СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»

Отчёт творческой группы
МОУ СОШ № 4.
города Искитима НСО

Срок реализации – 3 года
2007-2010 гг

Состав творческой группы.

Руководитель –
Чурбакова Е.В.,
учитель химии.
Учащиеся 11 «а» класса –
Княжева Любовь
Михалёва Александра

Цель:

Пропаганда принципов здорового питания среди учащихся, учителей и родителей.

Ожидаемые результаты:

- Повышенное внимание учащихся к вопросам собственного питания;
- Ограничение в потреблении чипсов, кириешек, газированных напитков учащимися школы;
- Предпочтение здоровой пище (каши, супы, салаты, фрукты, овощи и т.д.)

Задачи:

- **Исследовать уровень интереса учащихся школы к вопросу питания.**
- **Познакомиться с содержанием Российской программы “Здоровое питание – здоровье нации”.**
- **Оформить информационный стенд по здоровому питанию для учащихся, родителей и учителей школы.**
- **Подготовить информационные материалы по принципам здорового питания для выступлений (беседы, презентации, игры, викторины и т.д.).**
- **Провести мероприятия по пропаганде аспектов здорового питания среди учащихся и родителей.**
- **Исследовать характер питания учащихся школы и сделать вывод о полноценности питания учащихся.**

Схема взаимодействия

Этапы работы:

- предпроект;
- планирование;
- этап реализации проекта;
- аналитический этап;
- заключительный этап;

Методы работы:

- Самостоятельная работа с литературой;
- Исследование;
- Анкетирование учащихся (6-10 кл.);
- Беседа с учащимися (1-6 классов);
- Компьютерная диагностика (10 кл.);
- Лекции для родителей (1-8 кл.);
- Игры(1-6 кл.).

Предпроект
(2007-2008 учебный год)

- Теоретическое изучение вопросов функционального питания школьника.
- Подготовка материалов для проведения мероприятий
- Определение ИМТ и практическое исследование продуктов питания (чипсы);

Планирование

(сентябрь 2008г)

- Формулирование цели нашего проекта;
- Постановка задач;
- Выбор методов решения задач;
- Определение круга людей, которых планируем привлечь;

Этап реализации проекта
(ноябрь 2008 – апрель 2009г.)

- Анкетирование учащихся 6-10 кл.
- Проведение классных часов Проведение классных часов и игр о правилах питания в 1- 6 классах;
- Выступления на родительских собраниях в 1-6 классах;
- Беседы с учащимися 8-11 классов;
- Проведение исследований по оценке пищевого статуса учащихся 10 класса;
- Оформление стенда «Здоровье и питание»;

Аналитический этап (апрель 2009)

- Обобщение результатов тестирования,
- Анализ отзывов классных руководителей и детей о проведенных мероприятиях;
- Анализ результатов компьютерной диагностики оценки питания;
- Оформление отчета, презентации.

Заключительный этап
(октябрь 2009 – январь 2010)

Выступление на школьной научно-практической конференции с результатами нашей работы.

Выводы

- **Здоровое питание – это актуальная проблема нашего времени. Стоит обратить особое внимание на питание и здоровье учащихся.**

- **Надо не только корректировать поступление питательных веществ через пищу, но и изучить вопрос использования БАДов, которые сегодня широко рекламируется на нашем потребительском рынке.**

