2006 г.	2007 г.	2008 г.
13,9%	17,7%	17,5%	14,7%	8,3%
Количество обострений заболеваний ЖКТ				
10,9%	7,5%	3,9%	8,9%	3,8%

Вывод:

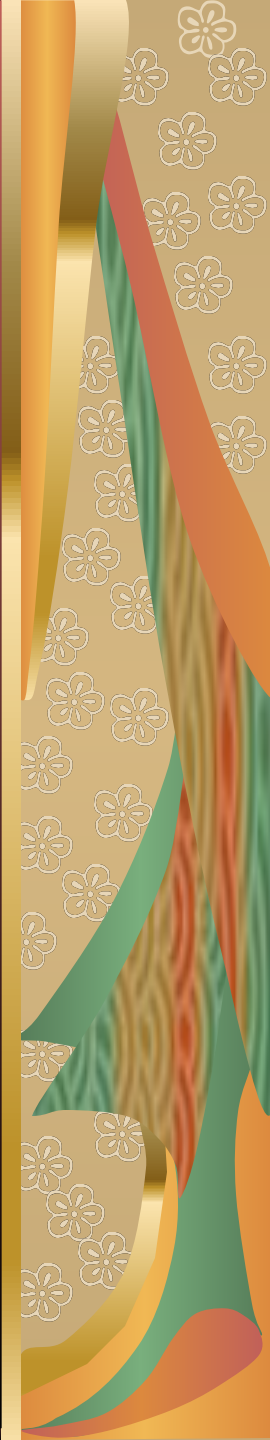
1. Проблема заболеваний ЖКТ как хронических, так и острых случаев у ребят в нашей школе действительно есть.
2. Несмотря на постоянные передачи по телевизору о вреде нездоровой пищи, на предупреждения наших учителей, некоторые ребята продолжают употреблять в пищу такие продукты, как кириешки, чипсы, газированные напитки, сладкие батончики и т. д.
3. Есть ребята которые плохо едят в школьной столовой, а на перемене в сухомятку что-нибудь жуют .

Я решила проверить, насколько откровенно отвечали ребята на третий вопрос анкеты и провела наблюдения, по результатам которых составила график того, какое количество ребят полностью съедают завтрак, обед и полдник.

