

VII Городская конференция молодых  
исследователей  
«Шаг в будущее»

# Здоровье и питание.

Авторы: Шляхтова Лидия Сергеевна  
Шевчук Татьяна Игоревна  
г. Лангепас  
МОУ «Гимназия №6»  
9 «Б» класс  
Научный руководитель:  
Атауллина Равиля  
Камиловна,  
Учитель биологии  
МОУ «Гимназия №6»

Лангепас 2006

Цель:

1. Раскрыть особенности питания школьников

Задачи:

1. Сформировать представление о полноценности, сбалансированности и режиме питания, а также убеждения, что рациональное питание необходимо для обеспечения здоровья и полноценного функционирования организма.

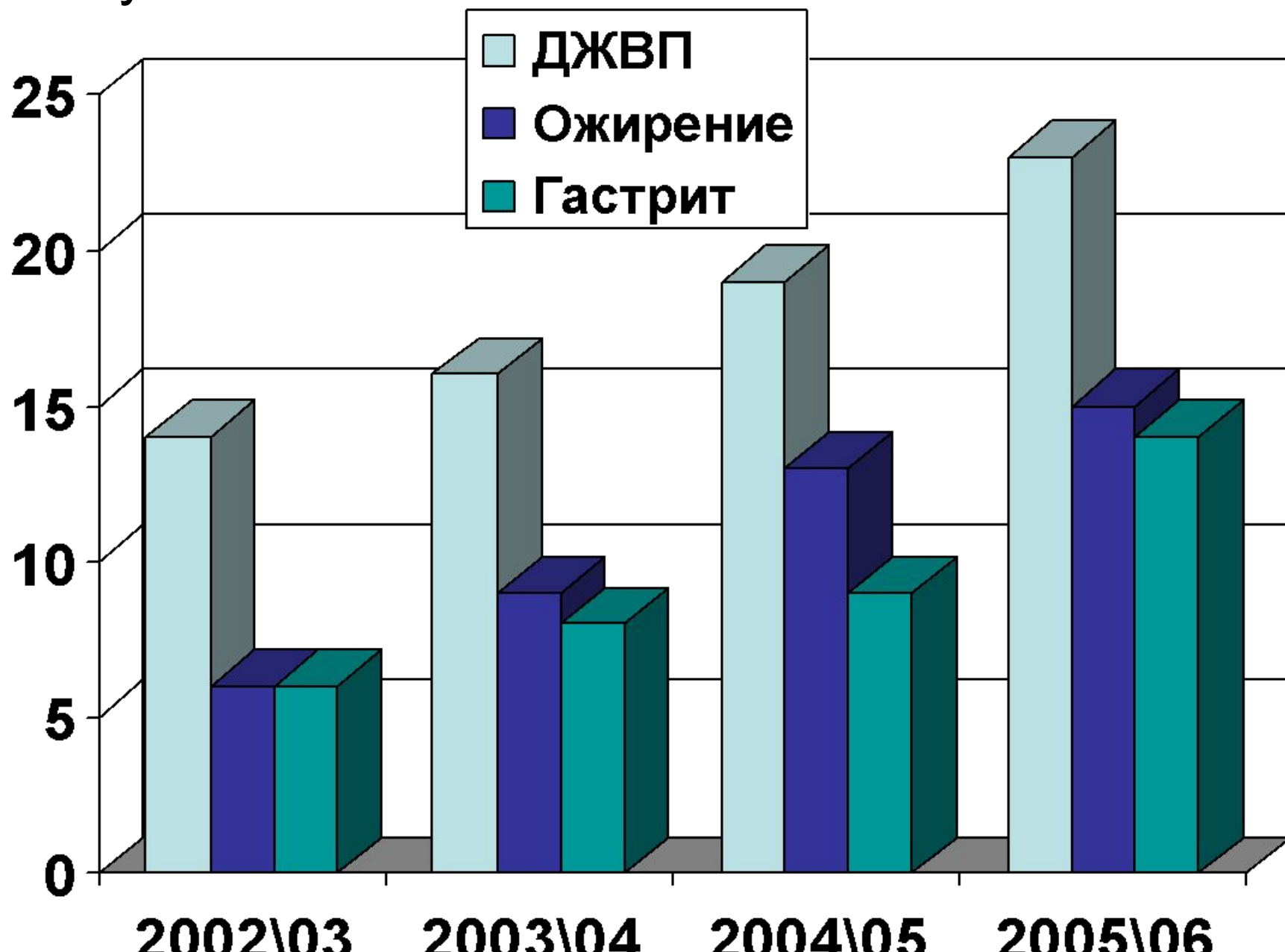
2. Охарактеризовать питание Российских школьников

3. Провести социологический опрос учащихся нашей гимназии

- изучение предпочтения тех или иных продуктов питания учащимися и режима питания учащихся в школе и дома

