

# **Правильное питание ШКОЛЬНИКОВ.**

**Исследовательский проект по биологии.**

***Руководитель:  
Куренкова Т.А., учитель биологии  
МОУ СОШ № 16 г. Балашова Саратовской области***

# **Основные принципы организации рационального питания**

- 1. Рацион, должен соответствовать адекватной энергетической ценности энергозатратам ребенка.*
- 2. Рацион должен быть сбалансированным по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам.*
- 3. Рацион должен быть максимально разнообразным, так как это является основным условием обеспечения его сбалансированности.*
- 4. Оптимальный режим питания.*
- 5. Обязательно правильная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая их высокие вкусовые достоинства и сохранность исходной пищевой ценности.*
- 6. Учет индивидуальных особенностей детей.*
- 7. Обеспечение безопасности питания, включая соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд.*

**Однако организация питания школьников 10-17 лет имеет свои особенности.**

**В этот период следует обратить особое внимание на следующие моменты:**

- **Происходит интенсивный рост всего организма, сопоставимый с темпами развития человека первого года жизни.**
- **Развиваются все основные системы:** опорно-двигательная (особенно скелет), идет увеличение мышечной массы (с учетом половых особенностей), сердечно-сосудистая и нервная системы, а также идет радикальная гормональная перестройка организма, связанная с половым созреванием подростка.
- **На фоне всей физической перестройки повышаются нагрузки на психоэмоциональную сферу.**
- **Возрастают не только школьные нагрузки, но и напряжение, вызванное социальной адаптацией подростка.**



При составлении рациона для школьников 10-17 лет учитываются изменения физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии в зависимости от возраста и пола ребенка.

**Среднесуточные нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для детей и подростков школьного возраста**

<i>Вещества</i>	<i>7-10 лет</i>	<i>11-13, мальчики</i>	<i>11-13, девочки</i>	<i>14-17, юноши</i>	<i>14-17, девушки</i>
Энергия, ккал	2350	2750	2500	3000	2600
Белки, г, в том числе животные	77 46	90 54	82 49	98 59	90 54
Жиры, г	79	92	84	100	90
Углеводы, г	335	390	355	425	360

## Минеральные вещества, мг

Вещества	7-10 лет	11-13, мальчики	11-13, девочки	14-17, юноши	14-17, девушки
Кальций	1100	1200	1200	1200	1200
Фосфор	1650	1800	1800	1800	1800
Магний	250	300	300	300	300
Железо	12	15	18	15	18
Цинк	10	15	12	15	12
Йод	0,10	0,10	0,10	0,13	0,13

## Витамины

Вещества	7-10 лет	11-13, мальчики	11-13, девочки	14-17, юноши	14-17, девушки
С, мг	60	70	70	70	70
А, мкг	700	1000	800	1000	800
Е, мг	10	12	10	15	12
D, мкг	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
В1, мг	1,2	1,4	1,3	1,5	1,3
В2, мг	1,4	1,7	1,5	1,8	1,5
В6, мг	1,6	1,8	1,6	2	1,6
РР, мг	15	18	17	20	17
Фолат, мкг	200	200	200	200	200
В12, мкг	2	3	3	3	3

**Примерный вес суточного рациона (нетто) подростков 14-17 лет  
около 2,5 кг.**

***Исходя из этих данных, можно сформировать среднесуточный набор продуктов,  
необходимый для школьников.***

Продукты	Возраст школьника			
	7-10 лет	11-13 лет	14-17 лет Юноши	14-17 лет Девушки
Хлеб пшеничный	150	200	250	200
Хлеб ржаной	70	100	150	100
Мука пшеничная	25	30	35	30
Крупы, бобовые, макаронные изделия	45	50	60	50
Картофель	200	250	300	250
Овощи разные	275	300	350	320
Фрукты свежие	150-300	150-300	150-300	150-300
Фрукты сухие	15	20	25	20
Сахар	60	65	80	65
Кондитерские изделия	10	15	20	15
Масло сливочное	25	30	40	30
Масло растительное	10	15	20	15
Яйцо, шт.	1	1	1	1
Молоко, КМПр	500	500	600	500
Творог	40	45	60	60
Сметана	10	10	20	15
Сыр	10	10	20	15
Мясо, птица, колбасы	140	170	220	200
Рыба	40	50	70	60



**Режим питания школьника напрямую связан с распорядком его дня. Большую часть времени подростки проводят в школе. В связи с этим следует учитывать чередование умственных нагрузок и периодов отдыха.**



**В период значительных умственных нагрузок питание должно быть дробным и легкоусвояемым.**



**Плотную часть рациона, сытный обед, поставляющий белки и жиры и требующий долгого переваривания следует перенести на период более или менее продолжительного отдыха.**



# Завтрак дома

*Нередко дети плохо завтракают перед школой или вообще отказываются от еды.*

*Это может плохо сказаться на их здоровье.*

*Пища для завтрака не должна быть "тяжелой", перенасыщенной жирами.*

*Это может быть :*

- ❖ рыба
- ❖ вареное яйцо или омлет
- ❖ Котлета
- ❖ творог
- ❖ каша.

