

# Сбалансированное питание учащихся старших классов



*Исполнитель:  
Ученица 9 «В» класса  
КГУ «ОСШ №19»  
Кляйн Валерия*



# Актуальность проблемы

- Увеличение нагрузки на организм
- Увеличение затраты энергии
- Неблагоприятная экологическая обстановка





# Задачи исследования

- Выяснить пользу сбалансированного питания с помощью обзора литературы.
- Провести анкетирование учащихся старших классов для выявления отношения к пищевому рациону и режиму питания, находясь в школе.
- Проанализировать меню столовой школы на соответствие нормам сбалансированного питания.



**Гипотеза** *Если выяснить, что учащиеся школы неправильно питаются и не соблюдают режим питания, то это отрицательно может отразиться на их здоровье, поэтому необходимо им рекомендовать нормы правильного питания в условиях пятидневного обучения.*

**Предмет исследования:**  
*Рацион и режим питания учащихся старших классов.*

**Объект исследования:**  
*Влияние правильного питания на здоровье учащихся.*



# Сбалансированное питание – это физиологически, психологически и социально здоровый организм



# Обзор литературы



# Правильное питание

**Белки**

- Основа многих тканей
- Обмен веществ
- Сократимость
- Раздражимость
- Способность к росту
- Размножение
- Мышление



# Жиры

Построение нервной системы

Использование белков, солей, витаминов

Выработка иммунитета

Регулирование процесса роста и развития



## Углеводы

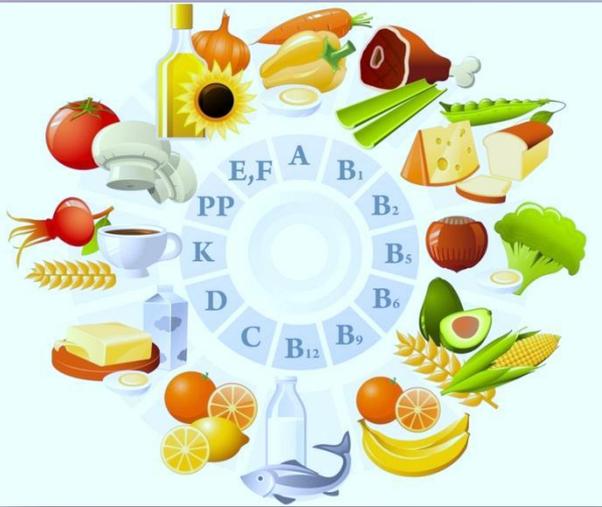
Источник энергии для мышечной деятельности

Входят в состав нуклеиновых кислот, мембран клеток

Резерв питательных веществ в организме



## Витамины



Нормальная работа  
иммунной системы

Энергетический обмен

Происходят  
биохимические  
процессы в организме

## Вода



Жизнь

# Рекомендуемые величины суточного потребления энергии (ккал), белков, жиров и углеводов (г) для детей и подростков.

| Возраст, лет     | Калорийность | Белки |                         | Жиры  |                         | Углеводы |
|------------------|--------------|-------|-------------------------|-------|-------------------------|----------|
|                  |              | всего | Животного происхождения | всего | Животного происхождения | Всего    |
| 11-13 (мальчики) | 2700         | 93    | 56                      | 93    | 19                      | 370      |
| 11-13 (девочки)  | 2450         | 85    | 51                      | 85    | 17                      | 340      |
| 14-17 (юноши)    | 2900         | 100   | 60                      | 100   | 20                      | 400      |
| 14-17 (девушки)  | 2600         | 90    | 54                      | 90    | 18                      | 360      |

# Режим питания

## Учащиеся 1-й смены

1-й завтрак – 25%

2-й завтрак – 15-20%

Обед – 35-40%

Ужин – 20%

## 1 смена:

7.00 – 7.30 – Завтрак дома.

10.00 – 11.00 - Перекус

12.00 – 13.00 – Обед дома или в  
ШКОЛЕ.

19.00 – 19.30 – Ужин дома.

ЗАВТРАК 7:00



ПЕРЕКУС 10:00



ИЛИ

ОБЕД 13:00



ИЛИ

ПЕРЕКУС 16:00



ИЛИ

УЖИН 19:00



# Исследовательская работа

Был использован метод социологического опроса – анкетирование.

