



## **Проект**

# **Оценка экологического состояния питания учащихся подросткового возраста**

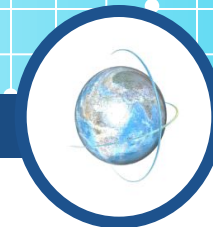
**МОУ Знаменской СОШ**

**Девиз : «Здоровье детей –здоровье нации»**



**Авторы:**  
**Учащиеся 7 класса**  
**Маленко Елена**  
**Пятанов Матвей**

**с. Знаменское, 2010г.**



**Цель исследования:** выяснить качество, энергетическую ценность употребляемых обучающимися продуктов питания, их соответствие санитарно – эпидемиологическим нормам и требованиям.



# Задачи:



- провести социологический опрос среди обучающихся с целью выяснения, как они организуют свое питание в течение дня;
- изучить специальную литературу по выбранной теме;
- ознакомиться с нормативными документами об организации школьного питания;
- проанализировать недельное меню школьной столовой на соответствие требованиям по калорийности питания;
- выяснить уровень обеспеченности школьников витаминами на момент исследования;
- провести исследование качества продуктов, используемых в нашей школьной столовой

**Методы исследования:** изучение соответствующего заданной теме теоретического материала, проведение социологического опроса, практического и теоретического исследования.

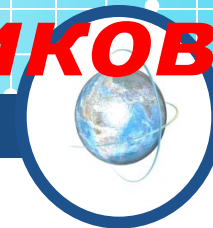
# ***Предмет исследования:***



продукты питания, которые употребляют школьники в течение дня.



# Проблемы в питании школьников:

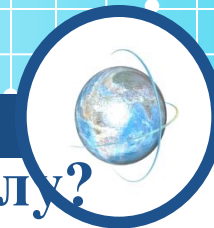


- ❖ пропускание полноценных приемов пищи (отказ от завтрака);
- ❖ замена полноценных приемов пищи едой в сухомятку;
- ❖ употребление газированных напитков (суррогатные напитки), чипсов;
- ❖ соблюдение различных диет;
- ❖ раннее начало употребления алкоголя (пиво, вино);
- ❖ малоподвижность и ожирение.

# Проводим опрос

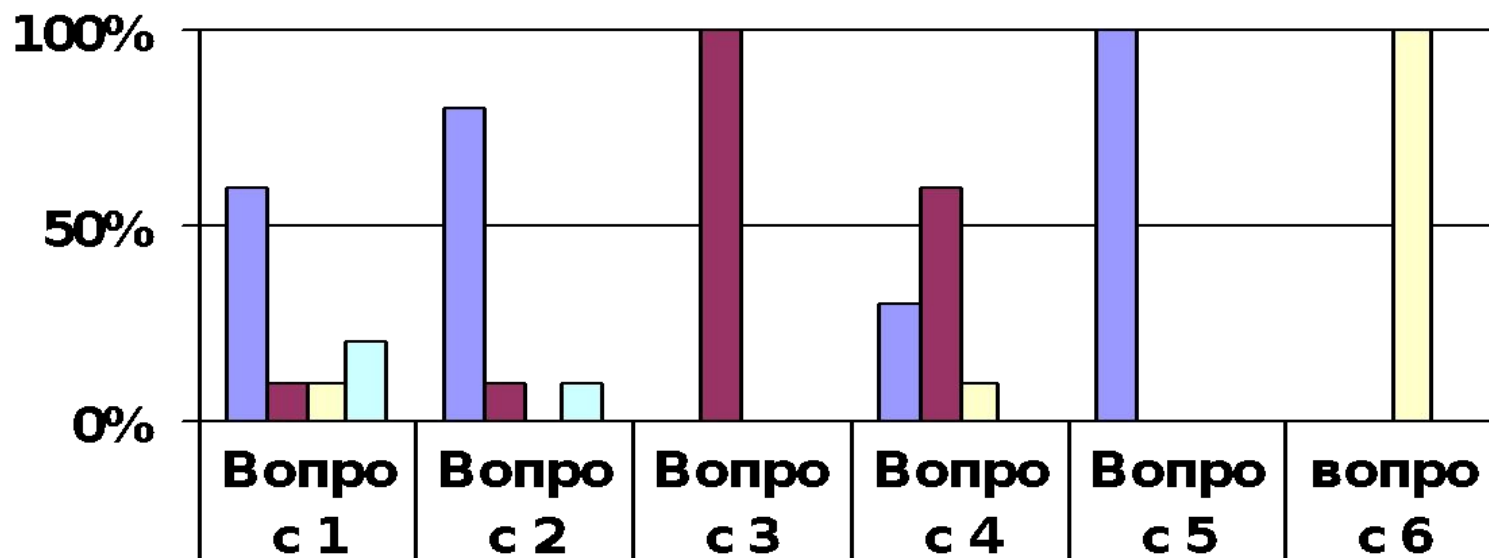
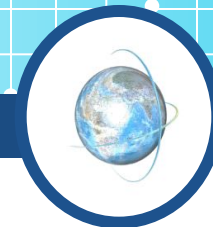


