



Проект

Оценка экологического состояния питания учащихся подросткового возраста

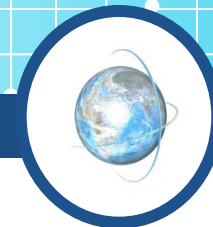
МОУ Знаменской СОШ

Девиз : «Здоровье детей –здоровье нации»



Авторы:
Учащиеся 7 класса
Маленко Елена
Пятанов Матвей

с. Знаменское, 2010г.



Цель исследования: выяснить качество, энергетическую ценность употребляемых обучающимися продуктов питания, их соответствие санитарно – эпидемиологическим нормам и требованиям.



Задачи:



- провести социологический опрос среди обучающихся с целью выяснения, как они организуют свое питание в течение дня;
- изучить специальную литературу по выбранной теме;
- ознакомиться с нормативными документами об организации школьного питания;
- проанализировать недельное меню школьной столовой на соответствие требованиям по калорийности питания;
- выяснить уровень обеспеченности школьников витаминами на момент исследования;
- провести исследование качества продуктов, используемых в нашей школьной столовой

Методы исследования: изучение соответствующего заданной теме теоретического материала, проведение социологического опроса, практического и теоретического исследования.

Предмет исследования:



продукты питания, которые употребляют школьники в течение дня.



Проблемы в питании школьников:

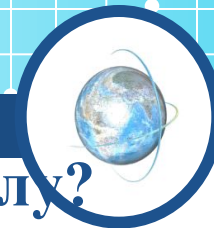


- ❖ пропускание полноценных приемов пищи (отказ от завтрака);
- ❖ замена полноценных приемов пищи едой в сухомятку;
- ❖ употребление газированных напитков (суррогатные напитки), чипсов;
- ❖ соблюдение различных диет;
- ❖ раннее начало употребления алкоголя (пиво, вино);
- ❖ малоподвижность и ожирение.

Проводим опрос

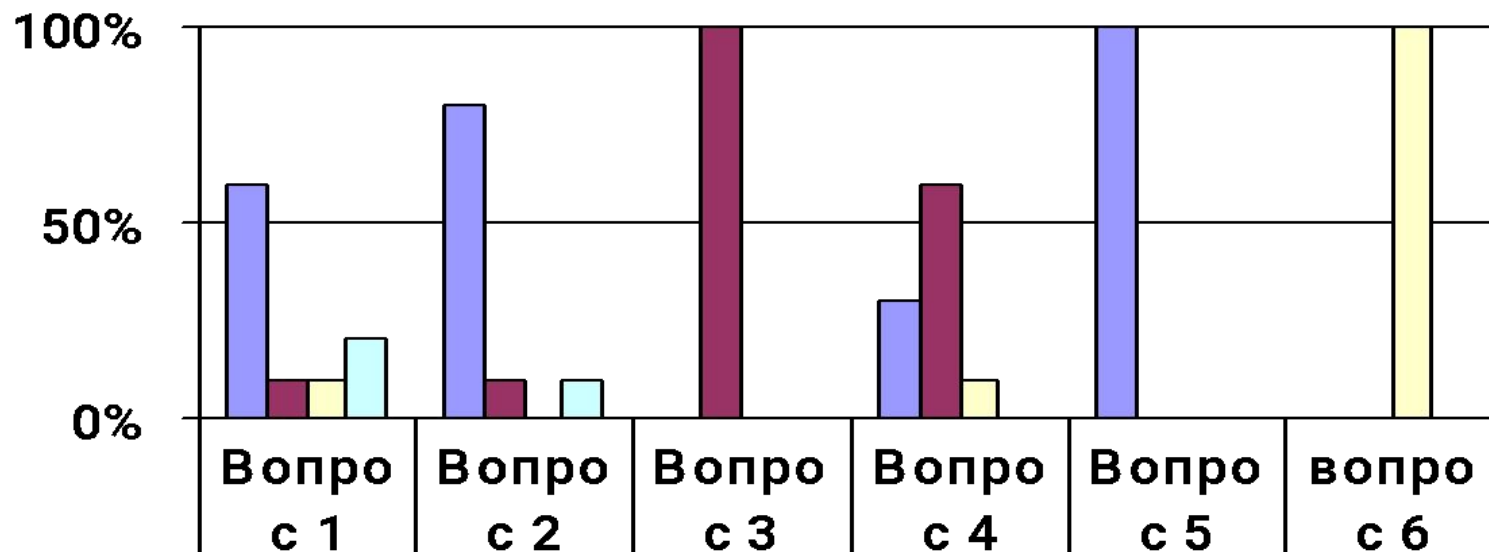
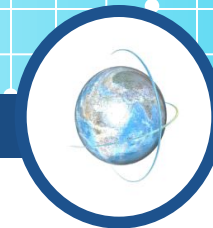