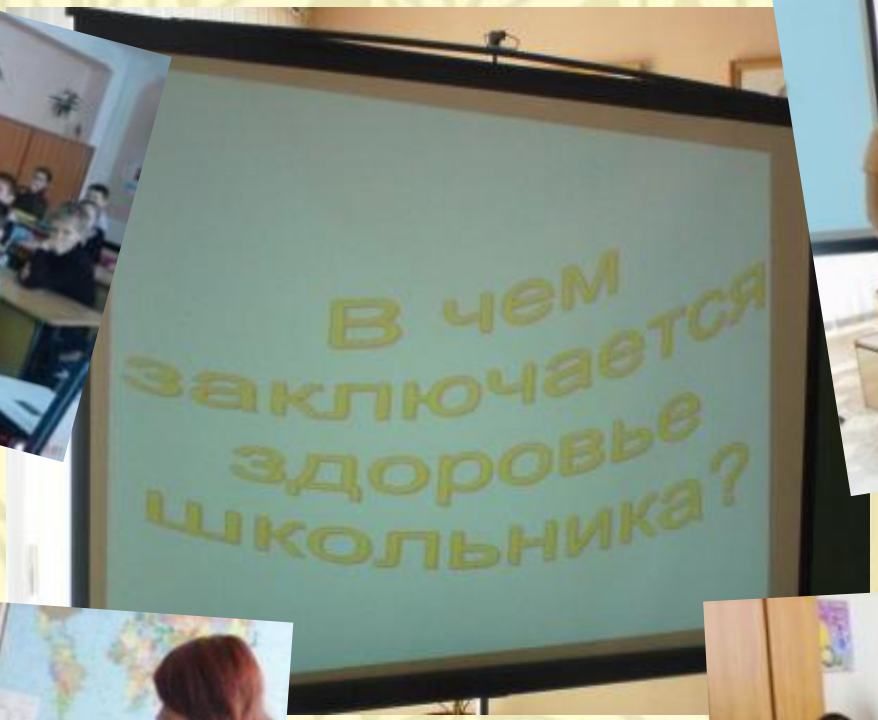
- **В результате нашей деятельности мы увидели интерес по данному вопросу со стороны родителей и учащихся. А это значит, что работу в данном формате необходимо продолжить.**

Благодарим за внимание!

Питайтесь правильно!

Будьте здоровы!!!!

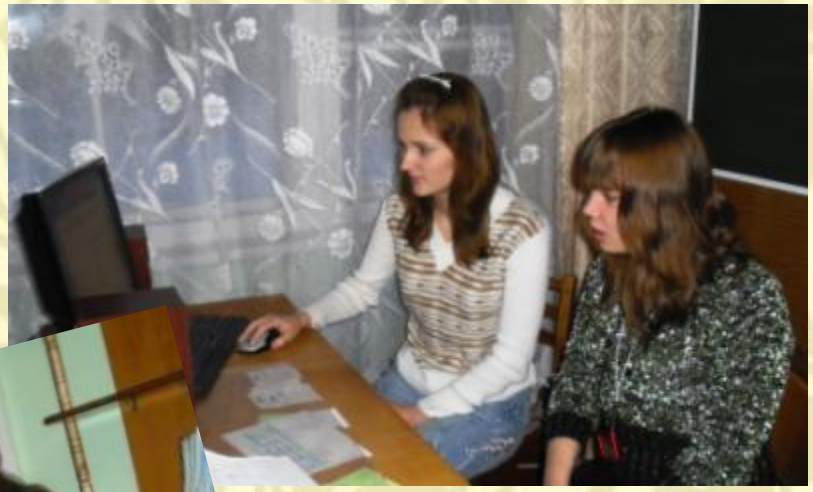
Классные часы



Игры с учащимися

Анкетирование

В рамках исследования…



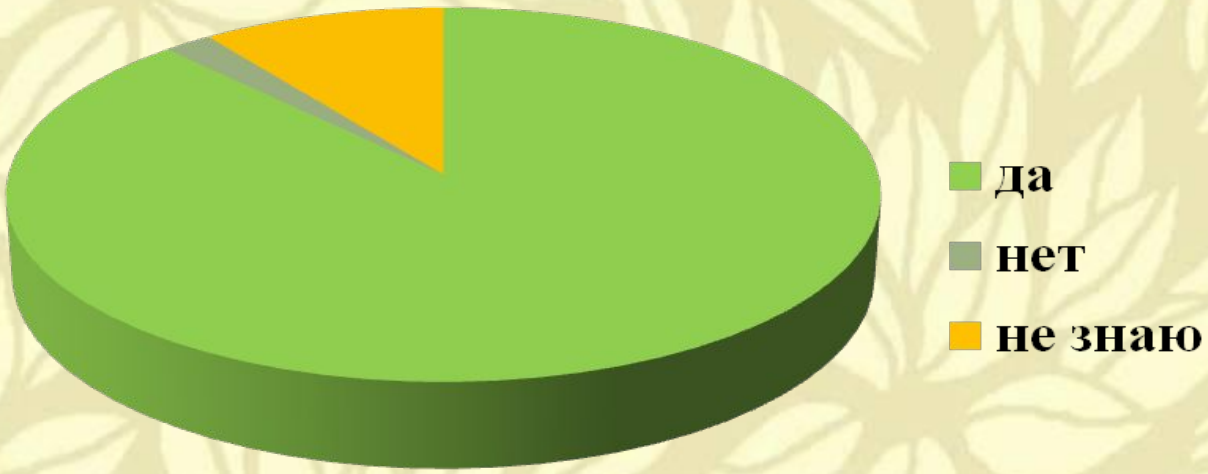
Стенд в столовой.