- ❖ *И обязательно - какие-нибудь овощи*
- ❖ *Можно дополнить меню чаем, какао с молоком или соком.*



# Завтрак с собой

*С собой в школу лучше брать:*

- ❖ бутерброд с отварным мясом или сыром.
- ❖ Можно йогурт, рогалики, пирожки, сырники, запеканки.
- ❖ Осенью особенно хороши яблоки, груши, огурец или морковь.
- ❖ С собой в тщательно вымытой фляжке или бутылочке школьник может взять сок, компот или чай.

*Очень важно учитывать, что некоторые продукты могут быстро испортиться при комнатной температуре. Особенно быстро портятся мясные продукты. Несвежая вареная колбаса только навредит желудку. Особенно эта тема актуальна для холодного времени года, когда в школах включают отопление, и продукты портятся быстрее.*



## обед

# Горячий

"Школьный бутерброд" не может заменить полноценного обеда.



- Поэтому важно школьнику знать, особенно если он остается после уроков на "продленку", что очень важно и полезно есть "горячее". Если же ученик находится на занятиях до часа или до двух, а затем отправляется домой, взрослые должны проследить, чтобы там его ждал полноценный обед.



# Домашняя упаковка



- Огромное значение имеет то, как упакован школьный завтрак, и в каких условиях ребенок его будет есть. Можно использовать пластмассовые судочки (в судочках пища не потеряет своей первичной формы, не запачкает учебники), или пищевую пленку. Завтрак, упакованный в пленку, с точки зрения гигиены питания, безопаснее и удобнее. Ведь не секрет, что школьники не всегда моют руки перед едой. В таком пакете можно кусать бутерброд и при этом не прикасаться к нему, держась только за пленку. Правда, это не означает, что школьнику не нужно заботиться о чистоте рук.



# Диета



многие из них корректируются при помощи правильно подобранной диеты.

У многих подростков в связи с перестройкой всего организма нередко возникают проблемы с обменом веществ и, как следствие, проблемы с лишним весом и состоянием кожи.

При этом ни в коем случае нельзя формировать эту диету самостоятельно, без помощи диетолога.

Категорически исключаются любые голодания, "разгрузочные дни", диеты с жестким ограничением по калориям, тяжелые даже для взрослого организма.

Все перечисленные проблемы как правило носят временный характер и устраняются за счет сбалансированного питания, режима дня и физических упражнений.



# Типовые режимы питания школьников при обучении в первую и вторую смены.



## Первая смена

7.30 - 8.00

Завтрак дома

10.00 - 11.00

Горячий завтрак  
в школе

12.00 - 13.00

Обед дома или в  
школе

19.00 - 19.30

Ужин дома

## Вторая смена

8.00 - 8.30 Завтрак  
дома

12.30 - 13.00 Обед  
дома (перед уходом  
в школу)

16.00 - 16.30

Горячее питание в  
школе

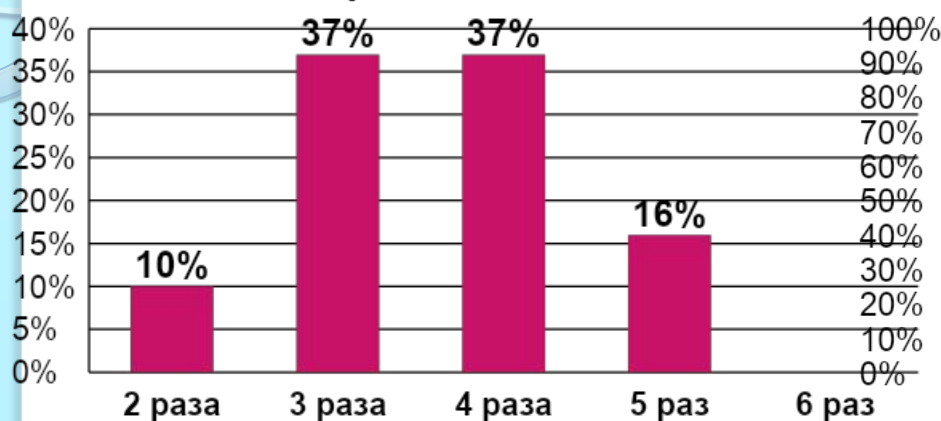
19.30 - 20.00 Ужин  
дома



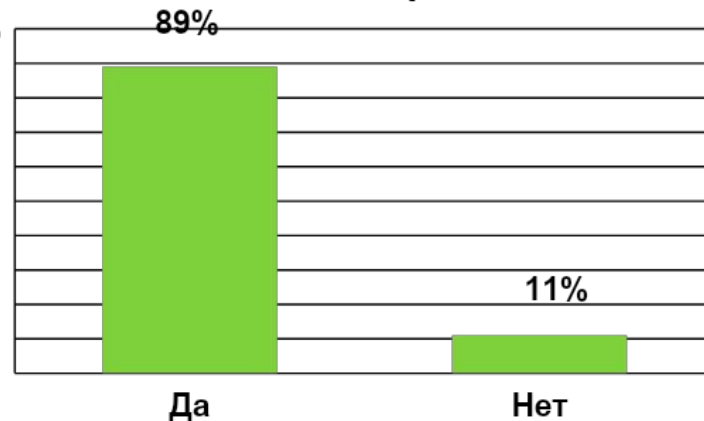


Учащимся 8 «В» класса было предложено ответить на ряд вопросов, касающихся их ежедневного рациона питания с целью определения его полноценности и правильности для здоровья. Результаты тестирования и анкетирования представлены в диаграммах.