Всего было опрошено 55 человек 10-ых классов и 68 человек 9-ых классов.



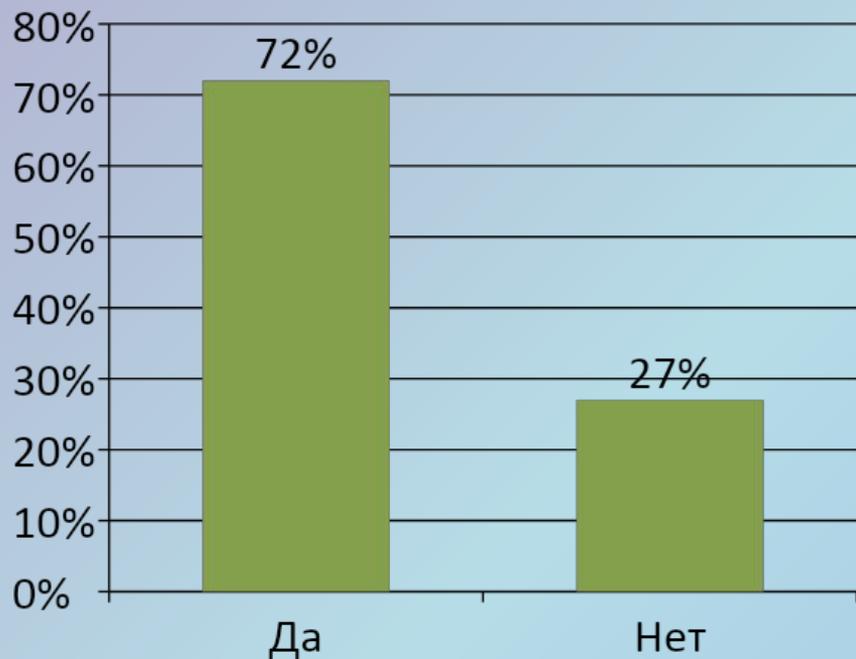
# Анкета

- Завтракаете ли вы? Да Нет (почему)*
- Посещаете ли вы школьную столовую? Да Нет (почему)*
- Нравится ли вам продукция школьной столовой? Да Нет (почему)*
- Что вы предпочитаете покупать в школьной столовой (каша, суп, салат, выпечка, второе)*
- Питаетесь ли вы по времени (т.е. соблюдаете ли режим питания) Да Нет*
- Сколько раз в день вы питаетесь.*

