

Цели и задачи исследования

- Сформировать у моих ровесников правильное отношение к своему здоровью через понятие здорового питания
- Исследовать, полноценно ли организовано питание младших школьников
- Изучить, как питаются мои одноклассники
- Изучить необходимые компоненты рациона младшего школьника
- Дать необходимые советы по составлению и соблюдению правильного режима питания
- Обратить внимание на умение выбирать полезные продукты питания
- Развивать чувство ответственности за здоровье своего организма.



Для чего мы едим?

Организм человека для поддержания здоровья требует разнообразные питательные вещества. Существует 6 основных групп питательных веществ: белки, жиры, углеводы, витамины, минералы и клетчатка. Различные виды пищи богаты разными питательными веществами.



Белки (12%)

Белки – главный строительный материал, они частично идут на энерготраты организма, стимулируют умственную деятельность. Самыми ценными для ребенка являются рыбный и молочный белок, который лучше всего усваивается детским организмом. На втором месте по качеству - мясной белок, на третьем – белок растительного происхождения. В рационе ребенка школьного возраста обязательно должны присутствовать следующие продукты: хлеб, каша, горох, мясо, рыба, творог, молоко, сыр, яйцо.

Составляют 1/5 часть организма человека. Необходимы для роста, развития, обмена веществ в организме.

- Недостаток приведет к заболеваниям: малокровие, задержка роста, инфекции.
- Избыток приводит к перегрузке печени, почек, гнилостные процессы в кишечнике.

Жиры (30-35%)

жиры – главный энергетический материал. Усваиваясь, они дают больше калорий, чем белки и углеводы. Необходимые жиры содержатся не только в привычных для нас «жирных» продуктах – масле, сметане, сале и т.д. Мясо, молоко и рыба – источники скрытых жиров. Животные жиры усваиваются хуже растительных и не содержат важные для организма жирные кислоты и жирорастворимые витамины. Ежедневно ребенок школьного возраста должен получать:

- сливочное масло;
- растительное масло;
- сметану.
- Улучшают вкус пищи, вызывают чувство сытости.
- Избыток способствует развитию атеросклероза, болезни сердца, ожирению.

Углеводы (50-60%)

Углеводы - также являются поставщиком энергии. Их способность откладываться в виде жировой ткани требует от человека разумных ограничений. Они повышают продуктивность умственного труда, стимулируя работу нервной системы.

Необходимые продукты в меню школьника:

- хлеб;
- крупы;
- картофель;
- мёд;
- сухофрукты;
- caxap.
- Избыток приводит к нарушению обмена веществ, ожирению.

Витамины

- Необходимы организму человека
 - Находятся в: овощах, фруктах ягодах, зелени.

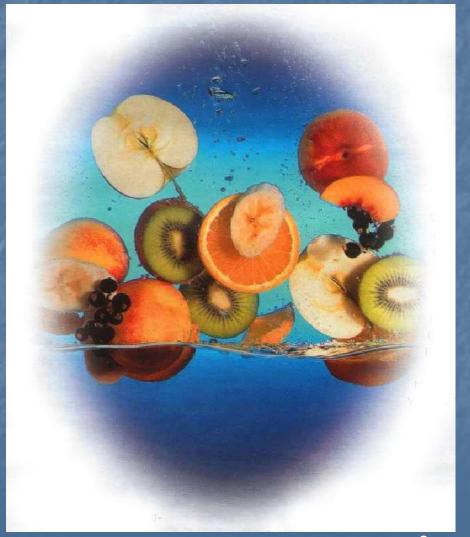
Недостаток приводит к авитаминозу.





Минеральные вещества

- Являются незаменимой составной частью пищи.
- Недостаток или избыток приводит к нарушению обмена веществ.



В состав минеральных веществ входят:

Рациональное питание

- Главное правило рационального питания для младших школьников: энергетическая ценность потребляемой пищи не должна превышать энерготраты организма. В суточный рацион должны входить пищевые вещества в сбалансированном виде. Это обеспечивается оптимальным соотношением белков, жиров, углеводов и незаменимых компонентов, таких как аминокислоты и витамины.
- Не рекомендуется давать ребенку много сладостей и сладких напитков, особенно в промежутках между едой — полезнее выпить полстакана яблочного или морковного сока. Важно соблюдать питьевой режим. Суточная потребность школьников в воде — 1,5 л.
- Обязательное условие рационального питания детей разнообразие рациона за счет как использования разных продуктов, так и способов их приготовления.