Выступления на родительских собраниях.

Результаты тестирования

1)**Как вы думаете, существует ли взаимосвязь между характером питания и состоянием здоровья человека?**

А)да, несомненно; Б)нет, это ерунда; В)не знаю.



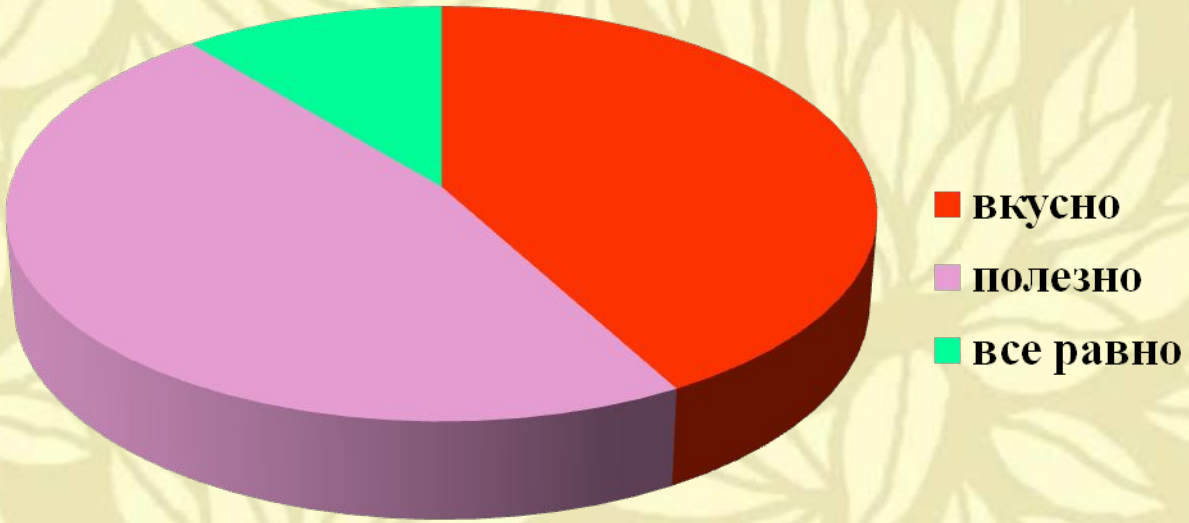
Результаты тестирования

2)**Чему вы отдаете предпочтения при выборе пищи?**

А)должно быть вкусно, пусть даже и вредно для здоровья;

Б)пусть будет не очень вкусно, зато очень полезно для организма;