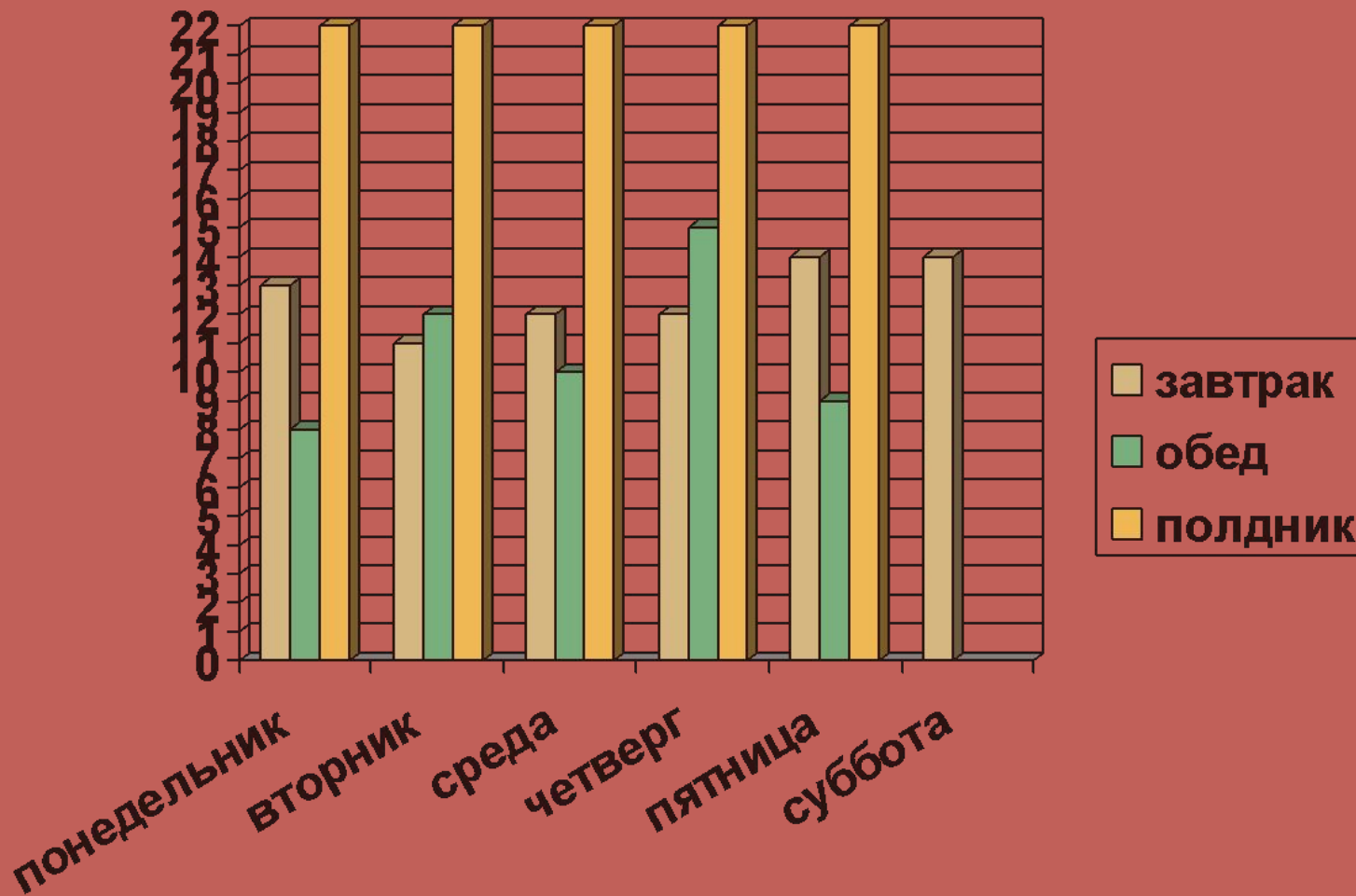
Объект наблюдения – ребята 3 «Б» класса.

Место наблюдения – школьная столовая.