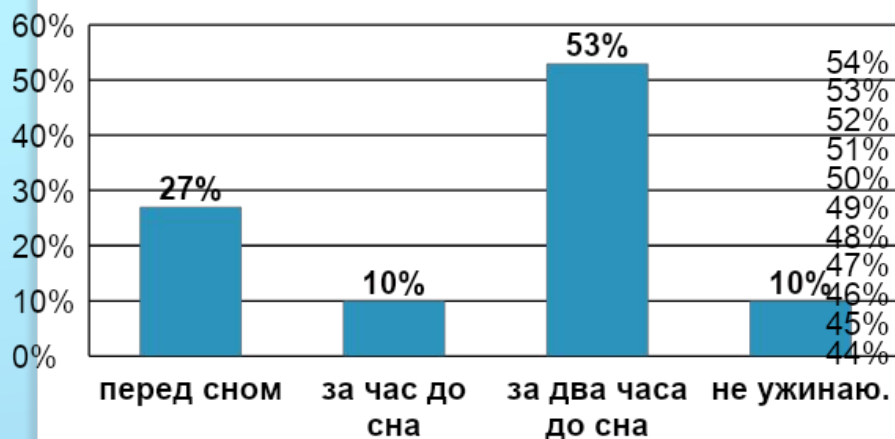
### Сколько раз в день ты ешь?



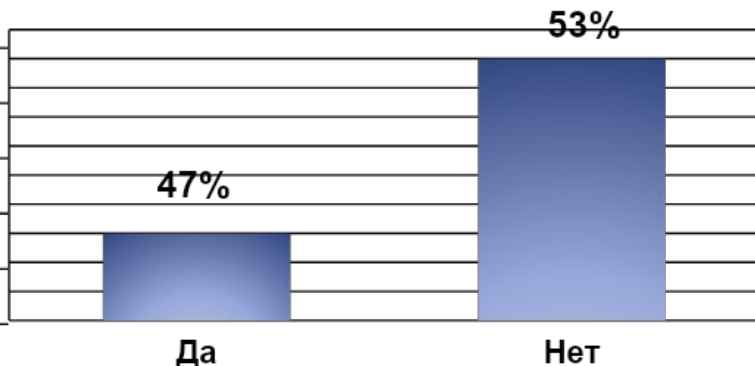
### Всегда ли ты завтракаешь?



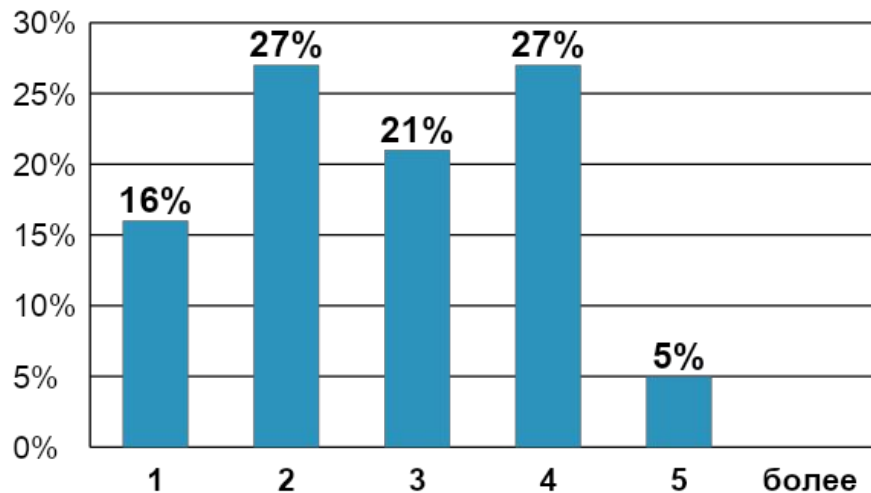
### Ты ужинаешь:



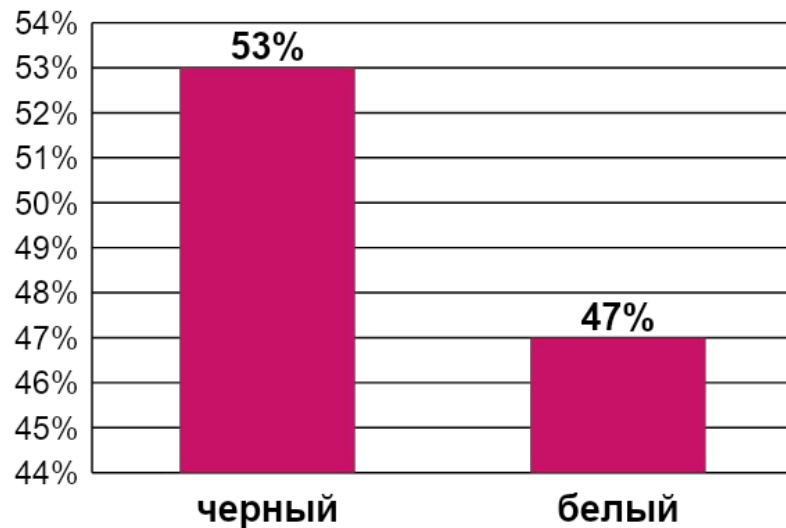
### Ешь ли ты на завтрак кашу, оладьи яйца или молочные блюда?



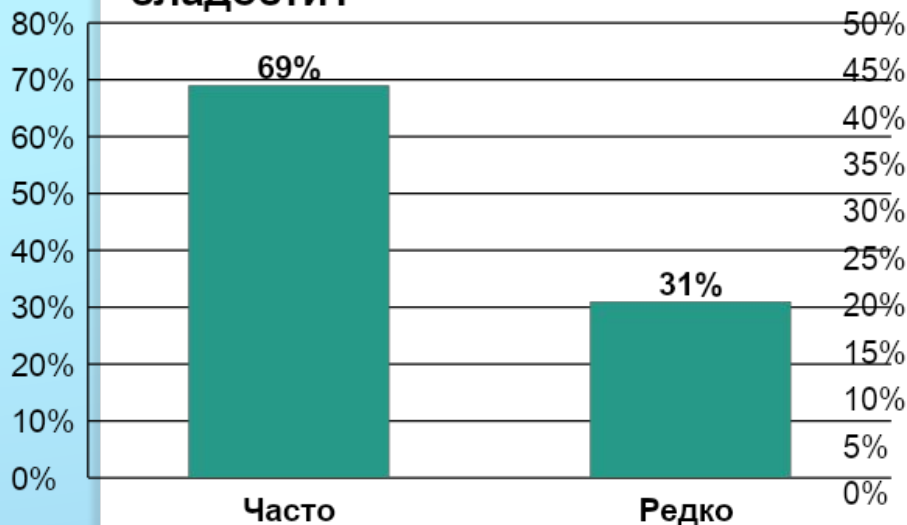
### Сколько видов сырых овощей и фруктов ты обычно съедаешь за день?



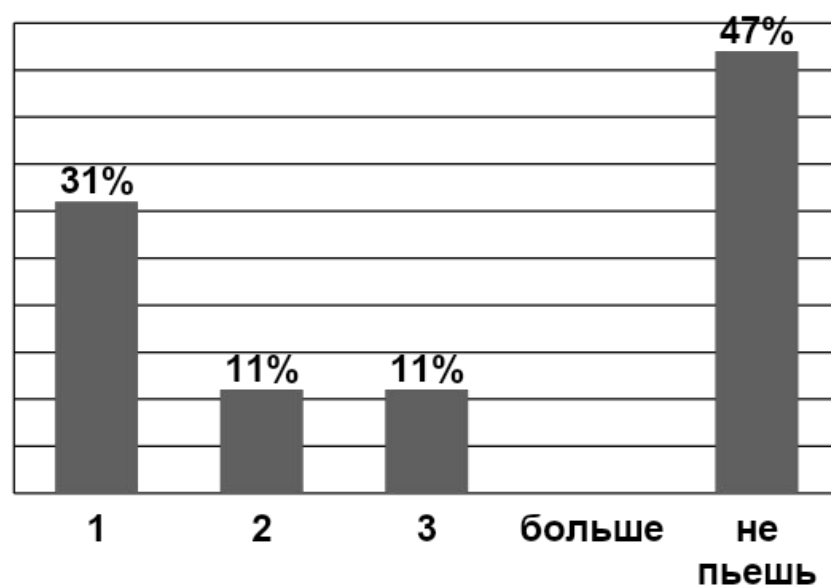
### Какой хлеб ты ешь чаще?