Таблица 7

Результаты АСПОНа



**Таблица 1****Регулярность питания школьников**

<b>Количество приемов пищи в день</b>		<b>1-й класс,%</b>	<b>5-й класс,%</b>	<b>9-й класс,%</b>	<b>11-й класс,%</b>
<b>Девочки</b>	<b>1 раз в день</b>	<b>2,7</b>	<b>2,1</b>	<b>1,6</b>	<b>0,5</b>
	<b>2 раза в день</b>	<b>0,9</b>	<b>4,7</b>	<b>5,8</b>	<b>6,2</b>
	<b>3 раза в день</b>	<b>29,4</b>	<b>28,8</b>	<b>27,8</b>	<b>29,6</b>
	<b>Чаще</b>	<b>34,5</b>	<b>17,9</b>	<b>24,2</b>	<b>14,3</b>
	<b>Когда хочется</b>	<b>32,5</b>	<b>46,5</b>	<b>40,6</b>	<b>49,4</b>
	<b>Итого:</b>	<b>100,00</b>	<b>100,00</b>	<b>100,00</b>	<b>100,00</b>
<b>Мальчики</b>	<b>1 раз в день</b>	<b>3,3</b>	<b>2,7</b>	<b>1,2</b>	<b>0,4</b>
	<b>2 раза в день</b>	<b>0,9</b>	<b>4,3</b>	<b>3,1</b>	<b>2,5</b>
	<b>3 раза в день</b>	<b>27,5</b>	<b>15,4</b>	<b>13,7</b>	<b>26,6</b>
	<b>Чаще</b>	<b>35,1</b>	<b>27,2</b>	<b>29,6</b>	<b>19,5</b>
	<b>Когда хочется</b>	<b>33,2</b>	<b>49,8</b>	<b>52,4</b>	<b>51,0</b>
	<b>Итого:</b>	<b>100,00</b>	<b>100,00</b>	<b>100,00</b>	<b>100,00</b>