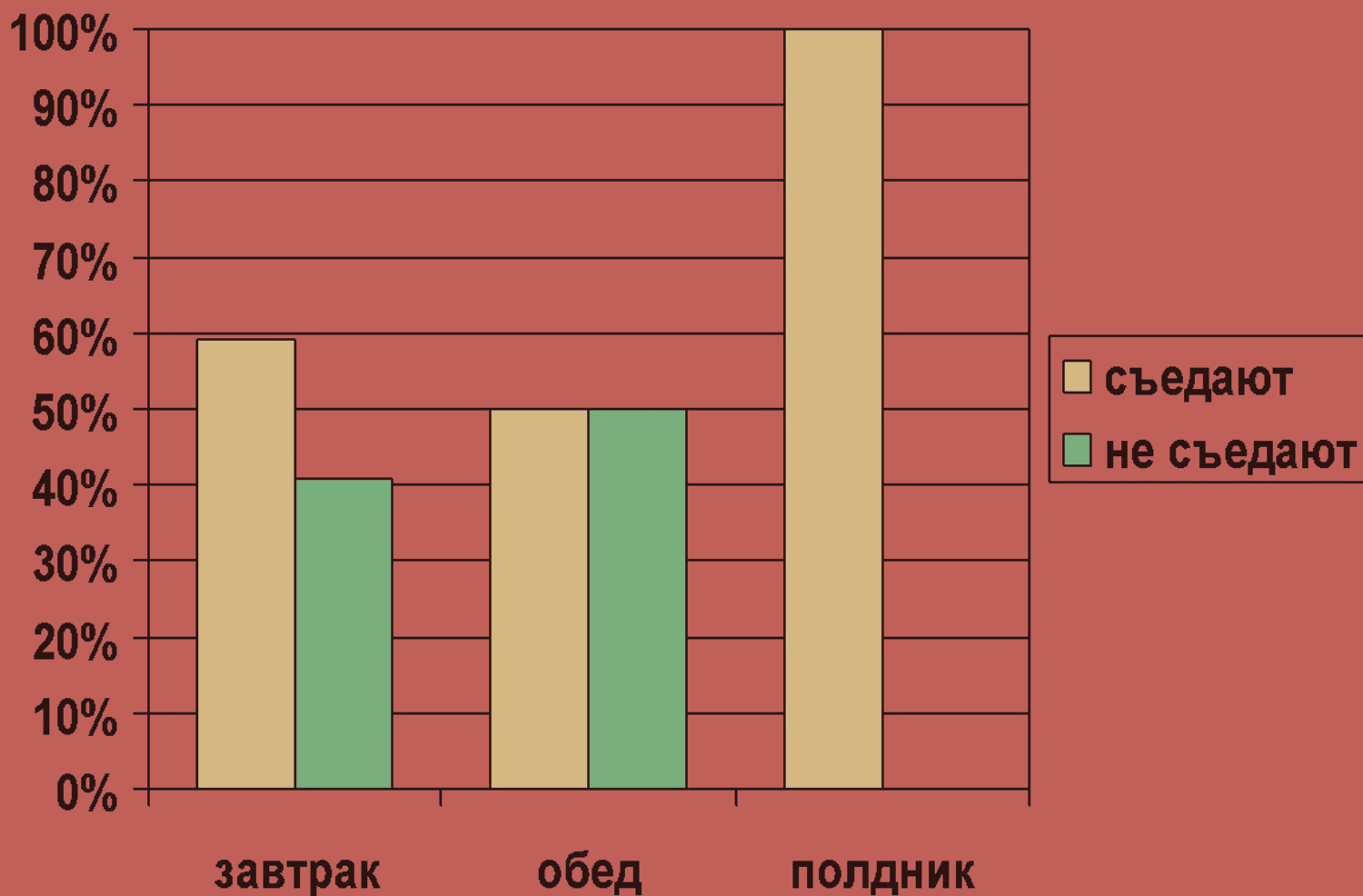
Время наблюдения – завтрак, обед, полдник в течении 6 дней (школьная неделя).