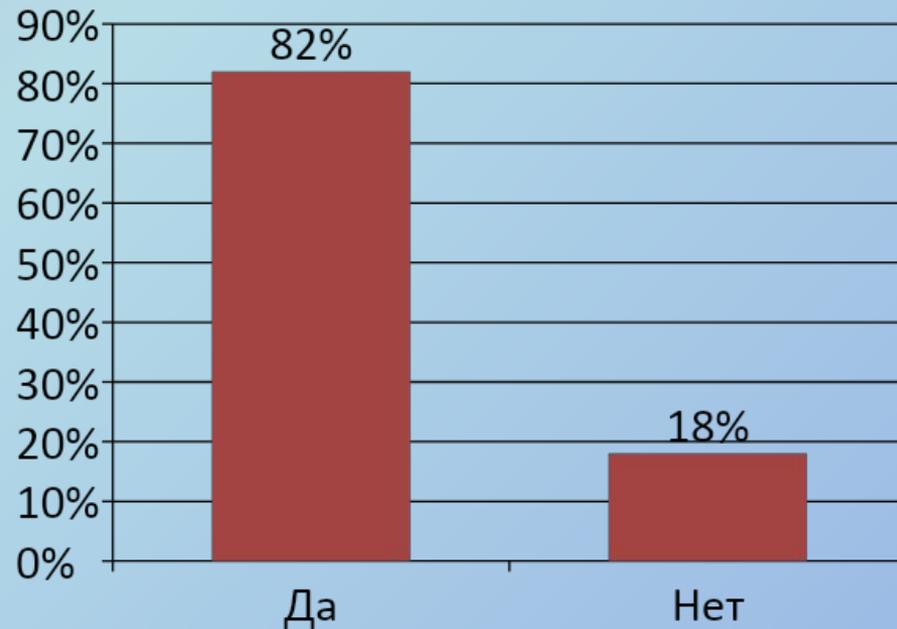
# Результаты анкетирования

## Завтракаете ли вы

10 класс

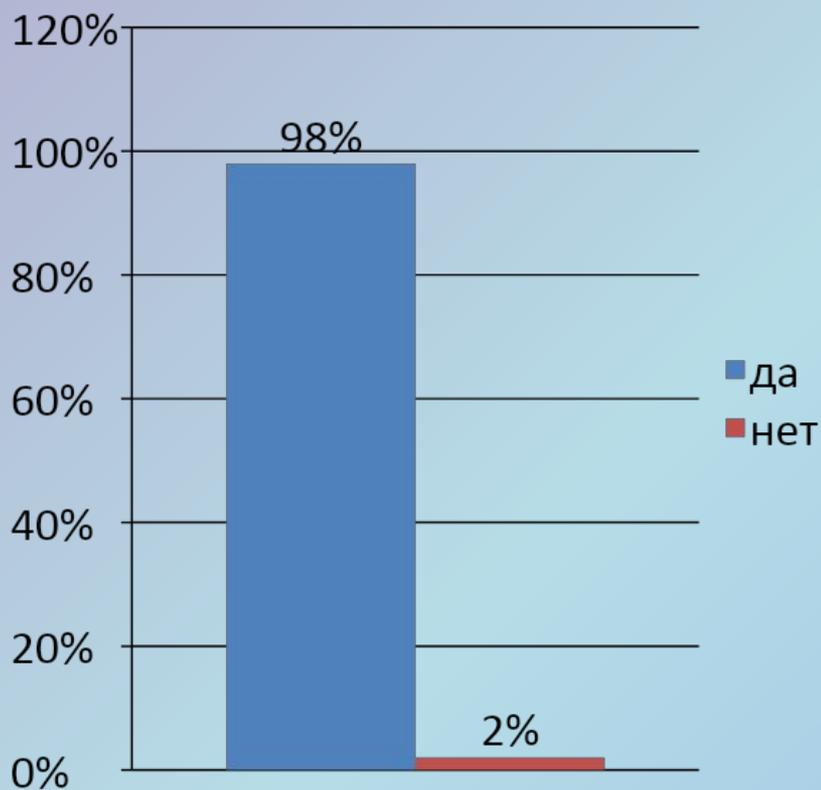


9 класс

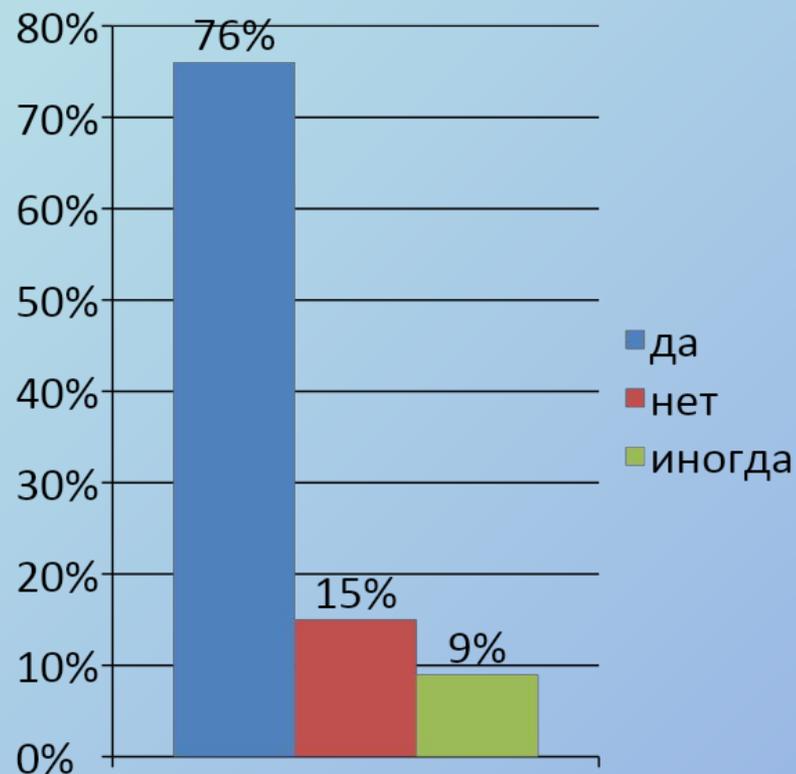


# Посещаете ли вы школьную столовую?

10 класс

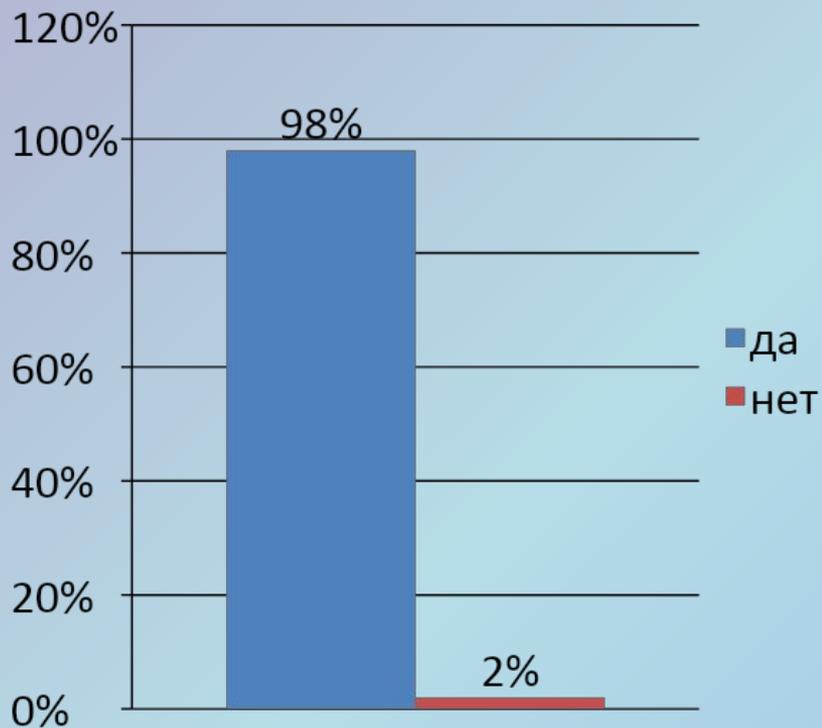


9 класс

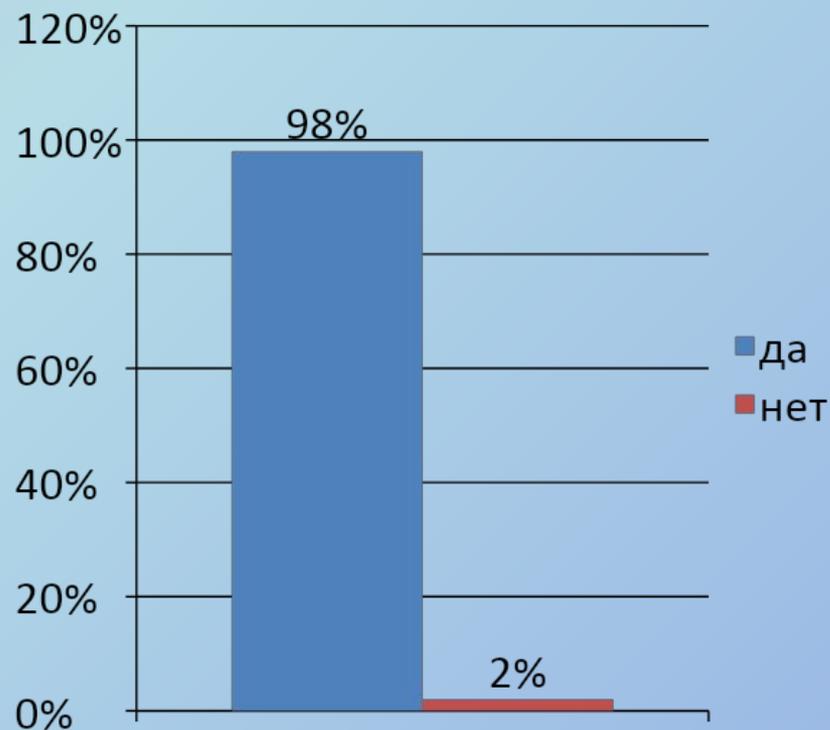


# Нравится ли вам продукция школьной столовой?

10 класс



9 класс



# Меню школьной столовой

- **Салаты:** фунчоза, соевое мясо, винегрет, салат фасолевый