# Анкета №1



- ❖ Всегда ли вы успеваете покушать перед уходом в школу?  
А) всегда    Б) почти всегда    В) иногда    Г) практически никогда.
- ❖ Посещаете ли вы школьную столовую?  
А) каждый день    Б) часто    В) иногда    Г) никогда
- ❖ Сколько раз в день вы кушаете в школьной столовой?  
А) завтракаю и обедаю    Б) только обедаю    В) когда как
- ❖ Съедаете ли вы полноценный завтрак или обед?  
А) всегда    Б) иногда    В) никогда
- ❖ Нравится ли вам пища, приготовленная в нашей столовой?  
А) нравится    Б) когда как    В) не нравится
- ❖ Если не в школьной столовой, то где вы покупаете себе еду?  
А) в школьном буфете    Б) в киосках    В) в ближайших магазинах.

# Результаты анкеты №1



вариант А	60%	80%	0%	30%	100%	0%
вариант Б	10%	10%	100%	60%	0%	0%
вариант В	10%	0%	0%	10%	0%	100%
вариант Г	20%	10%				



# **Анкета №2**



*1. Какие продукты вы покупаете вне школьной столовой?*

- А) фрукты    Б) мучные изделия    В) чипсы**  
**Г) сухарики    Д) другое**

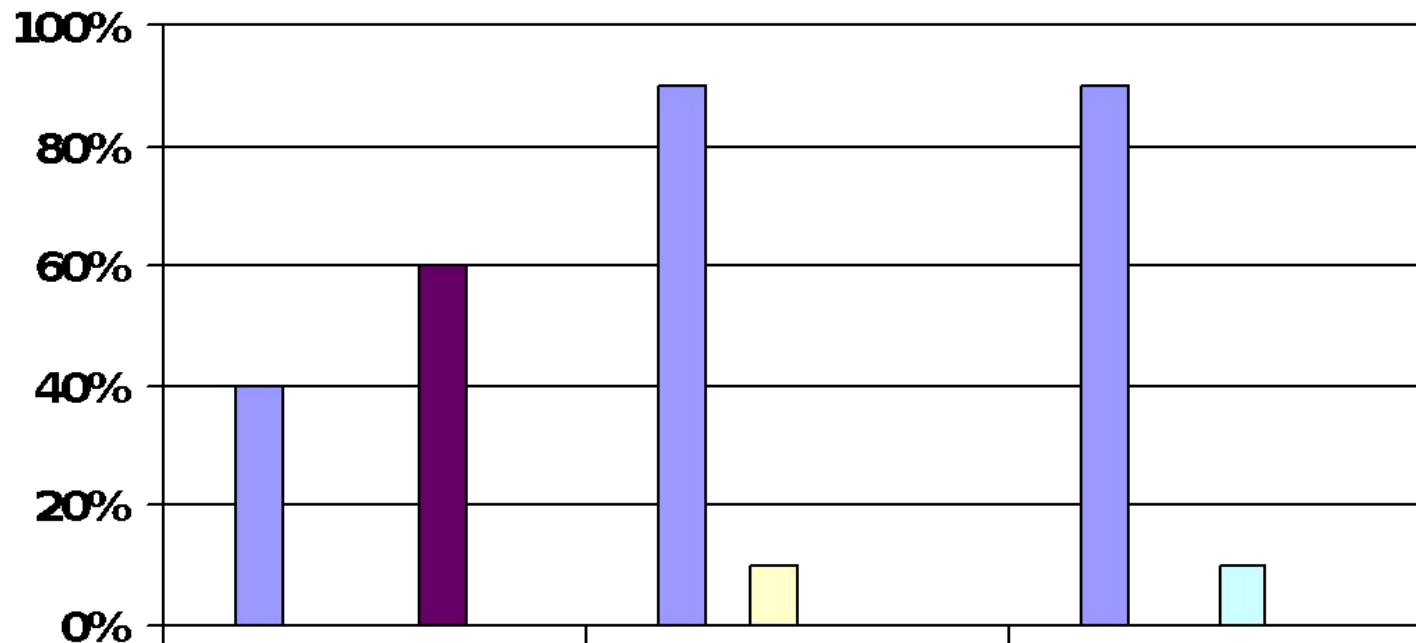
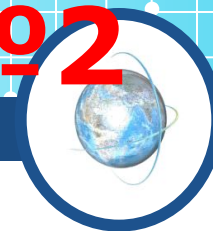
*2. Какому напитку вы отдаете при покупке предпочтение?*

