Питание современных подростков

Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля.

А. Шопенгауэр

Цель: изучить питание современных школьников

<u>Объект изучения</u> : учащиеся младших, средних и старших классов.

Актуальность:

Многие ученики питаются неправильно. При неправильном питании, у подростка могут проявиться заболевания желудочно-кишечного тракта. Различные диеты приводят к серьезным заболеваниям. Например у девочек-подростков при изнуряющих диетах проявляются серьёзные болезни желудка, дистрофия. Чрезмерное употребление пищи, содержащей углеводы, частое переедание – приводит к ожирению.

Задача: провести исследование среди школьников и выяснить данные по их питанию.

Гипотеза:

- Если бы учащиеся знали, что их здоровье зависит и от питания, то они серьезнее отнеслись к своему рациону.

Методика:

- 1. Провести анкетирование среди учащихся.
- 2.Обработать статистический материал. Построить таблицы и диаграммы.
- 3. Сделать выводы.

Оборудование: блокнот, ручка, тесты, компьютер.

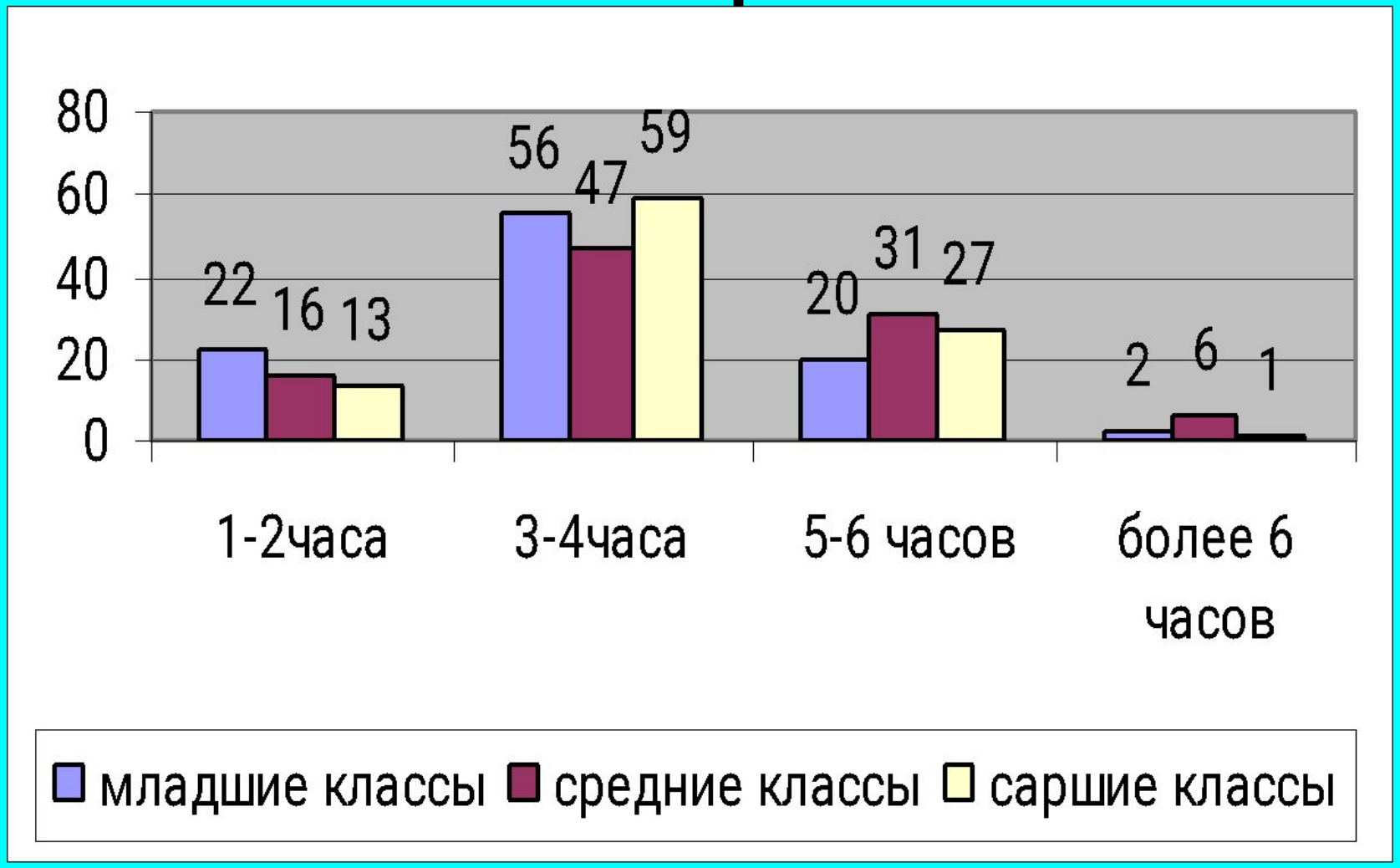
Анкета:

- 1. Сколько времени составляют промежутки между приемами пищи?
- 2. Сколько раз в день вы употребляете сырые овощи и фрукты?
  3. Полноценно ли вы завтракаете?

Сколько времени составляют промежутки между приемами пищи?

Классы	1-2 часа	3-4 часа	5-6 часов	более 6 часов
Младшие	22	56	20	2
Средние	16	47	31	6
Старшие	13	59	27	1

Сколько времени составляют промежутки между приемами пищи?



Сколько времени составляют промежутки между приемами пищи?

Сколько времени составляют промежутки между приемами пищи?

Сколько времени составляют промежутки между приемами пищи?