Анкета №1



- ❖ Всегда ли вы успеваете покушать перед уходом в школу?
А) всегда Б) почти всегда В) иногда Г) практически никогда.
- ❖ Посещаете ли вы школьную столовую?
А) каждый день Б) часто В) иногда Г) никогда
- ❖ Сколько раз в день вы кушаете в школьной столовой?
А) завтракаю и обедаю Б) только обедаю В) когда как
- ❖ Съедаете ли вы полноценный завтрак или обед?
А) всегда Б) иногда В) никогда
- ❖ Нравится ли вам пища, приготовленная в нашей столовой?
А) нравится Б) когда как В) не нравится
- ❖ Если не в школьной столовой, то где вы покупаете себе еду?
А) в школьном буфете Б) в киосках В) в ближайших магазинах.

Результаты анкеты №1



	Вопрос 1	Вопрос 2	Вопрос 3	Вопрос 4	Вопрос 5	вопрос 6
вариант А	60%	80%	0%	30%	100%	0%
вариант Б	10%	10%	100%	60%	0%	0%
вариант В	10%	0%	0%	10%	0%	100%
вариант Г	20%	10%				

Анкета №2



1. Какие продукты вы покупаете вне школьной столовой?

- А) фрукты Б) мучные изделия В) чипсы**
Г) сухарики Д) другое

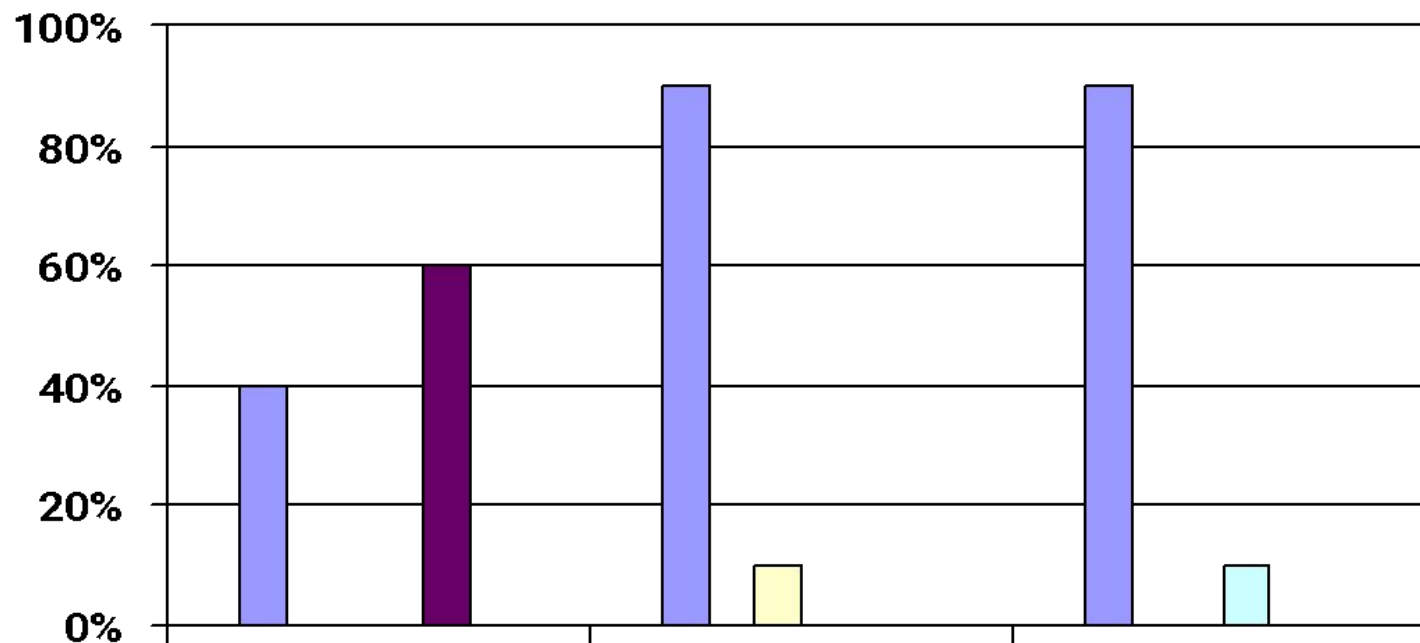
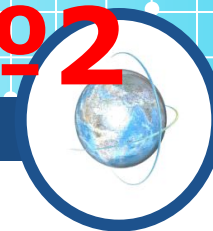
2. Какому напитку вы отдаете при покупке предпочтение?