Количество ребят полностью съедающих то, что предлагает школьная столовая.



Проследим теперь средние показатели.



Вывод: должно быть наоборот. плохо едят на завтрак и на обед, и

- по Мудрецы прошлого учили: завтрак делишь обычно на 3 части с коржиком, пирожиком, вафелькой. п.)
- Современная наука считает, что такой подход не совсем
- А верный, но зерно истины в нем есть.
- А должно быть наоборот.
- Вот, что предлагают нам ученые:
- Мудрецы прошлого учили: завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин оставь себе.

Диаграмма дневной порции.

- Современная наука считает, что такой подход не совсем
- верный, но зерно истины в нем есть.
- Вот, что предлагают нам ученые:

Диаграмма дневного рациона.



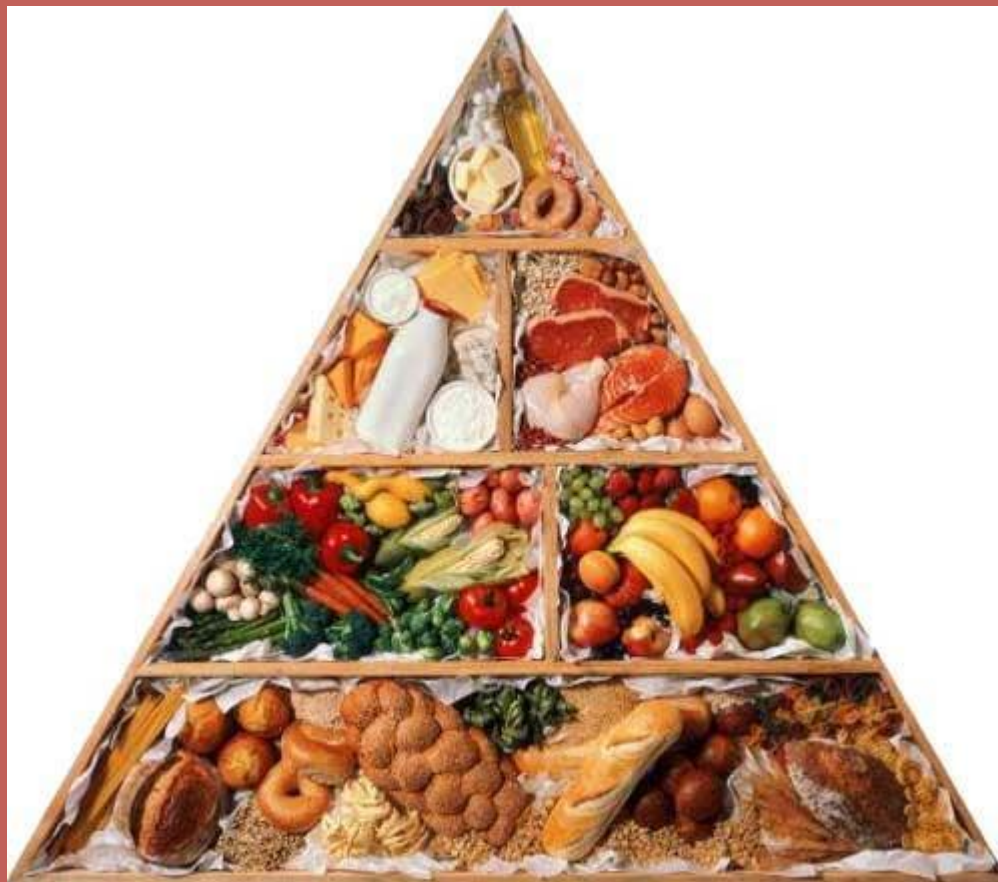
- Нашему организму больше всего подходит трех- или четырехразовое питание с перерывами между едой по четыре-пять часов. Этот порядок естественен: если шесть часов ничего не брать в рот, в крови резко снижается содержание глюкозы – универсального «топлива» организма. Если же питаться часто, проглоченное в промежутках между завтраком, обедом и ужином только перебивает аппетит, нарушает ритм работы органов пищеварения.
- Завтрак, во время которого следует потреблять 35 % дневного рациона, должен быть богат углеводами, главным образом природными - 111 овощей и круп, но не беда, если к ним добавится и немного рафинированных (сахар). Природные углеводы медленно расщепляются, энергия из них начинает высвобождаться лишь через какое-то время, зато процесс продолжается долго, а сахар даёт энергию почти сразу, как если бы мы отхлебнули из кружки со сладким чаем. Благодаря этому можно тут же после завтрака приступать к активной деятельности.



- Обед, несущий человеку 45 % суточного рациона, обязан обеспечить организм и углеводами, и белками, и жирами.
- А вот ужину действительно следует быть полегче- 20 % рациона. Чтобы не перегружать желудочно-кишечный тракт, в конце дня лучше избегать продуктов, вызывающих вздутие кишечника (горох и другие бобовые, капуста) и тяжёлых для переваривания жиров. В вечерние часы вырабатывается особенно много гормона инсулина, а из-за него каждая лишняя калория мгновенно превращается в капельку жира на бёдрах. Нежирные молочные продукты, овощи, фрукты, крупы — самое подходящее меню за два-три часа перед сном. Обильная еда па сон грядущий увеличивает риск возникновения заболеваний.
- Жевать что-то в сухоматку вообще недопустимо. Ведь человек глотает не измельчённые и не смоченные слюной куски, с которыми желудку без большого напряжения не справиться.



Схема здорового питания.



Каждый день Вы должны стараться съесть:

- — От 6 до 11 порций хлеба, хлебных злаков, риса или макаронные изделия. Одна порция равна одному кусочку хлеба, 1 чашке готовых к употреблению хлебных злаков или 1/2 чашке приготовленных злаков, риса или макаронных изделий.
- — От 3 до 5 порций овощей. Одна порция равна 1 чашке листовой зелени или 1/2 чашке порезанных овощей, приготовленных или свежих.
- — От 2 до 4 порций фруктов. Одна порция равна 1 среднему яблоку, банану или апельсину; 1/2 чашке порезанных свежих, приготовленных или консервированных фруктов или чашки фруктового сока.
- — От 2 до 3 порции молока, йогурта, или сыра. Одна порция равна 1 чашке молока или йогурта, 50 гр. натурального сыра (такого как Чеддер). Выбирайте обезжиренные или маложирные продукты (0-1,5% жира).
- — От 2 до 3 порций мяса, домашней птицы, рыбы, сухой фасоли, яиц или орехов. Одна порция равна 60-90 гр. приготовленного мяса, домашней птицы без кожи или рыбы, вы должны есть не более чем 150-210 гр. в день. Половина чашки фасоли, 1 яйцо или 1/2 чашки тофу (соевого сыра) соответствуют 30 гр. мяса. 2 столовые ложки арахисового масла, или 1/3 чашки орехов соответствуют 30 гр. постного мяса.



