

МОУ «Начальная общеобразовательная школа №2»

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, убережь 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, кириешек, 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 сухоматку 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.

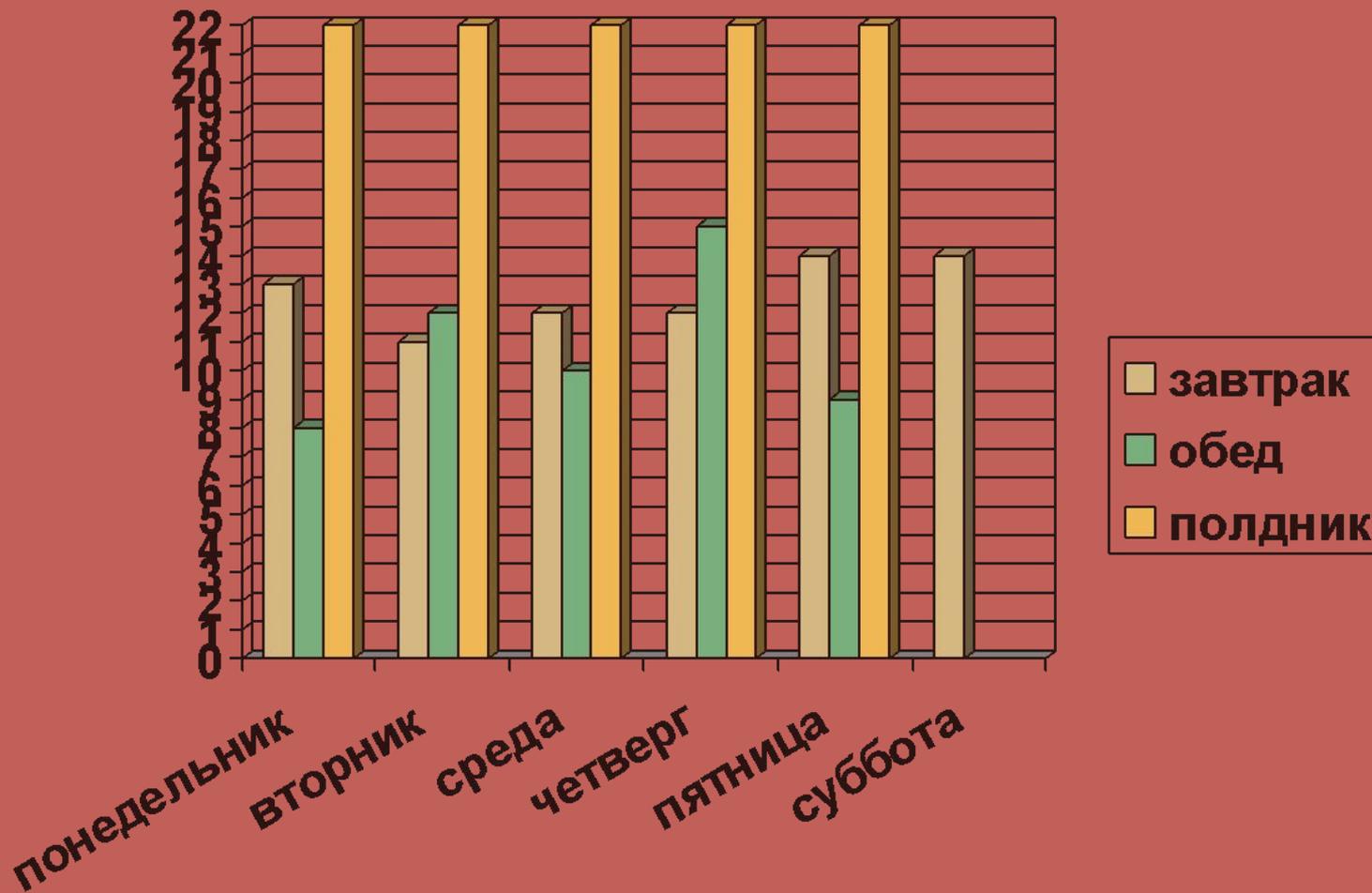
Объект наблюдения – ребята 3 «Б» класса.

Место наблюдения – школьная столовая.