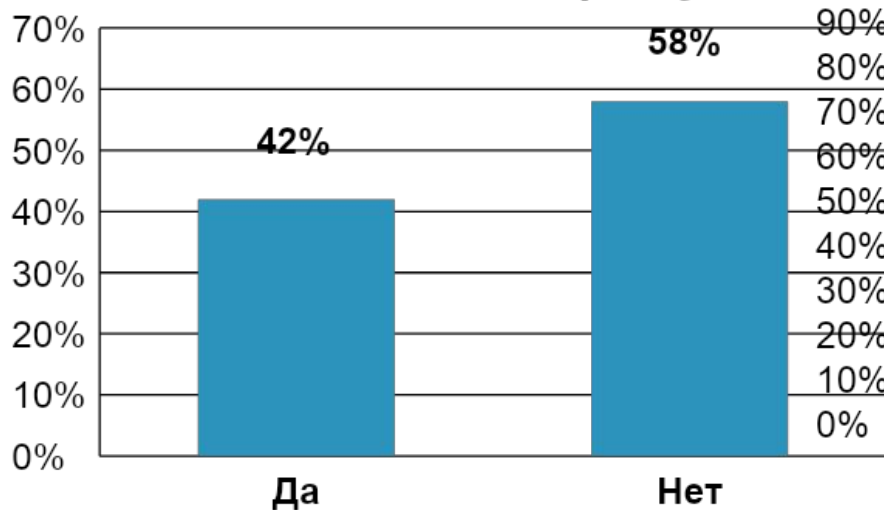
### Часто ли ты употребляешь сладости?



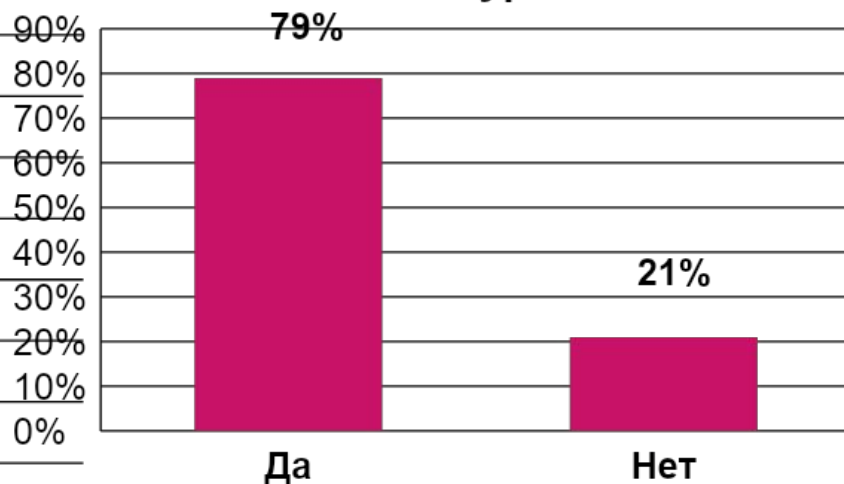
### Сколько раз в день ты пьешь молоко?



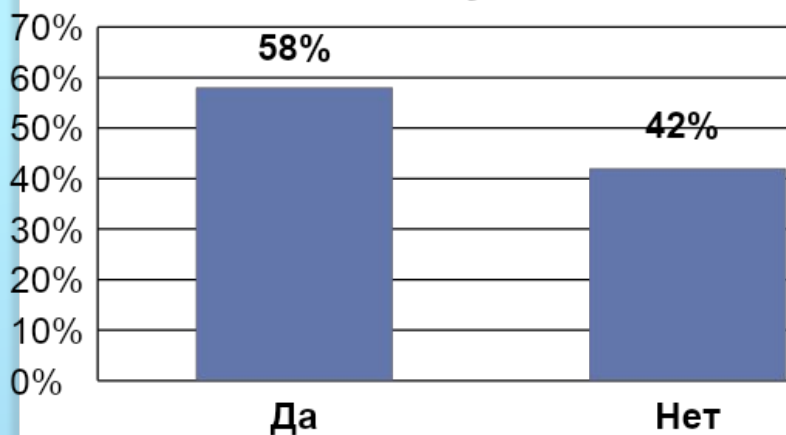
### Часто ли ты ешь рыбу?



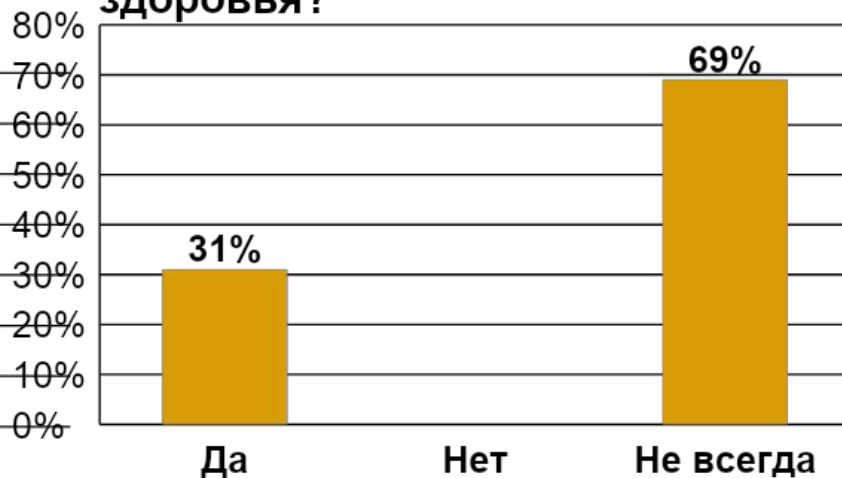
### Часто ли ты ешь куриное мясо?



