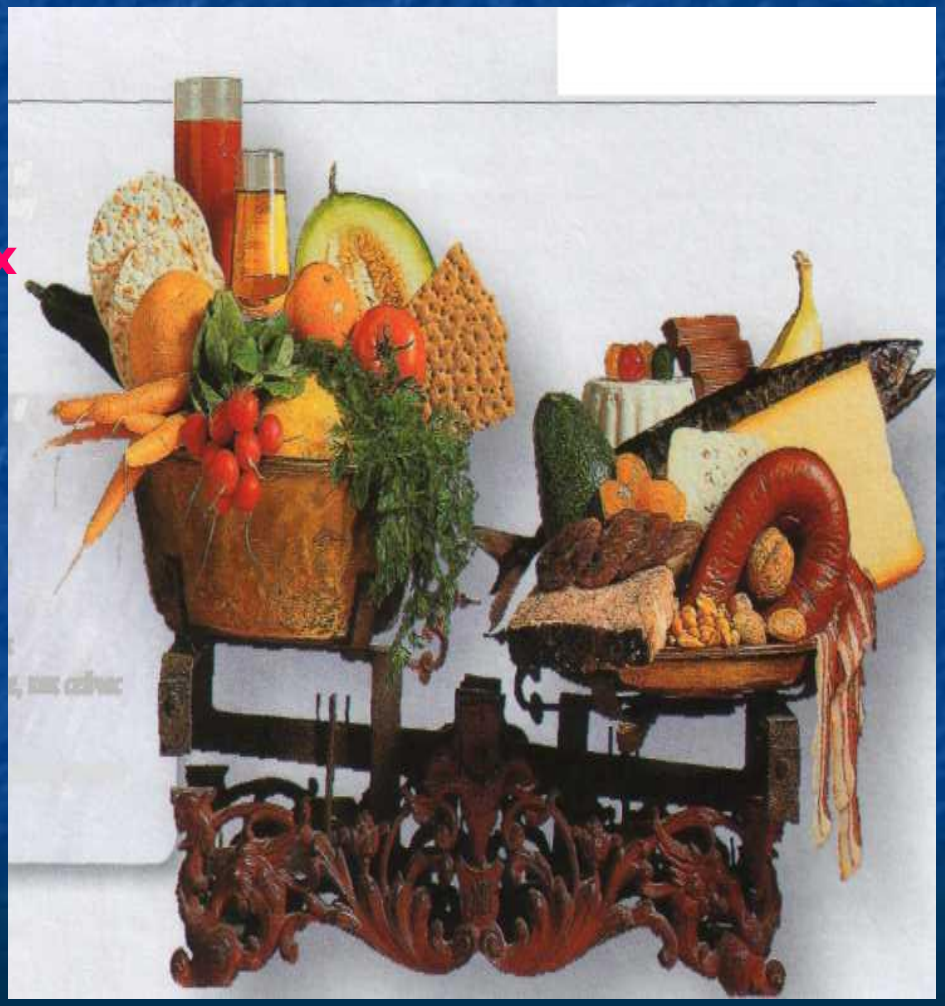
Здоровое питание младших школьников

Выполнила: Шарипова Юлия ученица 3 «А» класса
Руководитель: Лещёва Г.А.