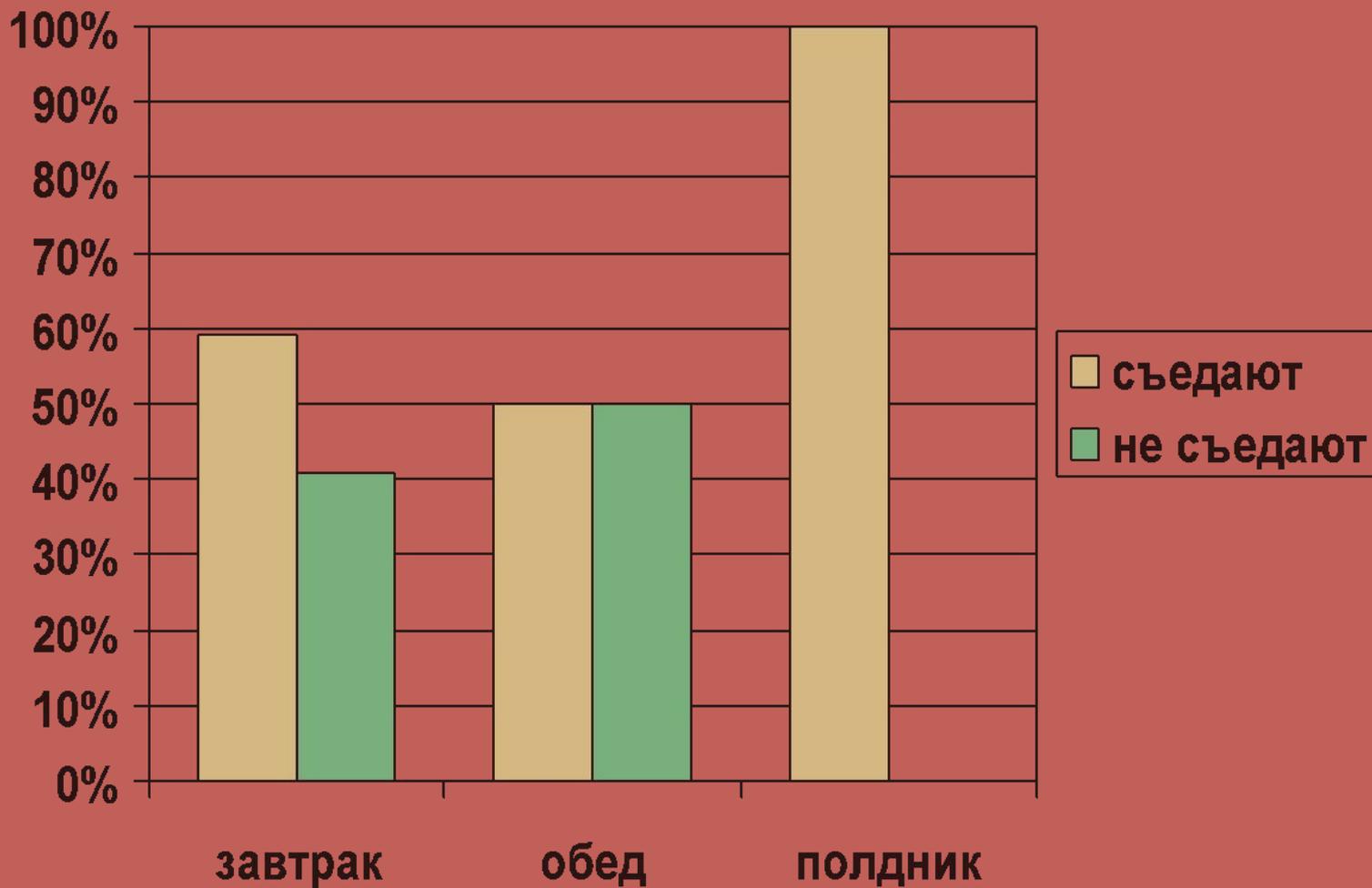
Время наблюдения – завтрак, обед, полдник в течении 6 дней (школьная неделя).



Количество ребят полностью съедающих то, что предлагает школьная столовая.



Проследим теперь средние показатели.



Вывод: в моем классе ребята плохо едят на завтрак и на обед, и полностью съедают полдник (на полдник обычно дают коржики, пряники, вафли и т. п.)