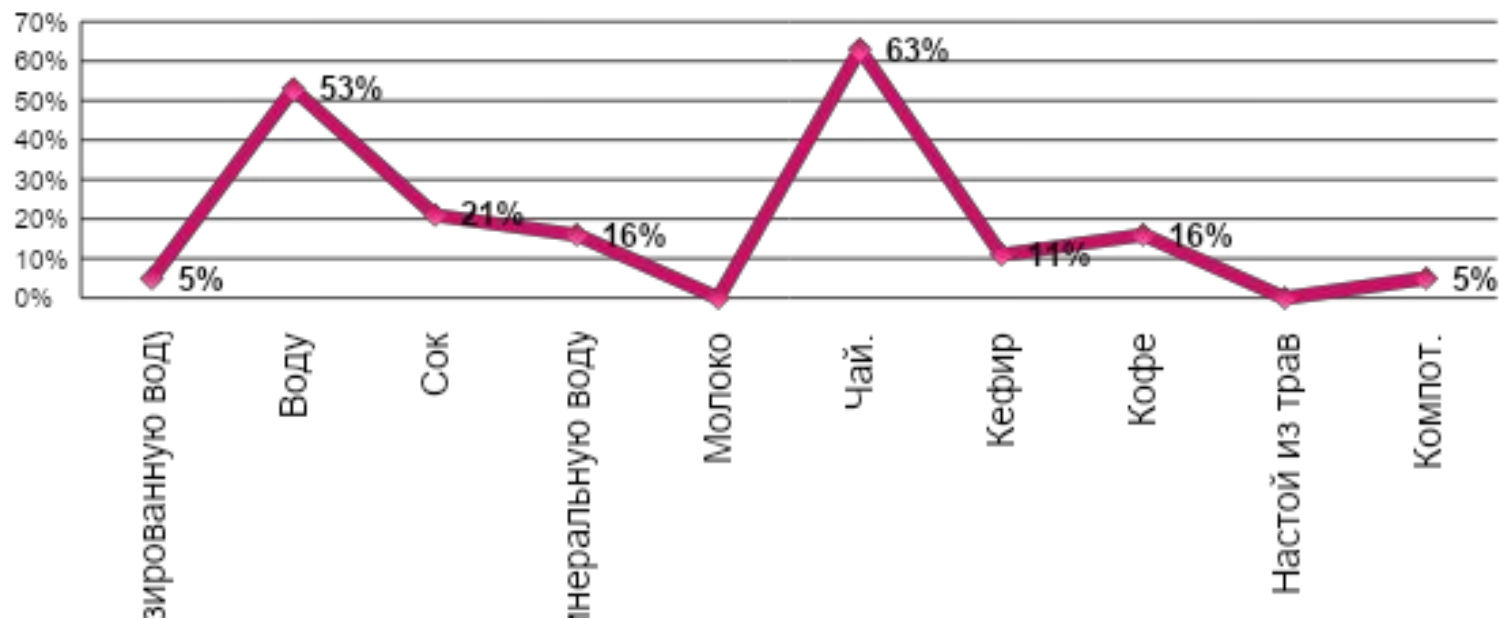
### Часто ли ты употребляешь жирную, копченую, жареную пищу?



### Считаешь ли ты, что продукты, которые ты ешь, полезны для здоровья?



## Что чаще всего ты пьешь?



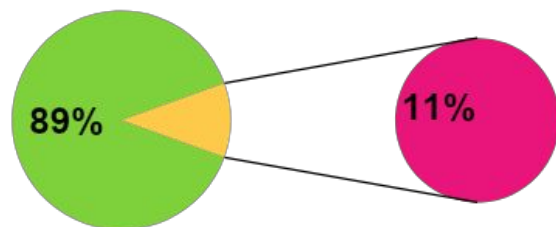
## Какие вещества преобладают в твоей пище?





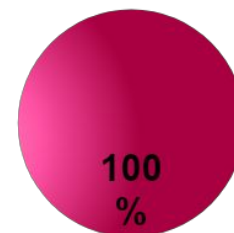
Считаешь ли ты, что напитки, которые ты пьешь, полезны для твоего здоровья?

■ Да.  
■ Нет.



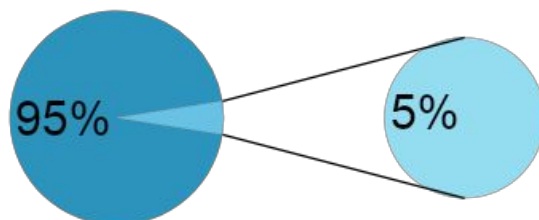
Любишь ли ты пробовать новую пиццу?

■ Да.  
■ Нет.

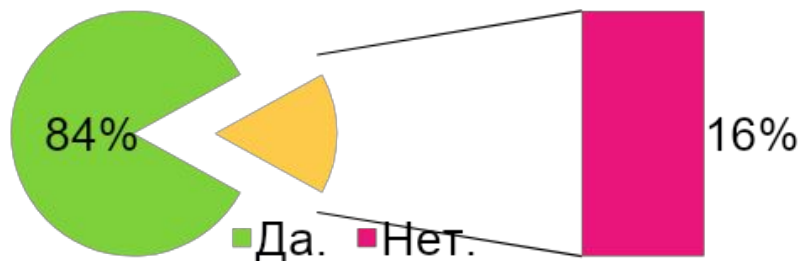


Как ты думаешь, разнообразна ли твоя пицца?