г.Радужный
2010 год

Цели и задачи исследования

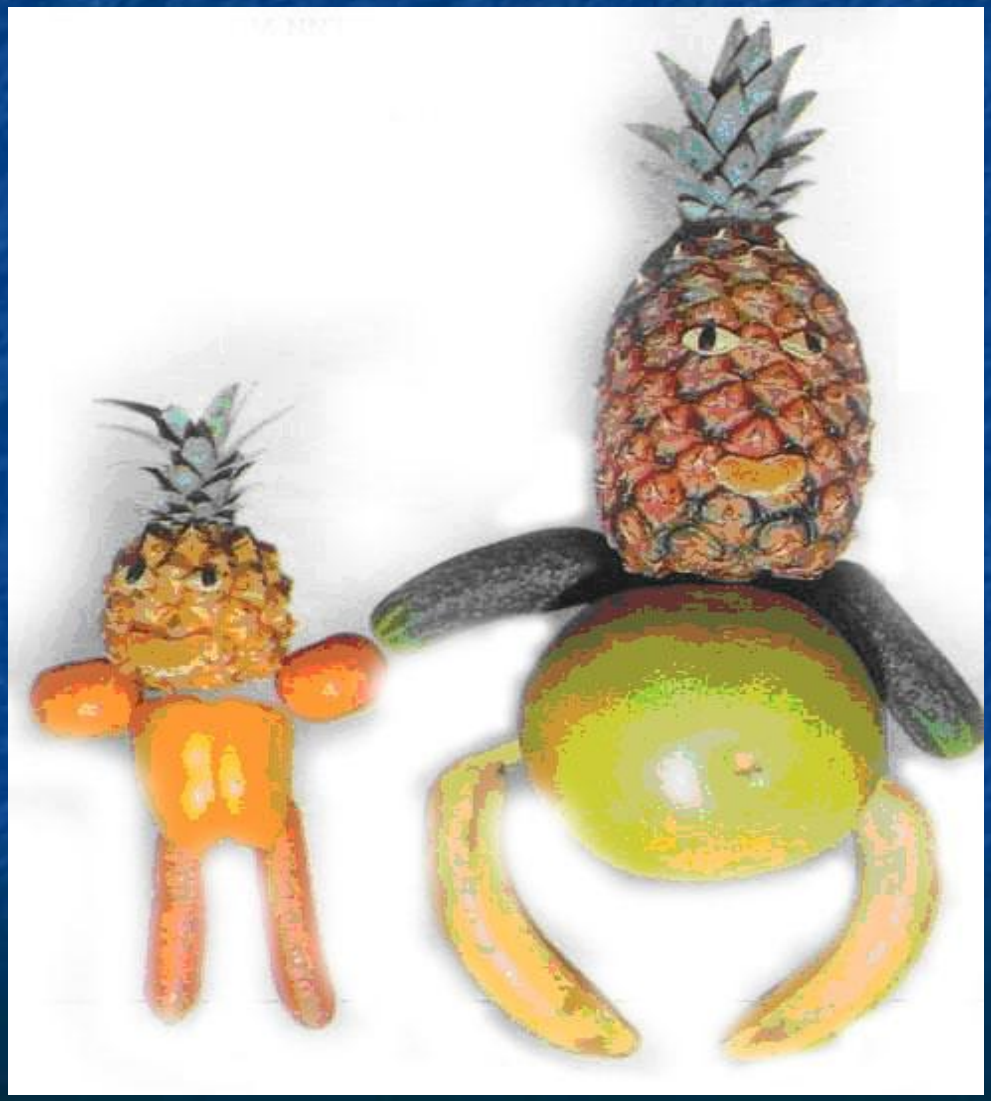
- **Сформировать у моих ровесников правильное отношение к своему здоровью через понятие здорового питания**
- **Исследовать, полноценно ли организовано питание младших школьников**



- 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;
- сахар.

- Избыток приводит к нарушению обмена веществ, ожирению.

Витамины

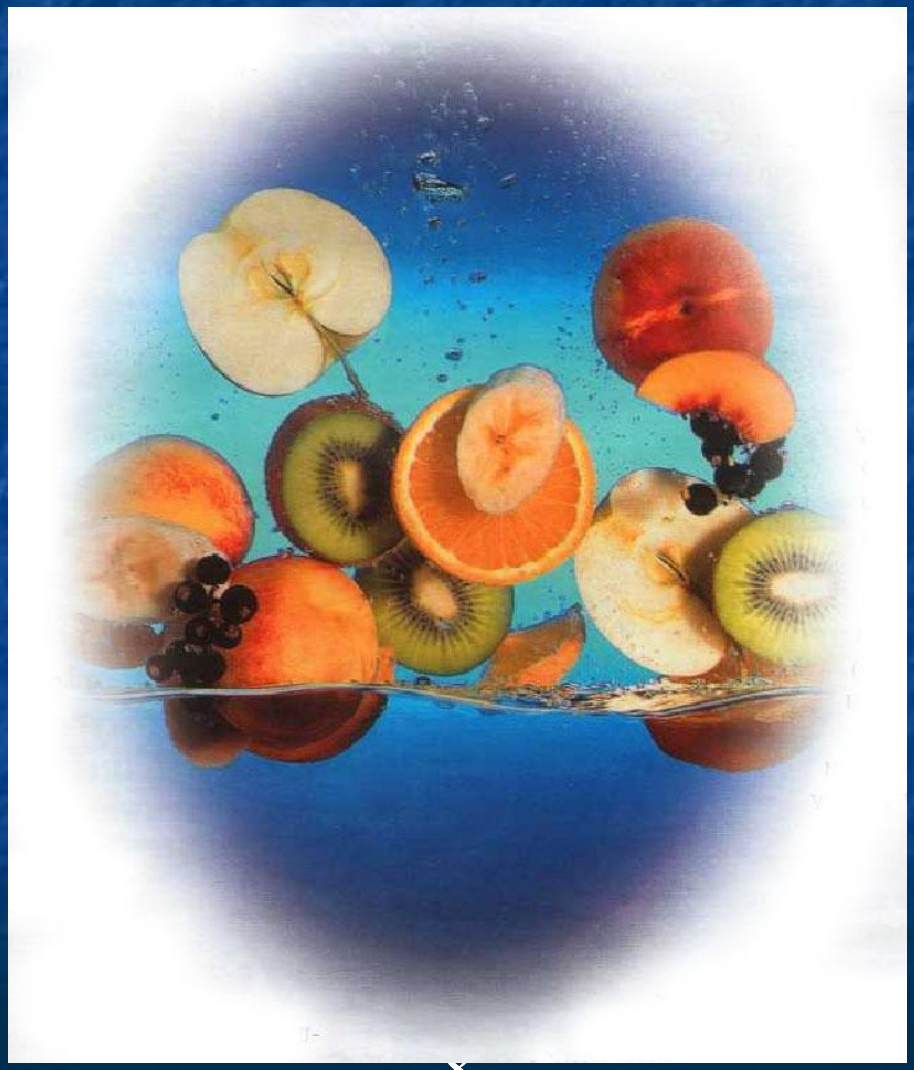
- Необходимы организму человека
  - Находятся в: овощах, фруктах ягодах, зелени.