- А должно быть наоборот.
- Мудрецы прошлого учили: завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу.
- 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



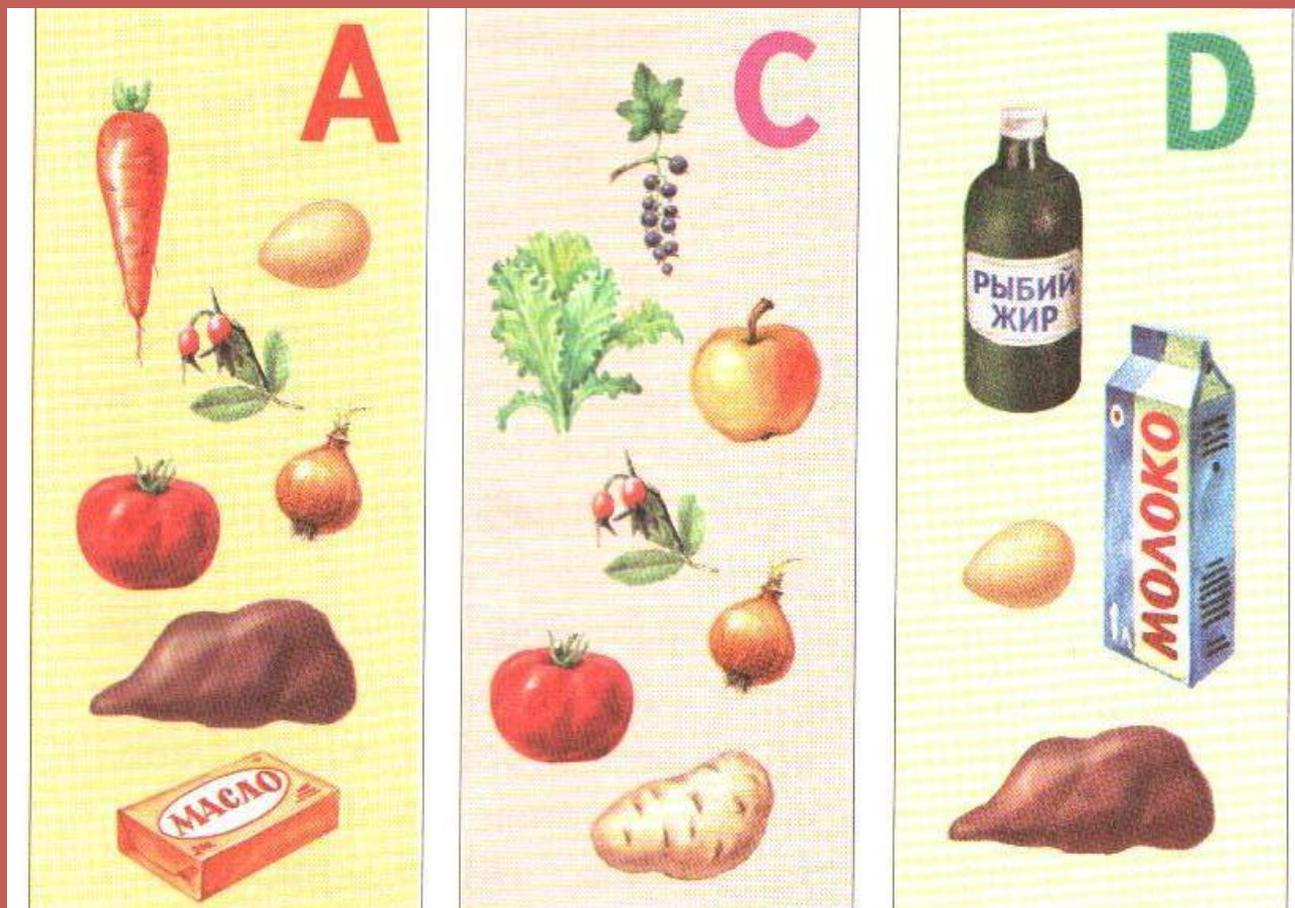
- — **Выбирайте свежие или нарезанные фрукты чаще, чем фруктовый сок.** В фруктовом соке содержится мало, либо совсем не содержится пищевых волокон.
- — **Осторожно используйте жиры и масла.** Оливковое и арахисовое масла, авокадо, орехи и ореховое масло, оливки и рыба предоставляют жиры, полезные для 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, 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 вроде глутамата натрия (усилитель вкуса E621) и тартразина (краситель E102). Полезных же веществ – белка, витаминов и клетчатки – в таких продуктах содержится незначительное количество.



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.