- А) сок Б) кока-кола В) спрайт Г) лимонад**
Д) минеральная вода Е) другие напитки

3. Знаете ли вы о пользе или вреде этих продуктов и напитков?

- А) да Б) имею смутное представление**
В) не знаю Г) мне все равно

Результаты анкеты №2



	вопрос 1	вопрос 2	вопрос 3
■ вариант А	40%	90%	90%
■ вариант Б	0%	0%	0%
■ вариант В	0%	10%	0%
■ вариант Г	0%	0%	10%
■ вариант Д	60%	0%	
■ вариант Е		0%	

Рекомендуемые величины потребления энергии



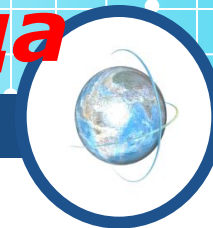
Возраст, лет	Калорийность
6-10	2300
11-13 (мальчики)	2700
11-13 (девочки)	2450
14-17 (юноши)	2900
14-17 (девушки)	2600

Примерное распределение калорийности суточного рациона (%)



Прием пищи	При 5-кратном приеме	При 4-кратном приеме
Завтрак	20	25
2-й завтрак	10-15	-
Обед	30-35	35
Полдник	10-15	15
Ужин	20	25

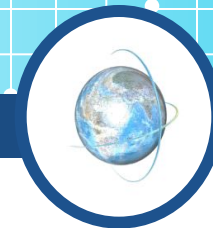
Калорийность школьного обеда



- ❖ Понедельник – **691**
- ❖ Вторник -**717**
- ❖ Среда – **857**
- ❖ Четверг- **633**
- ❖ Пятница - **701**



Содержание в обеде белков, жиров и углеводов



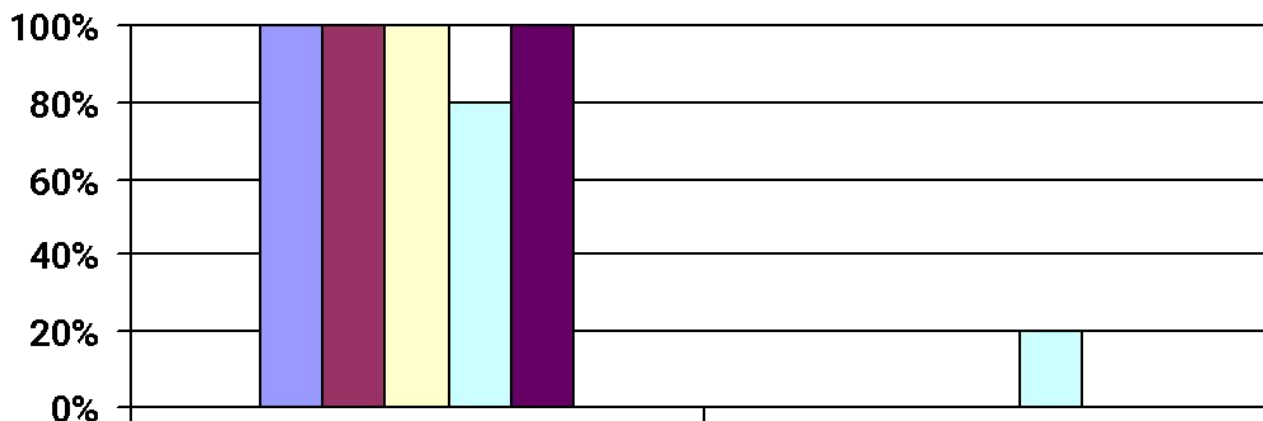
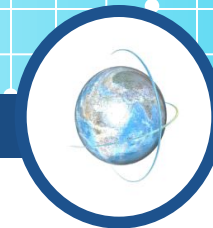
	белки	жиры	углеводы
Среда	38,1 г	10 г	169,7 г
пятница	31,6 г	21,2 г	187,5 г



Пища детей должна быть богата витаминами и минералами.