- **Горячее:**
  - *Первое* – борщ со сметаной
  - *Второе* – бри золь с курицей, отбивная с сыром, окорочка тушеные, голубцы, котлета «Макс», курица с овощами, шашлычок, каша пшеничная молочная, картофельное пюре.
- **Напитки:** компот из сухофруктов, кофе, чай с молоком, чай с лимоном, сок натуральный.
- **Выпечка:** сосиска в тесте, самса, близнецы, пицца, хачапури, булочка с корицей, баунти, рогалик, пирожки с капустой и картошкой.



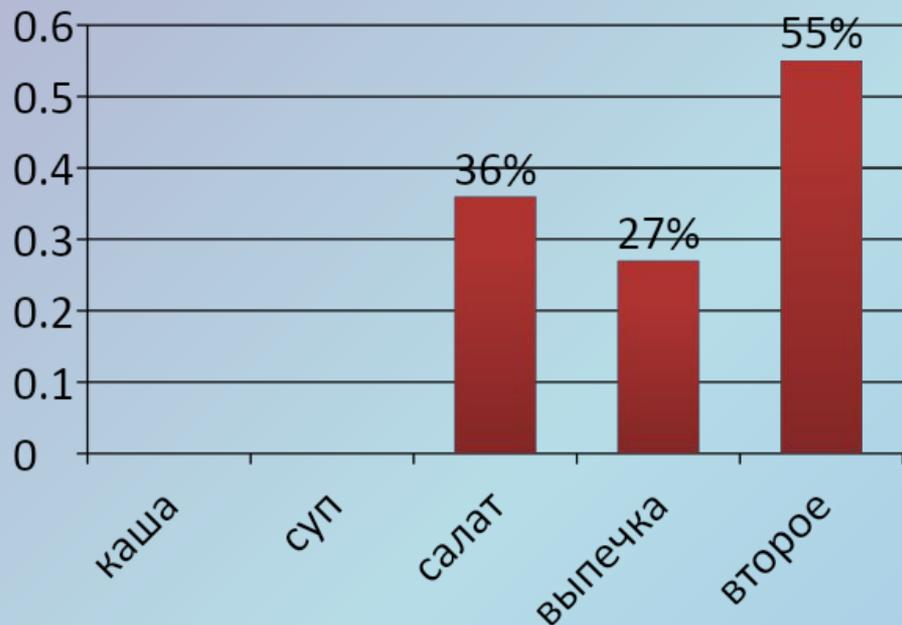
Анализ меню школьной столовой показал, что предлагаемая продукция оптимальна в количественном отношении, т.е. соответствует энергетическим затратам организма. Разнообразна. Она содержит продукты, как животного, так и растительного происхождения. Это молочные продукты, мясо, овощи. Пища, предлагаемая столовой, обладает приятным вкусом, запахом и внешним видом, что способствует вызыванию аппетита.