- А) сок    Б) кока-кола    В) спрайт    Г) лимонад**  
**Д) минеральная вода    Е) другие напитки**

*3. Знаете ли вы о пользе или вреде этих продуктов и напитков?*

- А) да    Б) имею смутное представление**  
**В) не знаю    Г) мне все равно**

# Результаты анкеты №2



	вопрос 1	вопрос 2	вопрос 3
■ вариант А	40%	90%	90%
■ вариант Б	0%	0%	0%
■ вариант В	0%	10%	0%
■ вариант Г	0%	0%	10%
■ вариант Д	60%	0%	
■ вариант Е		0%	

# Рекомендуемые величины потребления энергии



<b>Возраст, лет</b>	<b>Калорийность</b>
<b>6-10</b>	<b>2300</b>
<b>11-13 (мальчики)</b>	<b>2700</b>
<b>11-13 (девочки)</b>	<b>2450</b>
<b>14-17 (юноши)</b>	<b>2900</b>
<b>14-17 (девушки)</b>	<b>2600</b>

# Примерное распределение калорийности суточного рациона (%)



Прием пищи	При 5-кратном приеме	При 4-кратном приеме
Завтрак	20	25
2-й завтрак	10-15	-
Обед	30-35	35
Полдник	10-15	15
Ужин	20	25

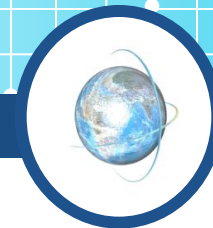
# Калорийность школьного обеда



- ❖ Понедельник – **691**
- ❖ Вторник -**717**
- ❖ Среда – **857**
- ❖ Четверг- **633**
- ❖ Пятница - **701**



# Содержание в обеде белков, жиров и углеводов



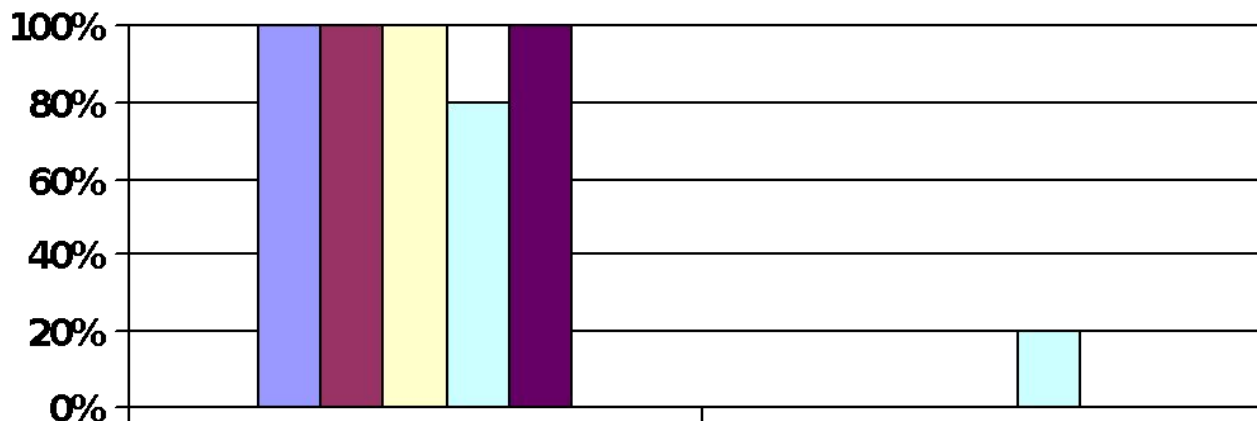
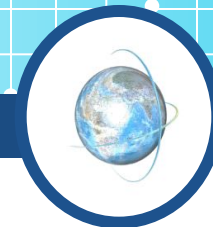
	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углеводы</b>
<b>Среда</b>	<b>38,1 г</b>	<b>10 г</b>	<b>169,7 г</b>
<b>пятница</b>	<b>31,6 г</b>	<b>21,2 г</b>	<b>187,5 г</b>



