

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

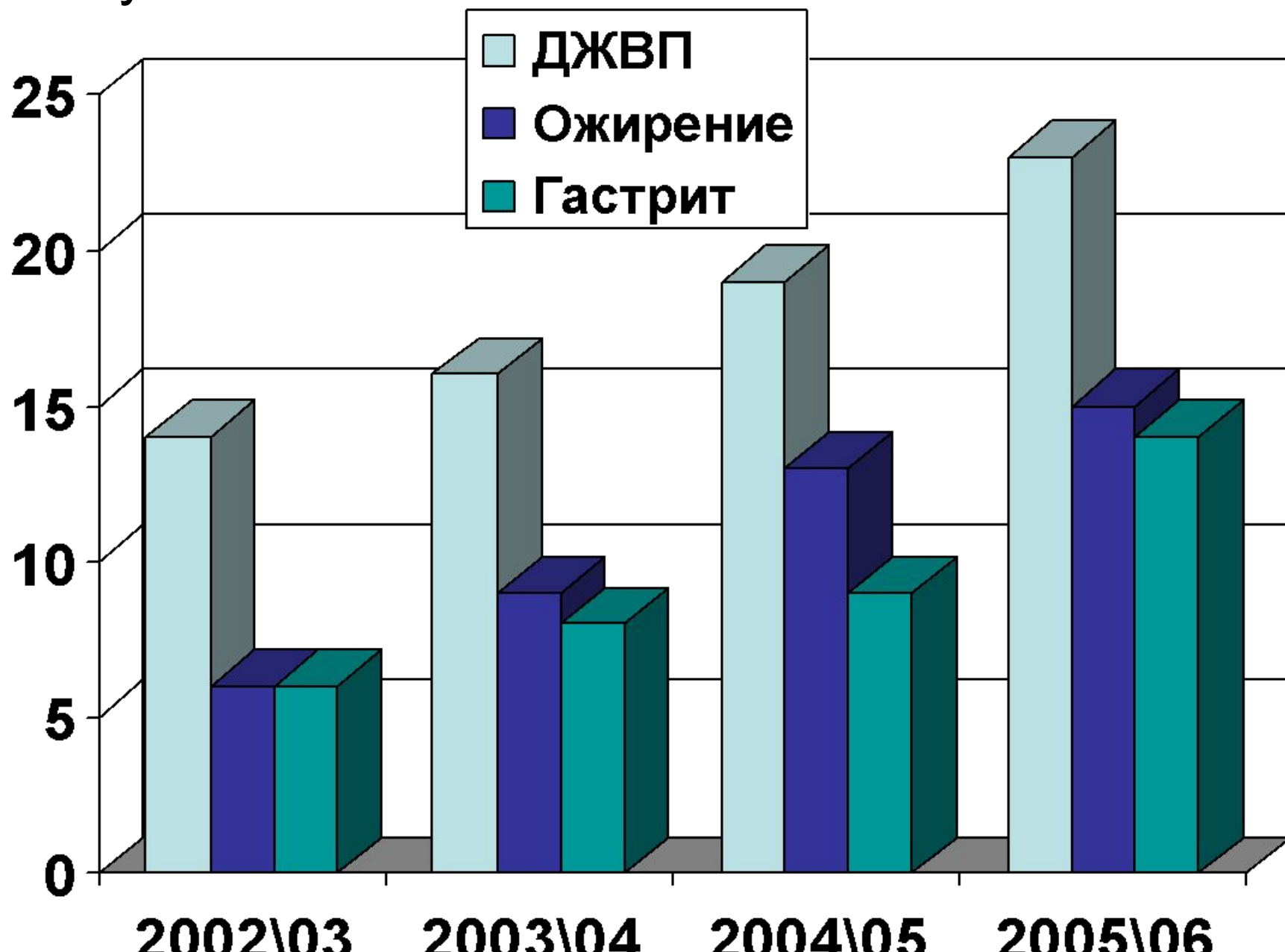


Таблица 1**Регулярность питания школьников**

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

Приложение 2

Распорядок употребления пищи

7.30-8.00 завтрак

11.30-12.00 школьный завтрак

15.00-15.30 обед

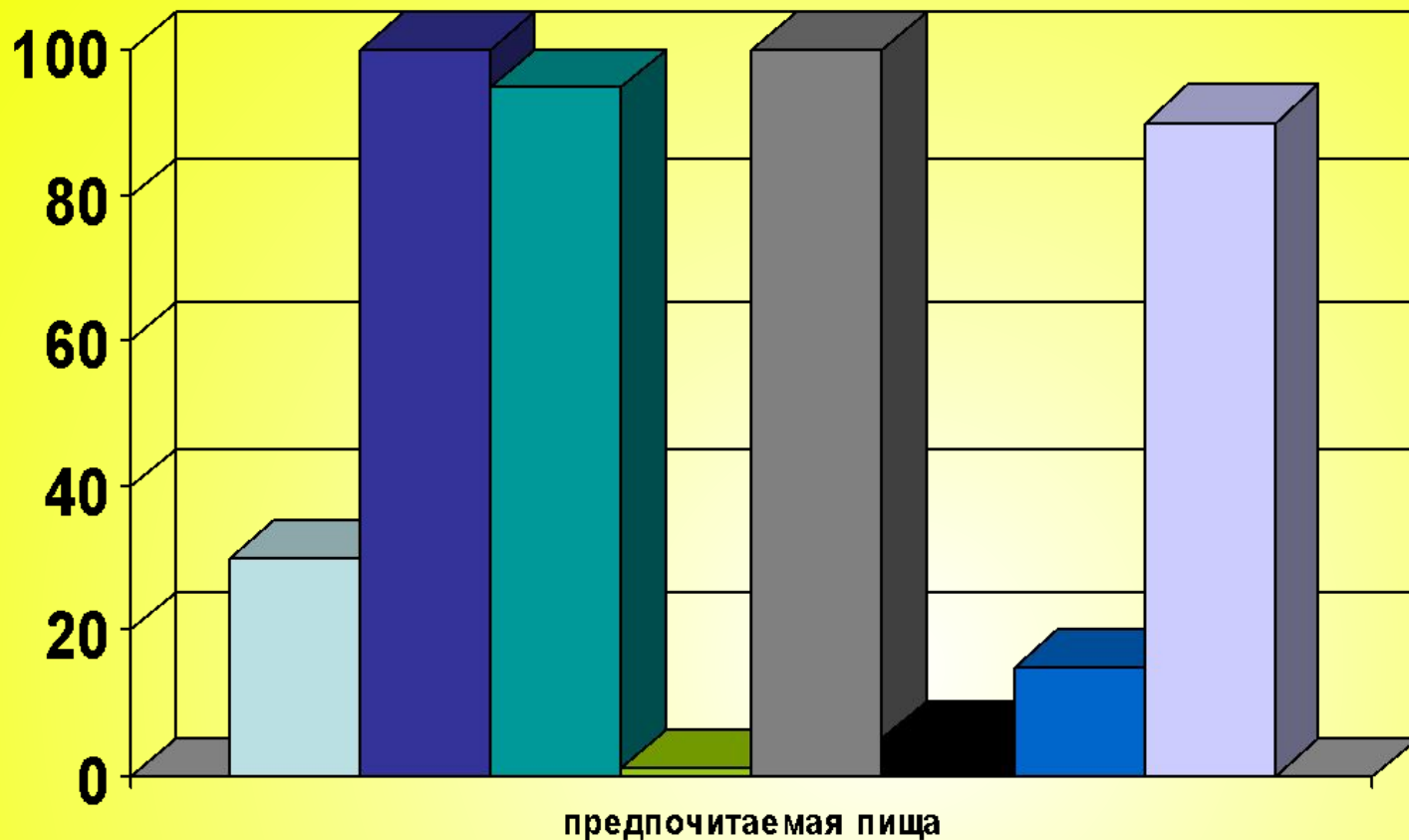
19.30-20.00 ужин

Примерный суточный набор продуктов, необходимых школьнику и подростку.

Группа продуктов	Число порций в день	Размер одной порции		
		6-9лет	10-12лет	13-16 лет
Молоко (или кисломолочные продукты): (15г сыра=20г творога=100мл молока)	3-4	500 мл	500 мл	500 мл
Мясные (белковые продукты): яйцо, мясо, рыба, птица	1 2	1 70-100г	1 100-200г	1 120-150г
Фрукты и овощи- источник витаминов Вит. С: цитрус, яблоко, помидор Вит. А: зелень, морковь, желтые фрукты Другие овощи (картофель, свекла)	1-2 1 2	150г 60г 120г	150г 80г 150г	150г 100г 180г
Хлебокрупяные продукты: Хлеб Горячие блюда(каши, макароны, рис) Другие готовые продукты	2 1 1	150-200г 120г 30г	200г 200г 40г	200г 250-400г 40-50г
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)		30г 3 порции	30г 3 порции	30-60г 3-6 порций

**Таблица 4 (приложение 5)
Уровень полноценности питания учащихся**

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



□ Завтракают

■ Обедают

■ Ужинают

■ Сырые овощи едят каждый день

■ Любят фрукты

■ Употребляют их каждый день

■ Употребляют фр.соки

■ Между приемами пищи едят сладкое

Таблица(приложение

7)

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