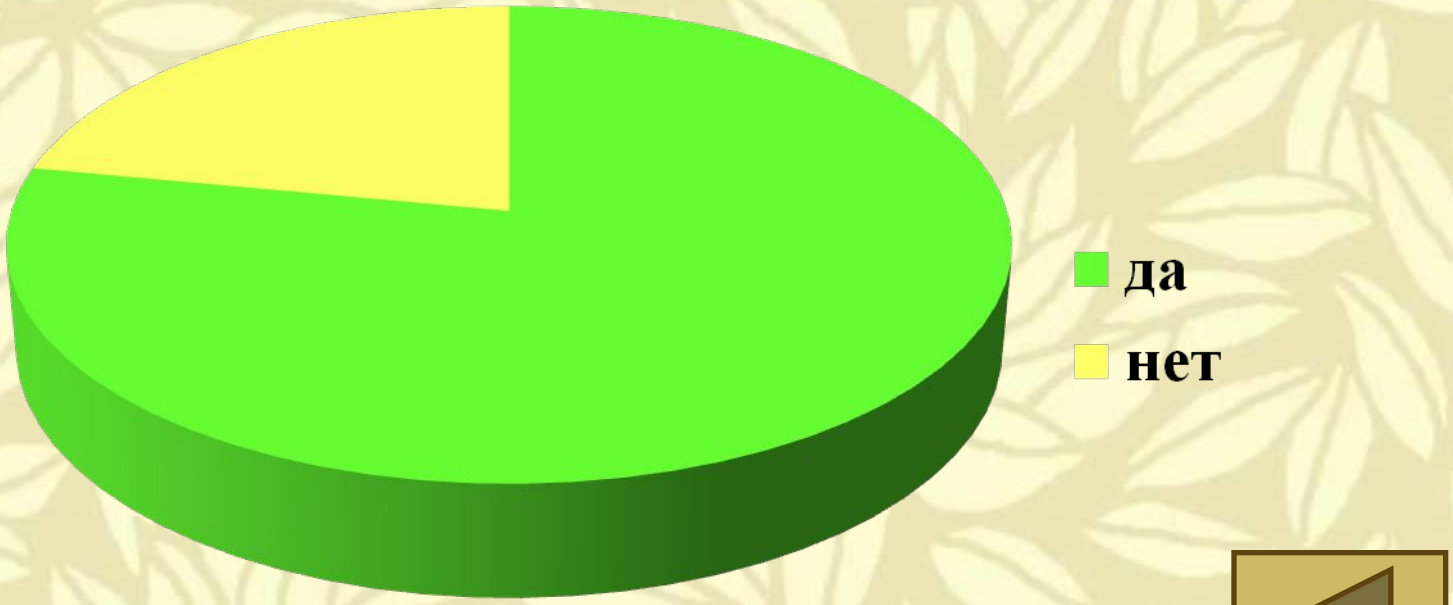
В)мне абсолютно всё равно, что кушать, лишь бы набить желудок и утолить чувство голода.



Результаты тестирования

3) **Хотели бы вы более подробно узнать о принципах правильного питания, чтобы использовать их в своей жизни?**

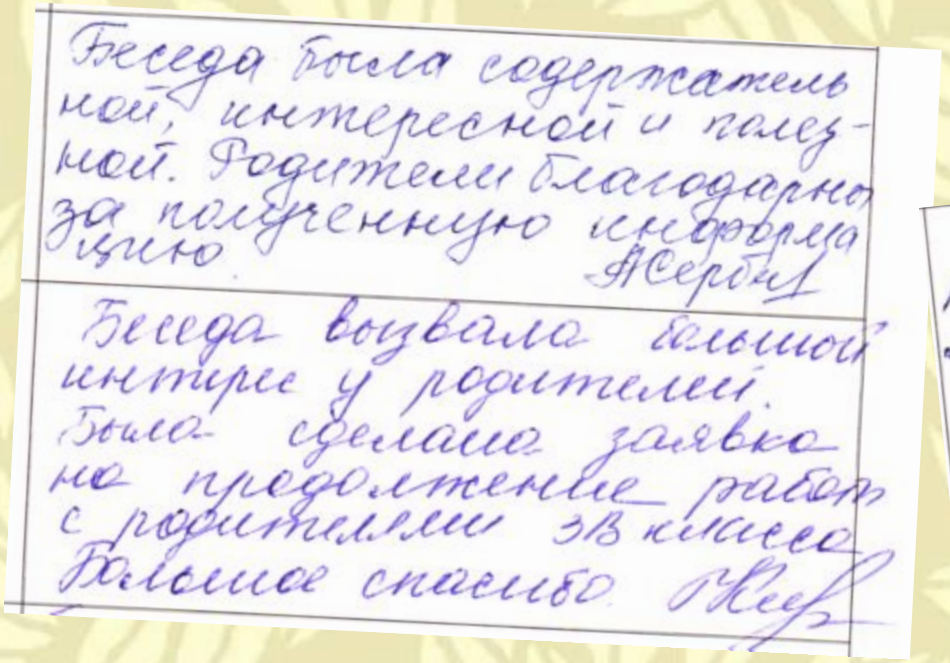
А)да; Б)нет.



