



Диетологи



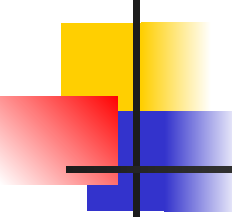
Что делали

- С помощью разных источников информации выяснили, что такое диета, диетология, тропология,
- Нашли рекомендуемые среднесуточные наборы продуктов для питания детей школьного возраста 7-11 лет
- Предложили одноклассникам знаком «+» отметить продукты, которые они наиболее часто используют в течение недели
- Предложили учащимся написать 3 продукта, которые они считают «любимыми» и «нелюбимыми»
- Проанализировали полученные результаты
- Сделали выводы



ЧТО ВЫЯСНИЛИ...

- Тропология – наука о питании.
- Диетология (Диетика) – раздел медицины, занимающийся изучением и обоснованием принципов питания больных при различных заболеваниях
- Диета – определенный режим питания.



Рекомендуемые среднесуточные наборы продуктов для питания детей школьного возраста 7-11 лет (на одного ребенка, г/брутто)

- Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) -80г
- Хлеб пшеничный -150г.
- Мука пшеничная -15г.
- Крупы, бобовые – 45г.
- Макароны изделия -15 г.Картофель -250 г.
- Овощи свежие, зелень -350 г.
- Фрукты (плоды) свежие -200г.
- Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник – 15г.
- Соки плодоовощные, напитки витаминизированные -200 г.
- Мясо 1 кат.- 95г.
- Птица 1 кат п/п - 40 г.
- Рыба – 60 г.
- Колбасные изделия - 15 г.
- Молоко (м.д.ж. 3,2%) – 300мл.
- Кисломолочные продукты (м.д.ж. 3,2%) – 150мл.
- Творог -50 г.
- Сыр -10 г.
- Сметана -10 г.
- Масло сливочное – 30 г.
- Масло растительное – 15 г.
- Яйцо диетическое – 30 г.
- Сахар – 40 г.
- Кондитерские изделия – 10г.
- Чай - 0,4г.
- Какао, напиток кофейный злаковый – 1,2 г.
- Дрожжи хлебопекарные -1 г.
- Соль- 5г



Результаты

- выяснили, что учащиеся класса больше употребляют продукты питания животного происхождения - 70%,
чем продукты растительного происхождения - 30%



Результаты

- Наиболее часто учащиеся употребляют из продуктов растительного происхождения макароны - 50%, картофель - 30%, другие - 20%.
- Наиболее часто учащиеся употребляют из продуктов животного происхождения колбасные изделия - 60%, кисломолочные - 20%, яйца - 10%, другие - 10%.



Результаты

- «Любимыми» продуктами учащиеся называют:
«сладости» - 70%, «Чипсы» - 80%, газированные напитки - 90%.

- «Нелюбимыми» продуктами учащиеся называют:
каши - 60%, супы - 56%, овощи лук, свеклу, морковь - 67%.



Выводы

- Учащиеся класса гораздо чаще используют продукты питания, которые не соответствуют продуктам питания, рекомендованным Министерством здравоохранения для их возраста
- В последствии это может сказаться на состоянии их здоровья.
- Только врач может оказать помощь таким учащимся, предложив соответствующие диеты