# Что вы предпочитаете покупать в школьной столовой

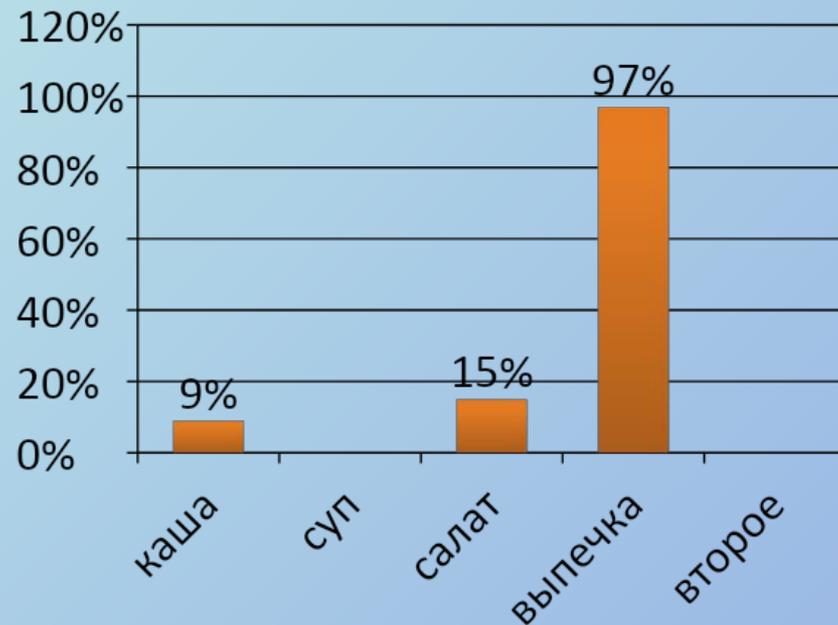
10 класс

9 класс

## Выбор продукции школьной столовой



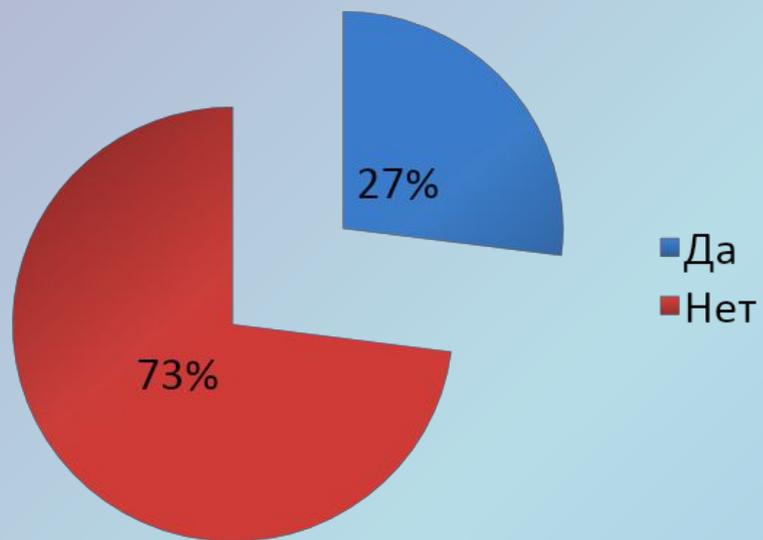
## Выбор продукции школьной столовой



# Режим питания

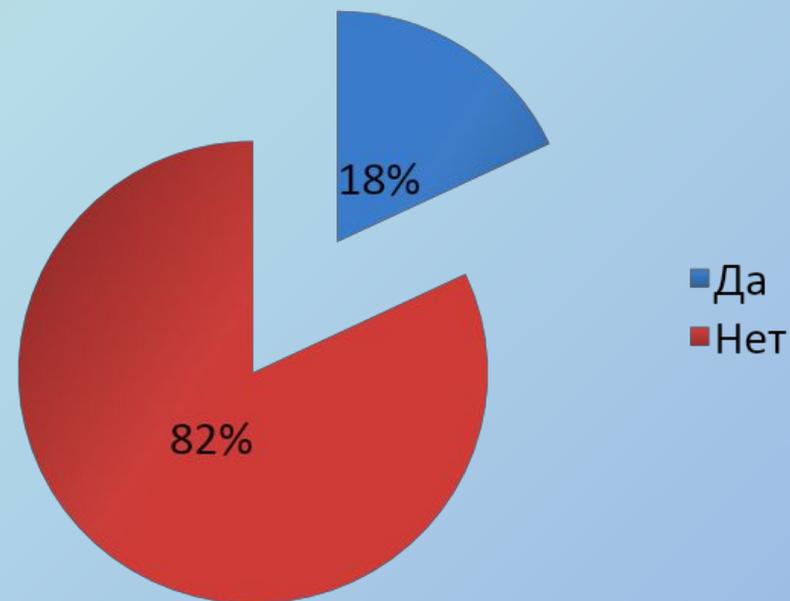
10 класс

Режим питания



9 класс

Режим питания



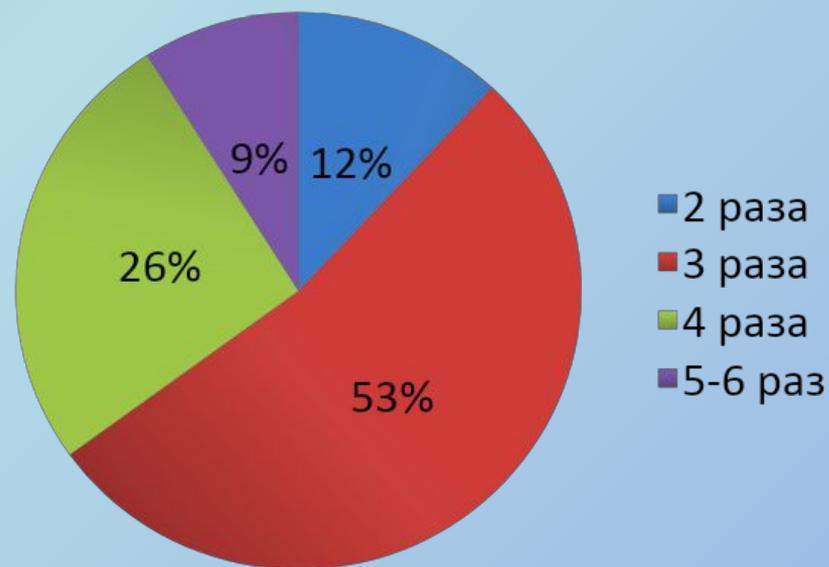
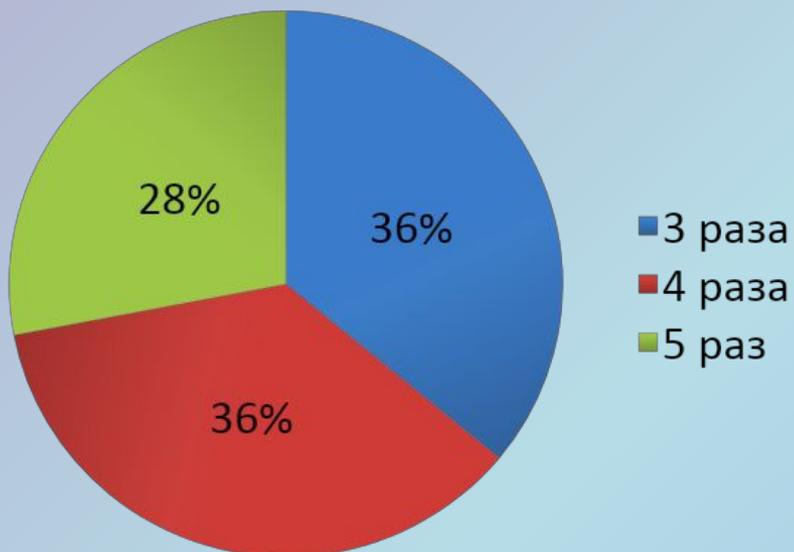
# Количество приема пищи

10 класс

9 класс

Количество приема пищи

Количество приема пищи



# Вывод:

- Большинство учащихся старших классов завтракают дома и посещают школьную столовую, питаются 3-4 раза в день, но не питаются по времени, то есть частично придерживаются режима питания.
- Однако, учащиеся 10-х классов больше берут салат и второе, тогда как девятиклассники больше предпочитают выпечку (объясняют тем, что другое не успевают кушать). Отсюда следует, что десятиклассники больше придерживаются сбалансированного питания, чем девятиклассники.

# Заключение

- » В ходе проведенной работы была выяснена польза сбалансированного питания.
- » На основании проведенного анкетирования, можно сделать вывод, что учащиеся старших классов относятся к своему здоровью не достаточно серьезно. Правильное питание - главное условие здорового образа жизни человека, следовательно, от того что мы едим, в каком количестве, когда и каким образом, зависит наша жизнь во всех её проявлениях и аспектах.
- » Неправильное питание приводит к нарушению функций, как отдельных органов человека, так и организма в целом. Именно поэтому питанию необходимо уделять внимание и прикладывать необходимые усилия для того чтобы оно было полноценным.
- » На основании результатов исследования был разработан буклет для учащихся старших классов, в котором рекомендуется приблизительное меню сбалансированного питания.

**СПАСИБО  
ЗА  
ВНИМАНИЕ**