Средства реализации проекта (созданные творческой группой):

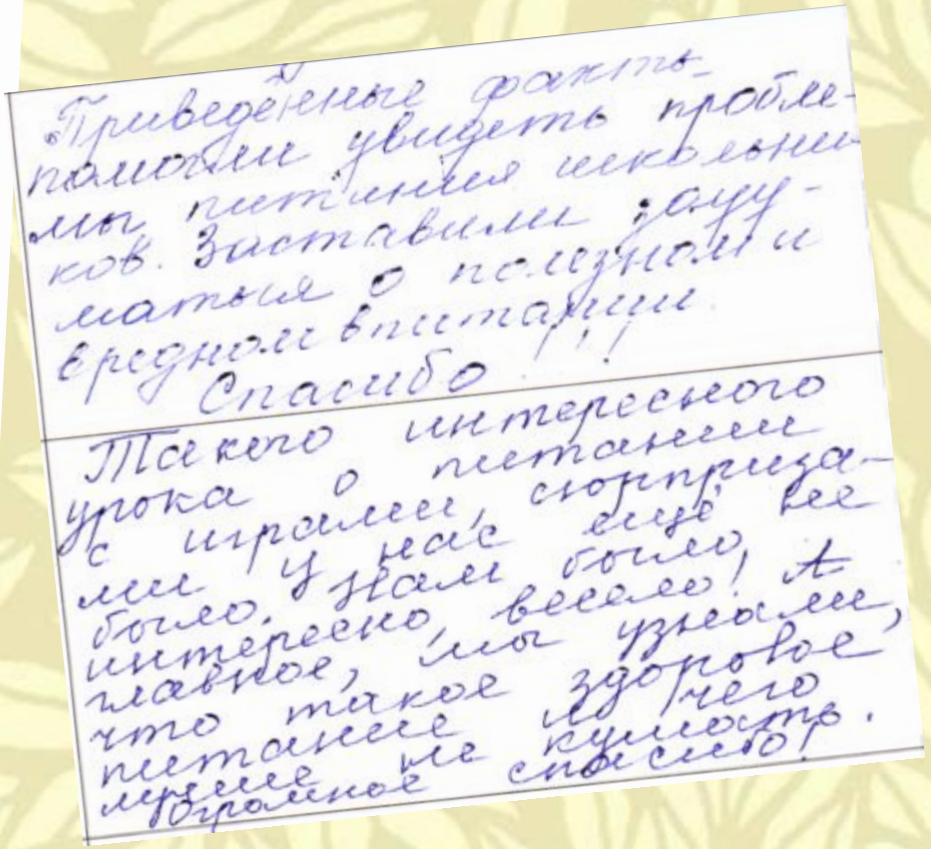
- презентация – “Поговорим о питании” (для родителей);
- презентация - “В чем заключается здоровье школьника” (для учащихся младших классов);
- информационный стенд в школьной столовой;

Отзывы классных руководителей и родителей.



Беседа была содержательной, интересной и полезной. Родители благодарны за полученную информацию.
А Сербин

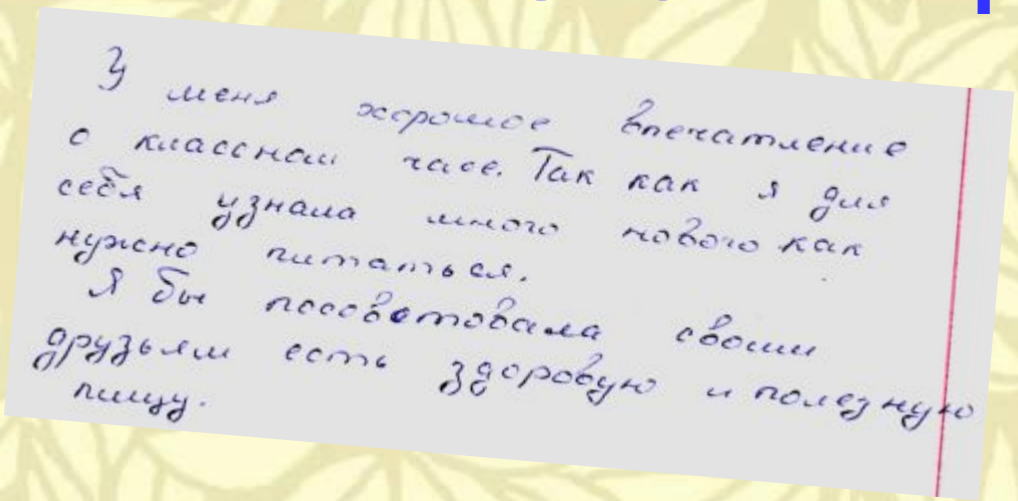
Беседа вызвала большой интерес у родителей. Была сделана заявка на продолжение работ с родителями 3В класса. Большое спасибо.