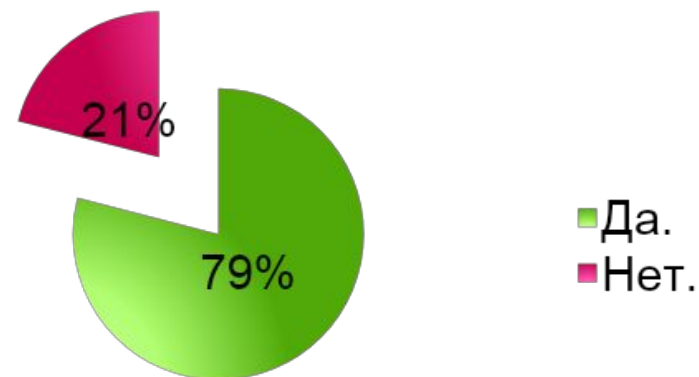
■ Да.  
■ Нет.



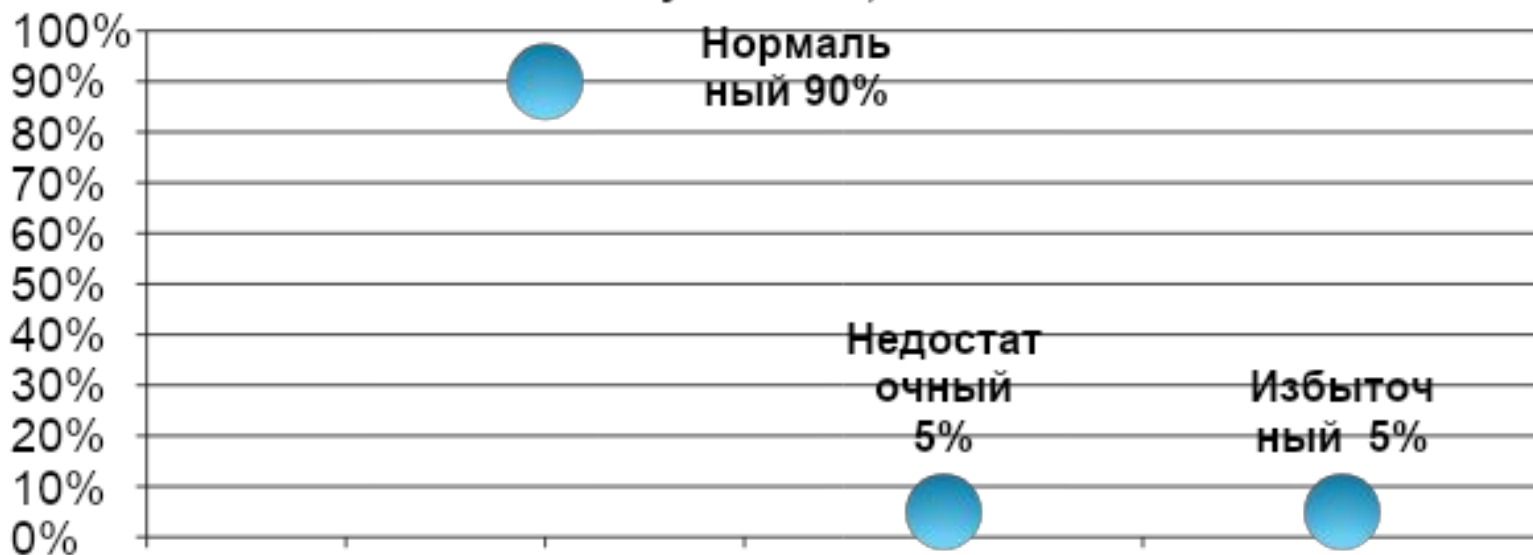
Как, по-твоему, ты питаешься здоровой пищей?



Считаешь ли ты, что правильное питание сохранит тебе здоровье?