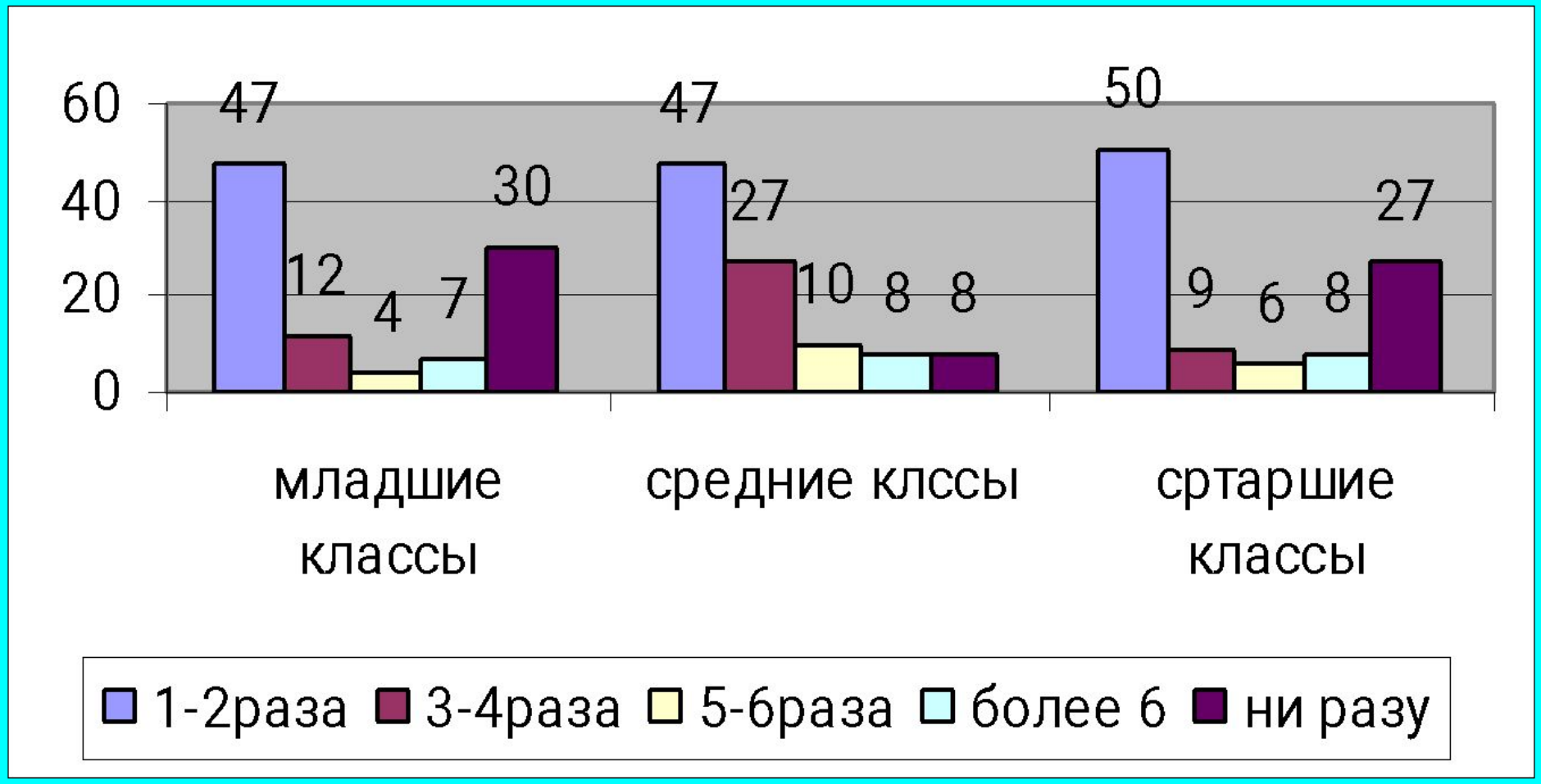
Сколько раз в день вы употребляете сырые овощи и фрукты?

	1-2 раза	3-4 раза	5-6 раза	более 6	Ни разу
Младшие классы	47	12	4	7	30

	1-2 раза	3-4 раза	5-6 раза	более 6	Ни разу
Средние классы	47	27	10	8	8

	1-2 раза	3-4 раза	5-6 раза	более 6	Ни разу
Старшие классы	50	9	6	8	27

Сколько раз в день вы употребляете сырые овощи и фрукты?



Сколько раз в день вы употребляете сырые овощи и фрукты?

Сколько раз в день вы употребляете сырые овощи и фрукты?

Сколько раз в день вы употребляете сырые овощи и фрукты?

Полноценно ли вы завтракаете?

	Да	Нет	Не всегда
Младшие классы	39	18	43
	Да	Нет	Не всегда
Средние классы	47	13	40
	Да	Нет	Не всегда
Старшие классы	34	27	39

Полноценно ли вы завтракаете?

Полноценно ли вы завтракаете?

Полноценно ли вы завтракаете?

Рекомендации:

- 1.Разнообразить рацион, он должен включать фрукты и овощи.
- 2. Подросткам есть более полезную и здоровую пищу и не злоупотреблять сладкой и жирной едой.
- 3 Необходимо чаще проводить просветительскую работу среди учащихся школы о значении рационального питания

Вывод:

- 1. Необходимо чаще проводить просветительскую работу среди учащихся школы о значении рационального питания
- 2. Учащимся чаще надо разъяснять о вреде «вредных продуктов».
- 3. В школьных столовых необходимо разнообразить рацион питания учащихся .
- 4. Дети должны научиться правильно питаться.

Работу выполнила:

- **Учащаяся 11 «б» класса**
- **МОУ СОШ №3 с. Александров-Гай**
- **Александрово-Гайского района**
- **Лыжина Елена**
- **Руководитель: Т.М.Калитина**