Недостаток приводит к авитаминозу.

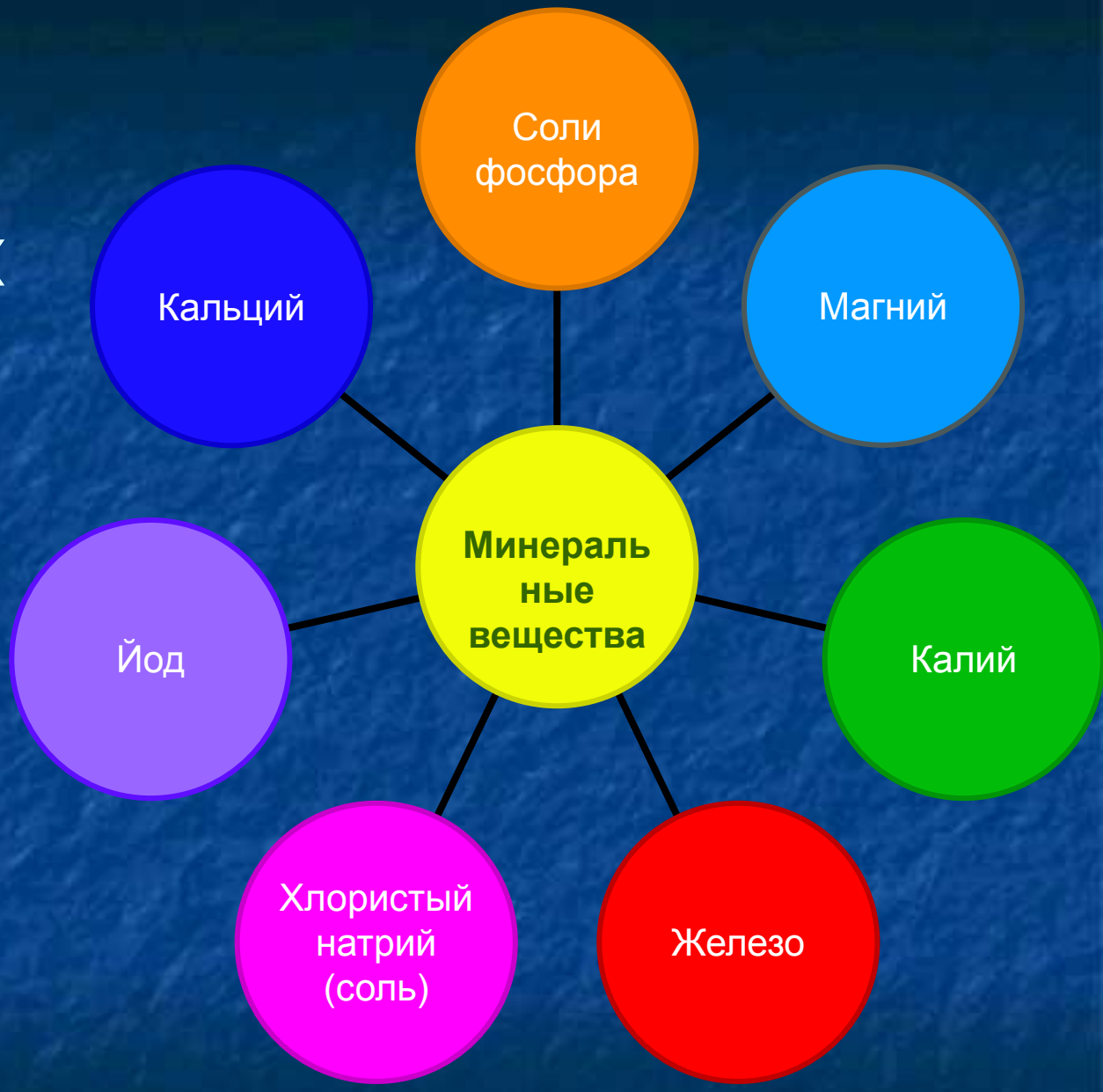
Минеральные вещества

- 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.

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.

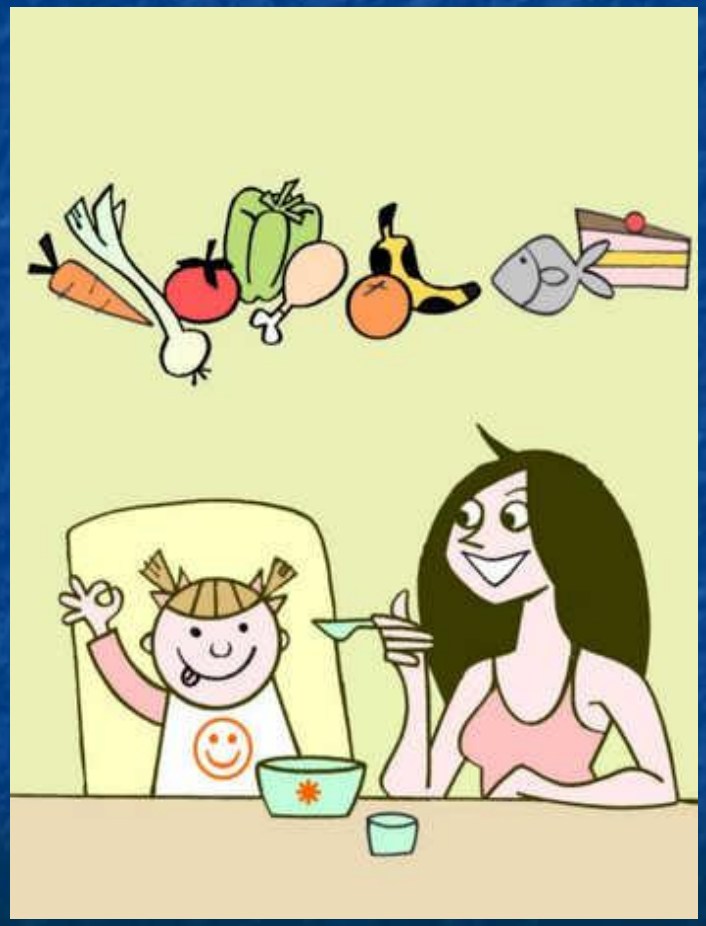
Избегай этих продуктов

- 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
Результаты анкетирования младших школьников					
1	Как часто в течение одного дня Вы питаетесь	Три раза Два раза Один раз	38 4 2	4 3 1	3,77
2	Вы завтракаете	Каждое утро 1-2 раза в неделю редко	32 6 6	5 3 1	4,18
3	Из чего состоит Ваш завтрак	Каша и напиток Жаренная пища Только напиток	13 18 13	5 3 1	3,0
4	Как часто Вы едите свежие фрукты, овощи и салаты	Три раза в день 3-4 раза в неделю 1 раз в неделю	20 18 6	5 3 1	3,64
5	Как часто Вы едите торты с кремом, шоколад	Три раза в день 3-4 раза в неделю 1 раз в неделю	31 6 7	5 3 1	4,09
6	Вы любите хлеб с маслом	Нет Иногда Каждый день	15 25 4	1 3 5	2,5
7	Сколько раз в неделю едите рыбу	2-3 раза и больше Один раз Редко	6 12 26	5 3 1	2,09
8	Как часто Вы едите хлеб и хлебобулочные изделия	1 раз в день 2 раза в день 3 раза и более	15 13 16	1 3 5	3,05
9	Сколько потребляете жидкости	1-2 чашки 3-5 чашек Более 6 чашек	26 7 7	1 3 5	1,86
ИТОГО					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!