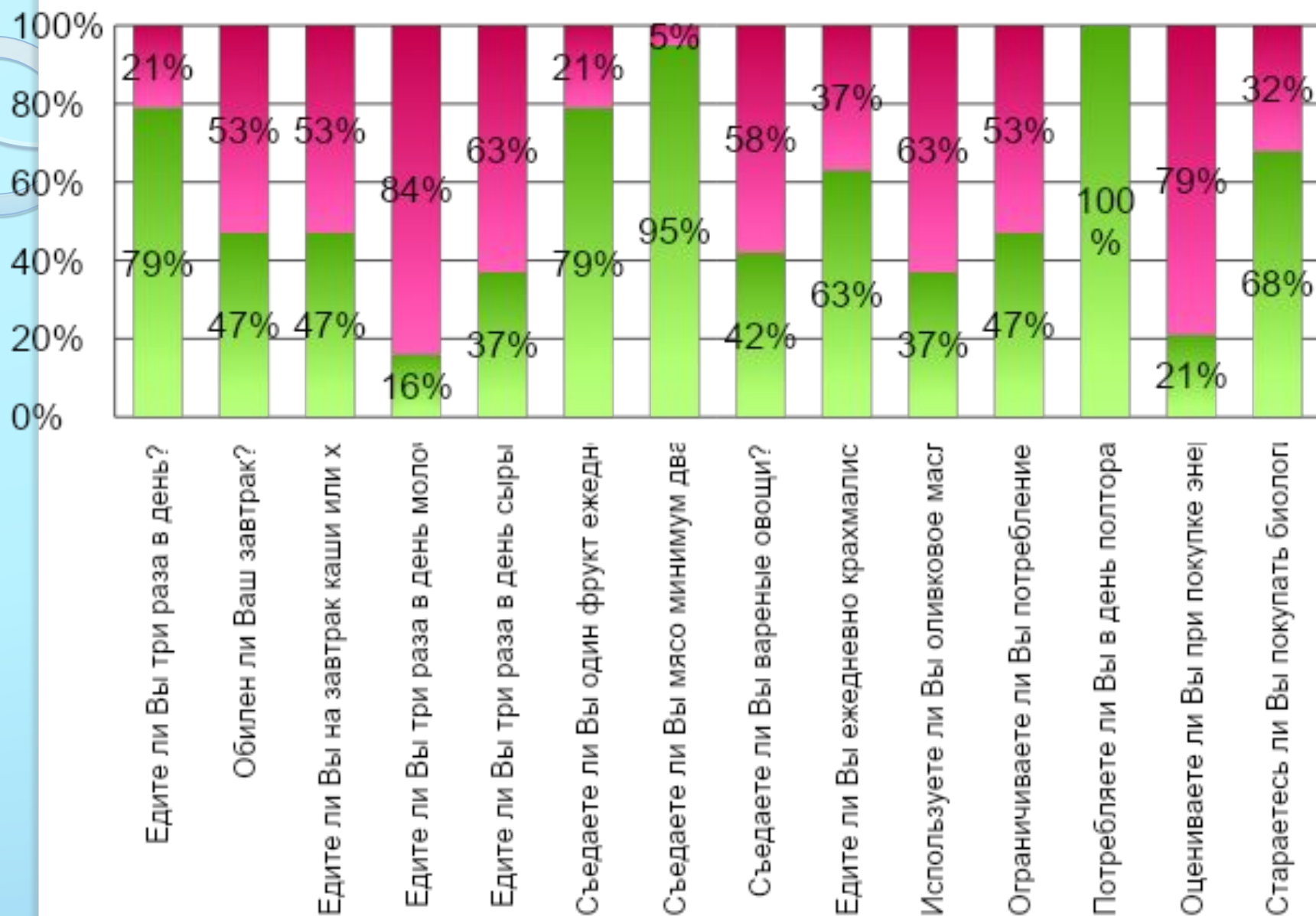


По твоему мнению, твой вес:



# Правильно ли Вы питаетесь?

■ ДА ■ НЕТ



# Заключение

Проанализировав полученные данные можно заключить следующее:

- ❑ **Менее 40% учащихся соблюдают режим правильного питания**
- ❑ **Практически все успевают позавтракать дома, однако многие считают свой завтрак не правильным и не полноценным;**
- ❑ **Половина учащихся класса не соблюдают вечерний режим приема пищи;**
- ❑ **Радует тот факт, что больше половины класса включает в свой ежедневный рацион сырые овощи и фрукты, тем не менее кол-во овощей и фруктов необходимо увеличить;**
- ❑ **Ребята предпочитают употреблять в пищу черный ржаной хлеб, который более полезен для здоровья, чем белый;**
- ❑ **К сожалению в ежедневном рационе учащихся почти отсутствуют молоко и молочные продукты (их употребляют ежедневно менее 50% ребят);**
- ❑ **Большая часть класса употребляет чрезмерное количество сладостей и не ограничивает кол-во употребляемой соли;**
- ❑ **Учащиеся полезной и здоровой пище предпочитают жирную, копченую и жареную, почему-то считая ее наиболее полезной;**
- ❑ **Чаще всего ребята пьют воду, чай, и совсем отказываются от настоя из полезных трав;**
- ❑ **Все ученики 8 «В» любят пробовать новую пищу;**
- ❑ **90% учащихся класса считают свой вес нормальным, что пока соответствует действительности;**
- ❑ **Очень маленький процент учеников нашего класса, употребляя продукты, смотрит на дату изготовления, тем не менее утверждая, что эти продукты экологически чистые и безвредные;**
- ❑ **Ребята уверены, что употребляемая ими пища разнообразна, полезна и сохранит им здоровье на долгие годы.**

**Думаю, нам необходимо задуматься и пересмотреть отношение к своему здоровью, существенное влияние на которое оказывает употребляемая нами пища!**