Советы по здоровому питанию

- — **Пейте много воды.** Поставьте целью выпивать 8 стаканов воды каждый день. Фрукты и овощи содержат воду и могут пополнить Вашу дневную потребность.
- — **Завтракайте каждый день.** Люди, которые завтракают, имеют меньшую вероятность переесть днем. Завтрак также дает вам энергию и помогает думать и учиться.
- — **Выбирайте цельно зерновые продукты.** Попробуйте цельно зерновой хлеб и макароны, овсянку или коричневый рис.
- — **Выбирайте цветные овощи каждый день.** Овощи разного цвета дают разные питательные вещества. Выбирайте темную, листовую зелень такую как капуста и салаты, и красные и оранжевые, такие как морковь, сладкий картофель, красный перец и помидоры



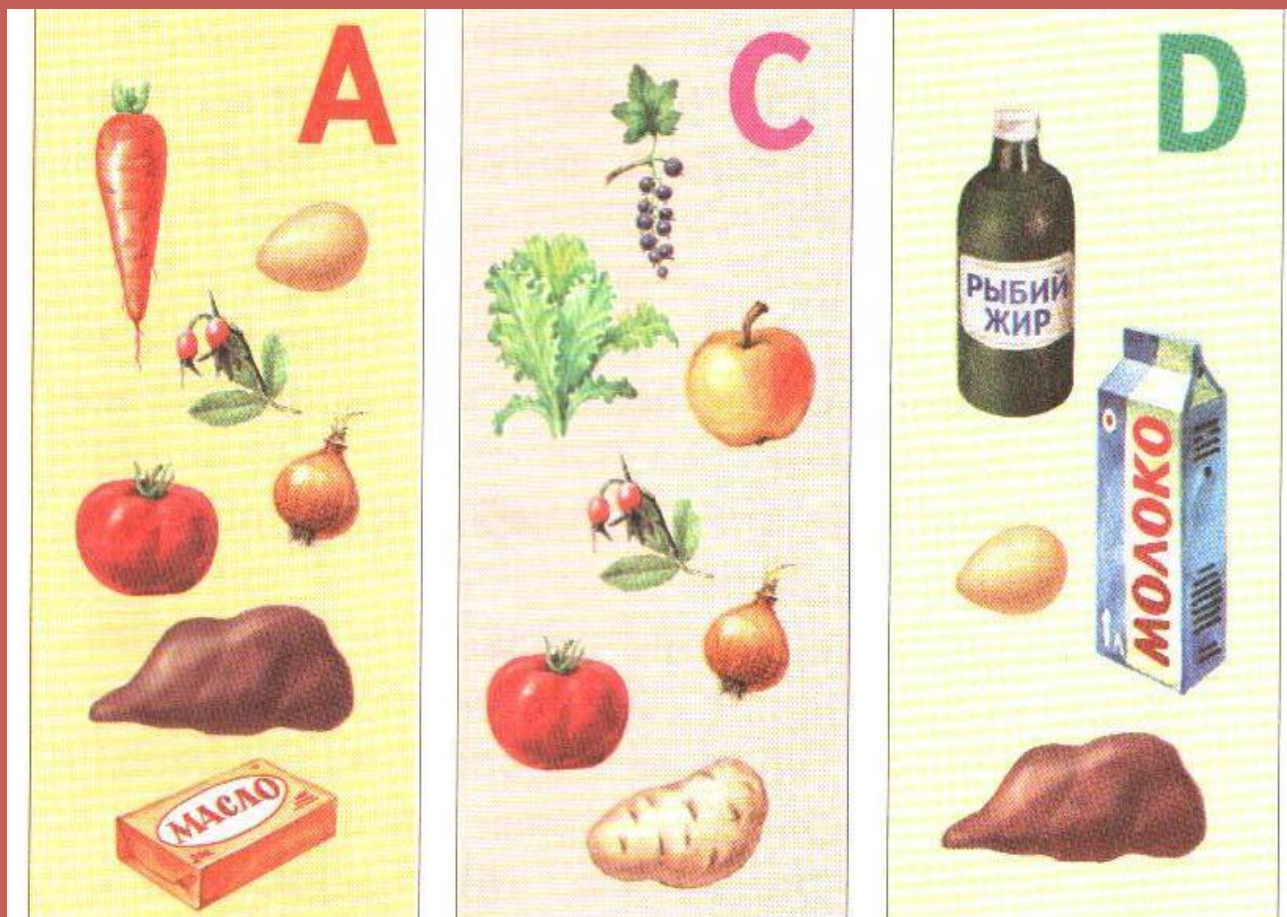
- — **Выбирайте свежие или нарезанные фрукты чаще, чем фруктовый сок.** В фруктовом соке содержится мало, либо совсем не содержится пищевых волокон.
- — **Осторожно используйте жиры и масла.** Оливковое и арахисовое масла, авокадо, орехи и ореховое масло, оливки и рыба предоставляют жиры, полезные для сердечно-сосудистой системы, а также витамины и минералы.
- — **Осторожно потребляйте сладости.** Ограничьте еду и напитки, содержащие много сахара.
- — **Имейте маложирные и несладкие закуски под рукой** дома, на работе или в дороге с тем чтобы утолить голод и не вызывать переедания.
- — **Питайтесь три раза в день** вместо пропуска приема пищи или употребления закусок вместо еды.