# Приложение 2

## Распорядок употребления пищи

**7.30-8.00 завтрак**

**11.30-12.00 школьный завтрак**

**15.00-15.30 обед**

**19.30-20.00 ужин**

## Примерный суточный набор продуктов, необходимых школьнику и подростку.

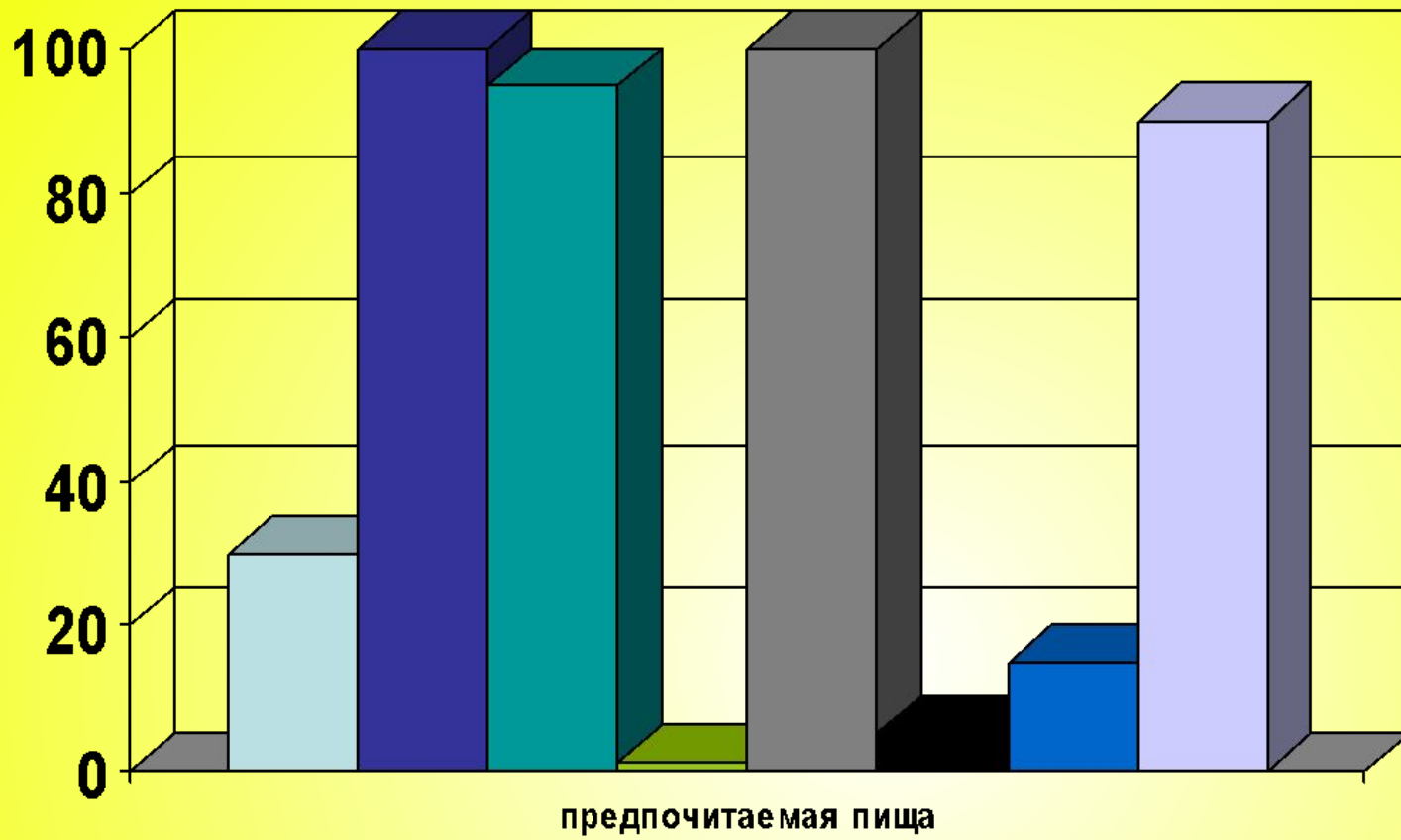
Группа продуктов	Число порций в день	Размер одной порции		
		6-9лет	10-12лет	13-16 лет
<b>Молоко (или кисломолочные продукты): (15г сыра=20г творога=100мл молока)</b>	<b>3-4</b>	<b>500 мл</b>	<b>500 мл</b>	<b>500 мл</b>
<b>Мясные (белковые продукты): яйцо, мясо, рыба, птица</b>	<b>1 2</b>	<b>1 70-100г</b>	<b>1 100-200г</b>	<b>1 120-150г</b>
<b>Фрукты и овощи- источник витаминов Вит. С: цитрус, яблоко, помидор Вит. А: зелень, морковь, желтые фрукты Другие овощи (картофель, свекла)</b>	<b>1-2 1 2</b>	<b>150г 60г 120г</b>	<b>150г 80г 150г</b>	<b>150г 100г 180г</b>
<b>Хлебокрупяные продукты: Хлеб Горячие блюда(каши, макароны, рис) Другие готовые продукты</b>	<b>2 1 1</b>	<b>150-200г 120г 30г</b>	<b>200г 200г 40г</b>	<b>200г 250-400г 40-50г</b>
<b>Жиры и углеводы- до нормы калорий: Масло, раст. масло, майонез, маргарин Сладости и десерт(1 порция=100ккал; 25г сахара, 30г меда, варенья, джема, пирожного или кекса, 70-100г мороженого,2 печенья)</b>		<b>30г 3 порции</b>	<b>30г 3 порции</b>	<b>30-60г 3-6 порций</b>





**Таблица4 (приложение 5)  
Уровень полноценности питания учащихся**

<b>Возрастная группа</b>	<b>Полноценность питания</b>				
	<b>Зона риска, %</b>			<b>Зона относительного благополучия, %</b>	
<b>1й класс</b>	<b>недостаточная</b>	<b>Крайне низкая</b>	<b>низкая</b>	<b>умеренная</b>	<b>высокая</b>
	<b>2,5</b>	<b>4,7</b>	<b>11,5</b>	<b>26,0</b>	<b>55,3</b>
	<b>18,7</b>			<b>81,3</b>	
<b>11 класс</b>	<b>2,4</b>	<b>4,5</b>	<b>12,6</b>	<b>27,7</b>	<b>52,8</b>
	<b>19,5</b>			<b>80,5</b>	



- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Завтракают          | <input type="checkbox"/> Обедают                          |
| <input type="checkbox"/> Ужинают             | <input type="checkbox"/> Сырые овощи едят каждый день     |
| <input type="checkbox"/> Любят фрукты        | <input type="checkbox"/> Употребляют их каждый день       |
| <input type="checkbox"/> Употребляют фр.соки | <input type="checkbox"/> Между приемами пищи едят сладкое |

Таблица(приложение

7)

<b>название</b>	<b>цена</b>	<b>неделя</b>	<b>месяц</b>	<b>год</b>
<b>Жевательная резинка</b>	<b>10,00</b>	<b>70,00</b>	<b>300,00</b>	<b>2600,00</b>
<b>кириешки</b>	<b>8,00</b>	<b>56,00</b>	<b>240,00</b>	<b>2080,00</b>
<b>чипсы</b>	<b>23,00</b>	<b>161,00</b>	<b>690,00</b>	<b>5980,00</b>
<b>Кока кола</b>	<b>20,00</b>	<b>140,00</b>	<b>600,00</b>	<b>5200,00</b>
<b>шоколад</b>	<b>20,00</b>	<b>140,00</b>	<b>600,00</b>	<b>5200,00</b>
<b>ВСЕГО</b>				<b>21060,00</b>