Нужно выработать регулятор сознательного самоограничения, который будет основываться на знаниях о полезности продуктов.

10

Заповеди правильного питания

- Определи совместимость блюд, учитывая трёхразовое четырехразовое питание
- Разнообразь свою пищу с учётом того, чтобы она включала 5-10% углеводов, 20 % белков и 30% жиров.
- Никогда не ешь больше, чем нужно вылезай из-за стола чуть раньше того, как почувствуешь сытость.
- Готовьте пищу так, чтобы свести до минимума количество используемого жира (овощи на пару вместо обжаривания их в масле; курица на гриле, вместо сковороды; используй для жарки сковороды с тефлоновым покрытием).
- Выпивай ежедневно от 6-ти до 8-ми стаканов жидкости, предпочтительнее – воды.
- Ешь не торопясь, тщательно пережёвывая пищу, и во время еды не отвлекайся ни на что другое – ни на телевизор, ни на чтение; старайся есть только сидя за столом.
- Купи для себя хорошую книгу, подробно рассказывающую, как и зачем правильно питаться.

Помни, что питание, как и физические упражнения, - одно из величайших удовольствий в жизни, так питайся же правильно, чтобы это радовало тебя и доставляло истинное наслаждение.

Избегай этих продуктов

- Рафинированный сахар
- Белая мука
- Консерванты, стабилизаторы вкуса, подсластители
- Мясо животных и птицы, в пищу которых добавлялись гормоны
- Овощей и фруктов, выращенных с помощью химических удобрений.





Режим питания

Древние говорили: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу»

- В день необходимо питаться 3-4 раза
- Перерывы между едой составляют 4-5 часов, в ночное время перерывы удлиняется до 10 часов.



Результаты опроса

Результаты опроса школьников 2, 3 и 4 классов:

- только 2/3 одноклассников употребляют молоко и кисломолочные продукты в необходимом количестве;
- из 15 опрошенных только 7 школьников едят сыр и творог, 8 школьников употребляют эти продукты очень редко;
- из 15 опрошенных, 4 школьника очень редко едят мясо;
- в пищу яйца употребляют очень редко 6 школьников;
- из опрошенных 44 школьников, 26 школьников очень редко едят блюда из рыбы;
- 100% опрошенных школьников употребляют хлеб и хлебобулочные изделия;
- из 15 опрошенных только 8 школьников употребляют в пищу мёд и сухофрукты;
- свежие овощи и фрукты употребляют пищу 20 школьников в необходимом количестве, 18 школьников недостаточно, а 6 школьников 1 раз в неделю;
- из 44 опрошенных, 7 школьников ежедневно употребляют в пищу шоколад и торты с кремом;
- из 15 опрошенных, 2 школьника употребляют в пищу колбасные изделия каждый день.
- Из 15 школьников 10 детей соблюдают питьевой режим (6 и более стаканов жидкости), 5 школьников пьют жидкости меньше рекомендованного.

Питание в школьной столовой

На вопрос как часто питаются в школьной столовой, мои одноклассники ответили:

- каждый день питаются 7 школьников
- 2-3 раза в неделю питаются 4 школьника
- не питаются 4 школьника.

На вопрос какую пищу ты хотел бы увидеть в школьной столовой, школьники дали следующие ответы:

- половина опрошенных придерживаться здоровому питанию и хотят увидеть в меню: каши, молоко, творог, мясо, овощи и соки;
- вторая половина опрошенных желают увидеть в меню: картофель фри, шашлык, курицу гриль, пиццу, чипсы, газировка, мороженное, шоколад и конфеты.