Результаты тестирования учащихся на витамины



	достаточное обеспечение орг-ма	не достаточное обеспечение орг-ма
■ витамин А	100%	0%
■ витамин D	100%	0%
■ витамин В	100,00%	0,00%
■ витамин С	80%	20%
■ витамин Е	100%	0%

В ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ

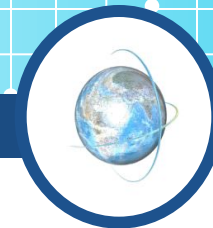


Практическая работа №1. Определение содержания крахмала в сосисках.





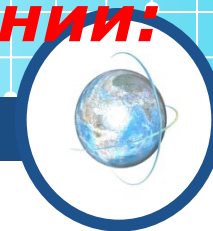
Наша столовая заняла 1 место среди ШКОЛЬНЫХ столовых района





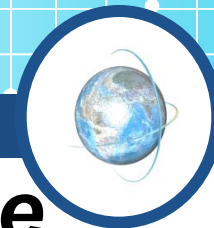
12/01/2010

Продукты, запрещенные в школьном питании:



- ◆ фляжное, бочковое, непастеризованное молоко без тепловой обработки;
- ◆ творог, сметана в натуральном виде;
- ◆ молоко-самоквас (можно использовать для приготовления теста);
- ◆ макароны по-флотски;
- ◆ блинчики с мясом;
- ◆ студни, паштеты, окрошки;
- ◆ грибы;
- ◆ пирожные, торты с кремом;
- ◆ разрыхлители теста;
- ◆ жареные во фритюре пончики, пирожки;
- ◆ приправы, копчености.





Итак, проанализировав полученные результаты всех практических работ, можно сделать следующие выводы:

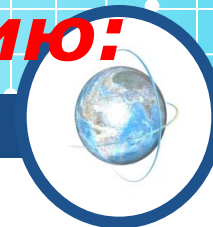
- ❖ **Меню школьной столовой не отличается разнообразием и не всегда может соответствовать нормам полноценного питания школьников.**
- ❖ **Качество готовых блюд удовлетворяет требовательный вкус детей.**
- ❖ **Для приготовления пищи используются продукты первой свежести.**
- ❖ **Качество поступающих на кухню столовой продуктов соответствует предъявляемым к школьному питанию требованиям.**

Мероприятия по улучшению питания детей:



- 1. Обратить внимание родителей на недостаточное питание детей**
- 2. Рекомендовать питание детей не менее 4 раз в день**
- 3. Прием пищи в виде молочных каш и вторых блюд перед уходом в школу**
- 4. Ежедневный прием мясных или рыбных продуктов 3 раза в день**
- 5. Уменьшить потребление жирных продуктов, шоколада, тортов, напитков с химическими красителями. В зимний и весенний период принимать готовые поливитамины**

Рекомендации к школьному питанию:



1. Школьный рацион должен состоять из завтрака и обеда и обеспечивать 25% и 35% суточной потребности;
2. Рационы должны быть дифференцированы по своей энергетической ценности, содержанию белков, жиров, углеводов в зависимости от возраста (для 7-10 лет и 11-17 лет);
3. Необходимо соблюдение режима питания: завтрак – перед уходом в школу, 2-й завтрак – в школе (в 10-11ч), обед – дома или в школе, ужин – не позднее чем за 2 часа до сна;
4. Продукты, используемые в школьном питании, должны пройти гигиеническую экспертизу и иметь соответствующие разрешительные документы;
5. Школьное питание должно быть щадящим по способу приготовления (ограничение жареных блюд) и по химическому составу (ограничение соли, специй, синтетических пищевых добавок).



Проектирование дальнейшей работы:



- ❖ 1. Вести пропаганду здорового питания
- ❖ 2. Выступление с данным проектом перед учащимися и родителями
- ❖ 3. Начать работу над проектом «Вредные привычки в питании»