- Чипсы, гамбургеры, «сосалки», острые сухарики, сильногазированные напитки, пиво, продукты, содержащие пищевые добавки (красители Чипсы, гамбургеры, «сосалки», острые сухарики, сильногазированные напитки, пиво, продукты, содержащие пищевые добавки (красители, консерванты Чипсы, гамбургеры, «сосалки», острые сухарики, сильногазированные напитки, пиво, продукты, содержащие пищевые добавки (красители, консерванты, ароматизаторы Чипсы, гамбургеры, «сосалки», острые сухарики, сильногазированные напитки, пиво, продукты, содержащие пищевые добавки (красители, консерванты, ароматизаторы, усилители вкуса), могут стать причиной развития алиментарно-зависимых заболеваний, то есть заболеваний, связанных с неправильным питанием. Здесь и ожирение, и сахарный диабет, и анемия, и гиповитаминозы, и заболевания эндокринной системы и желудочно-кишечного тракта (гастрит, дуоденит, язвенная болезнь, панкреатит и др.). Не случайно все эти продукты не рекомендованы для детского питания.
- Вредные продукты содержат огромное количество жиров, сахаров и соли, а также изобилуют пищевыми добавками



Пища детей должна быть богата витаминами и минералами.



Заключение.

В результате моей работы гипотезы мои подтвердились, и я поняла, что вопрос о правильном питании еще долго будет актуальным, пока каждый из нас не поймет:

« Мы то, что мы едим! »

и не задумается серьезно о своем здоровье.



Список литературы:

1. Программа «Образование и здоровье» – Кемерово: МОУ «НОШ № 2», 2007. – 19 с.
2. Материалы к конкурсу «Лучшая школьная столовая» - Кемерово: МОУ «НОШ № 2», 2006. – 19 с.
3. Сайт МОУ «СОШ № 11» г. Краснодар.
4. Сайт Медицинского диетологического Центра «Клиника доктора Ионовой»
5. Дмитриева Н. Я., Казаков А. Н. Мы и окружающий мир [Текст] / : Н. Я Дмитриева, А. Н. Казаков учебник для 4 класса, часть. – Самара: Корпорация «Федоров», издательство «Учебная литература», 2002. – С. 71-87.
6. Энциклопедия для детей [Текст] / М. Аксенова, Т. Каширина и др.//Том 18. Человек. Ч. 1. Искусство быть здоровым. – Москва: «Аванта +», 2005. – С. 387-401.