Примерное меню на 1-день

- Завтрак: Каша «Геркулес» с маслом, чай, хлеб с маслом и сыром, яблоко.
- Расчет калорийности: Каша «Геркулес» с маслом 150 гр. -385,5 ккал., хлеб 30гр. 58,5 ккал., масло сливочное 5 гр. 37,5 ккал., сыр 10 гр. 36 ккал., яблоко 120 гр. 50,4 ккал. ИТОГО: 575,49 ккал.
- Второй завтрак в школе: Котлета с картофельным пюре, хлеб, свежий огурец, компот.
- Расчет калорийности: Котлета говяжья 60 гр. 132 ккал., картофельное пюре 100гр.— 106 ккал., свежий огурец 50гр.— 7 ккал., компот из сухофруктов 200 мл.— 65 ккал., хлеб 30 гр.— 58,5 ккал. ИТОГО: 368,5 ккал.
- Обед: салат из моркови, суп с мясными фрикадельками, курица с рисом, хлеб ржаной, сок.
- Расчет калорийности: салат из моркови 100гр. 132 ккал., суп с мясными фрикадельками 200гр. 164 ккал., курица отварная 90 гр. -153 ккал., рис отварной 100 гр. -143 ккал., хлеб ржаной 60гр. 123,6 ккал., сок вишнёвый 200 мл. 94 ккал. ИТОГО: 808,6 ккал.
- Ужин: Овощное рагу, яйцо «в мешочек», кефир, хлеб, свежие фрукты.
- Расчет калорийности: овощное рагу 200 гр. 248 ккал., яйцо «в мешочек» 65 гр. 104 ккал., хлеб 30 гр. -58,5 ккал., кефир 200 мл. 106 ккал., мандарин 100 гр. 40 ккал. ИТОГО: 556,5 ккал.

Физиологические нормы суточной потребности детей в энергии в моём возрасте (возрастной группе 7-10 лет) составляет 2 300 ккал. Составленном мной меню суточная калорийность получилась 2 309,09 ккал. При разработке меню я придерживалась следующего распределения калорийности питания в течение суток: завтрак -25%, школьный завтрак -15%, обед -35%, ужин -25%.

Оценка школьников о здоровом режиме и рационе питания

№ п/п	Вопросы	Ответы	Количество учащихся	Число баллов	Средний балл						
	Считаете ли Вы правильным и здоровым свой режим и рацион питания	Да Не вполне Нет	26 15 3	5 3 1	4,05						
						201	Результаты анке	тирования младших ш	кольников	COTTON THAT	450
						1	Как часто в течение одного дня Вы	Три раза	38	4	WERE
питаетесь	Два раза	4	3	3,77							
	Один раз	2	1								
2	Вы завтракаете	Каждое утро	32	5	1 900 8						
	\$550 260 (05 700 F)	1-2 раза в неделю	6	3	4,18						
	The second secon	редко	6	<u>1</u>	Middle						
3	Из чего состоит Ваш завтрак	Каша и напиток	13	5	5000						
		Жаренная пища	18	3	3,0						
		Только напиток	13	1	17-169						
4	Как часто Вы едите свежие фрукты,	Три раза в день	20	5	Vest of						
	овощи и салаты	3-4 раза в неделю	18	3	3,64						
		1 раз в неделю	6	1							
5	Как часто Вы едите торты с кремом,	Три раза в день	31	5	45 75						
	шоколад	3-4 раза в неделю	6	3	4,09						
		1 раз в неделю	7	1							
6	Вы любите хлеб с маслом	Нет	15	1	TOTAL						
		Иногда	25	3	2,5						
		Каждый день	4	5	A PERSONAL PROPERTY.						
7	Сколько раз в неделю едите рыбу	2-3 раза и больше	6	5	1400						
		Один раз	12	3	2,09						
	ASSESSED BURNEY OF SOME	Редко	26	1	No let						
8	Как часто Вы едите хлеб и	1 раз в день	15	1	14000						
	хлебобулочные изделия	2 раза в день	13	3	3,05						
		3 раза и более	16	5	175						
9	Сколько потребляете жидкости	1-2 чашки	26	1							
		3-5 чашек	7	3	1,86						
		Более 6 чашек	7	5							
14-11	N CONTRACTOR OF THE CONTRACTOR	того		1 _,,==4	3,13						

Наведение порядка в режиме питания в силах любого человека и тот кто хочет, может преодолеть вредную привычку неправильно питаться.

Приятного Вам аппетита! Будьте здоровы!