# Пища детей должна быть богата витаминами и минералами.



# Результаты тестирования учащихся на витамины



	достаточное обеспечение орг-ма	не достаточное обеспечение орг-ма
■ витамин А	100%	0%
■ витамин D	100%	0%
■ витамин В	100,00%	0,00%
■ витамин С	80%	20%
■ витамин Е	100%	0%



# В ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ

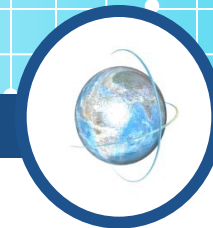


# Практическая работа №1. Определение содержания крахмала в сосисках.





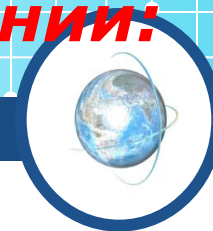
# Наша столовая заняла 1 место среди ШКОЛЬНЫХ столовых района





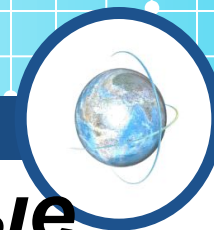
12/01/2010

# Продукты, запрещенные в школьном питании:



- ◆ фляжное, бочковое, непастеризованное молоко без тепловой обработки;
- ◆ творог, сметана в натуральном виде;
- ◆ молоко-самоквас (можно использовать для приготовления теста);
- ◆ макароны по-флотски;
- ◆ блинчики с мясом;
- ◆ студни, паштеты, окрошки;
- ◆ грибы;
- ◆ пирожные, торты с кремом;
- ◆ разрыхлители теста;
- ◆ жареные во фритюре пончики, пирожки;
- ◆ приправы, копчености.





**Итак, проанализировав полученные результаты всех практических работ, можно сделать следующие выводы:**

- ❖ Меню школьной столовой не отличается разнообразием и не всегда может соответствовать нормам полноценного питания школьников.
- ❖ Качество готовых блюд удовлетворяет требовательный вкус детей.
- ❖ Для приготовления пищи используются продукты первой свежести.
- ❖ Качество поступающих на кухню столовой продуктов соответствует предъявляемым к школьному питанию требованиям.

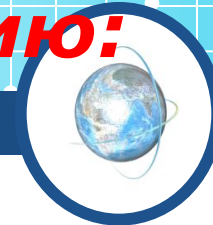
# **Мероприятия по улучшению питания детей:**



- 1. Обратить внимание родителей на недостаточное питание детей**
- 2. Рекомендовать питание детей не менее 4 раз в день**
- 3. Прием пищи в виде молочных каш и вторых блюд перед уходом в школу**
- 4. Ежедневный прием мясных или рыбных продуктов 3 раза в день**
- 5. Уменьшить потребление жирных продуктов, шоколада, тортов, напитков с химическими красителями. В зимний и весенний период принимать готовые поливитамины**



# Рекомендации к школьному питанию:



1. Школьный рацион должен состоять из завтрака и обеда и обеспечивать 25% и 35% суточной потребности;
2. Рационы должны быть дифференцированы по своей энергетической ценности, содержанию белков, жиров, углеводов в зависимости от возраста (для 7-10 лет и 11-17 лет);
3. Необходимо соблюдение режима питания: завтрак – перед уходом в школу, 2-й завтрак – в школе (в 10-11ч), обед – дома или в школе, ужин – не позднее чем за 2 часа до сна;
4. Продукты, используемые в школьном питании, должны пройти гигиеническую экспертизу и иметь соответствующие разрешительные документы;
5. Школьное питание должно быть щадящим по способу приготовления (ограничение жареных блюд) и по химическому составу (ограничение соли, специй, синтетических пищевых добавок).



# Проектирование дальнейшей работы:



- ❖ 1. Вести пропаганду здорового питания
- ❖ 2. Выступление с данным проектом перед учащимися и родителями
- ❖ 3. Начать работу над проектом «Вредные привычки в питании»