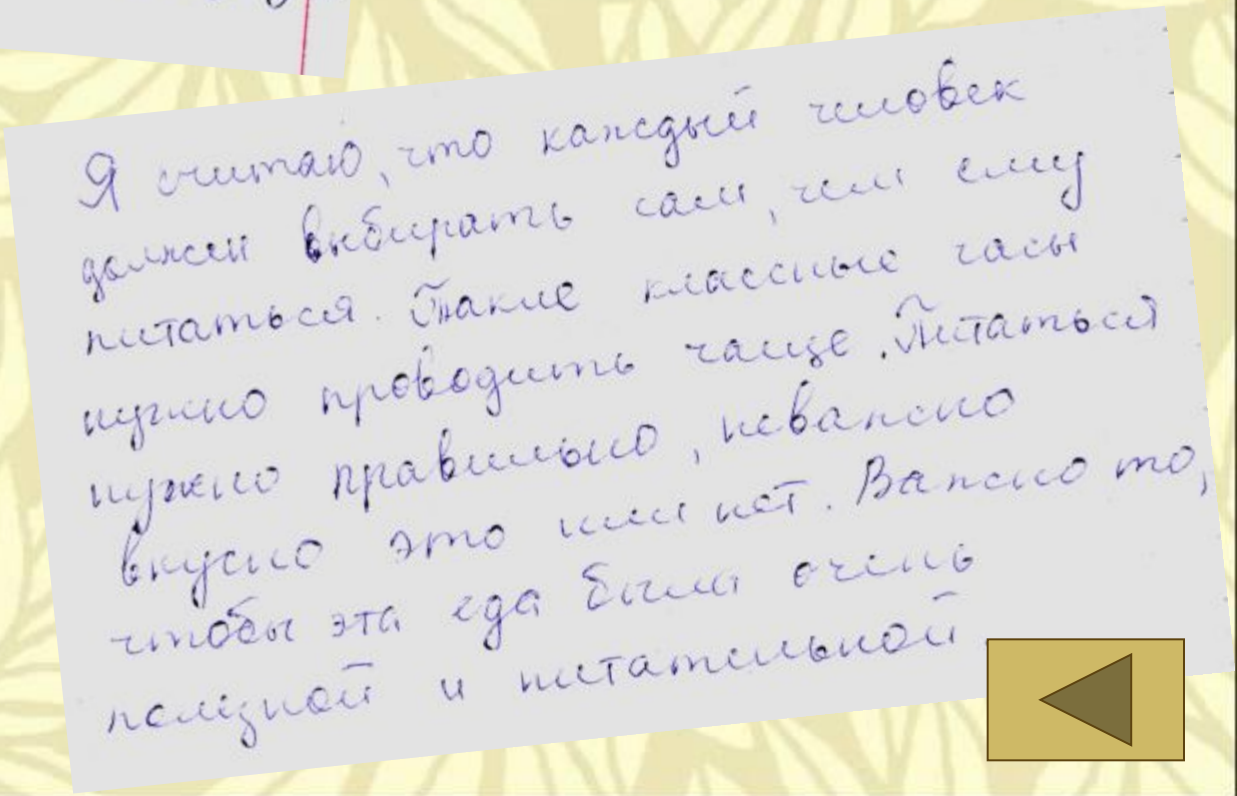


Приведённые факты помогли увидеть проблемы питания школьников. Заставили задуматься о полезном и вредном впитании.
Спасибо!!!

Такого интересного урока о питании с играми, сюрпризами у нас ещё не было. Нам было интересно, весело! А главное, мы узнали, что такое здоровое питание и чего лучше не кушать. Огромное спасибо!

Отзывы детей.


У меня хорошее впечатление о классном часе. Так как я для себя узнала много нового как нужно питаться.
Я бы посоветовала своим друзьям есть здоровую и полезную пищу.


Я считаю, что каждый человек должен выбирать сам, как ему питаться. Такие классные часы нужно проводить чаще. Питаться нужно правильно, невкусно вкусно это как нет. Важно то, чтобы эта еда была очень полезной и питательной

Исследование чипсов

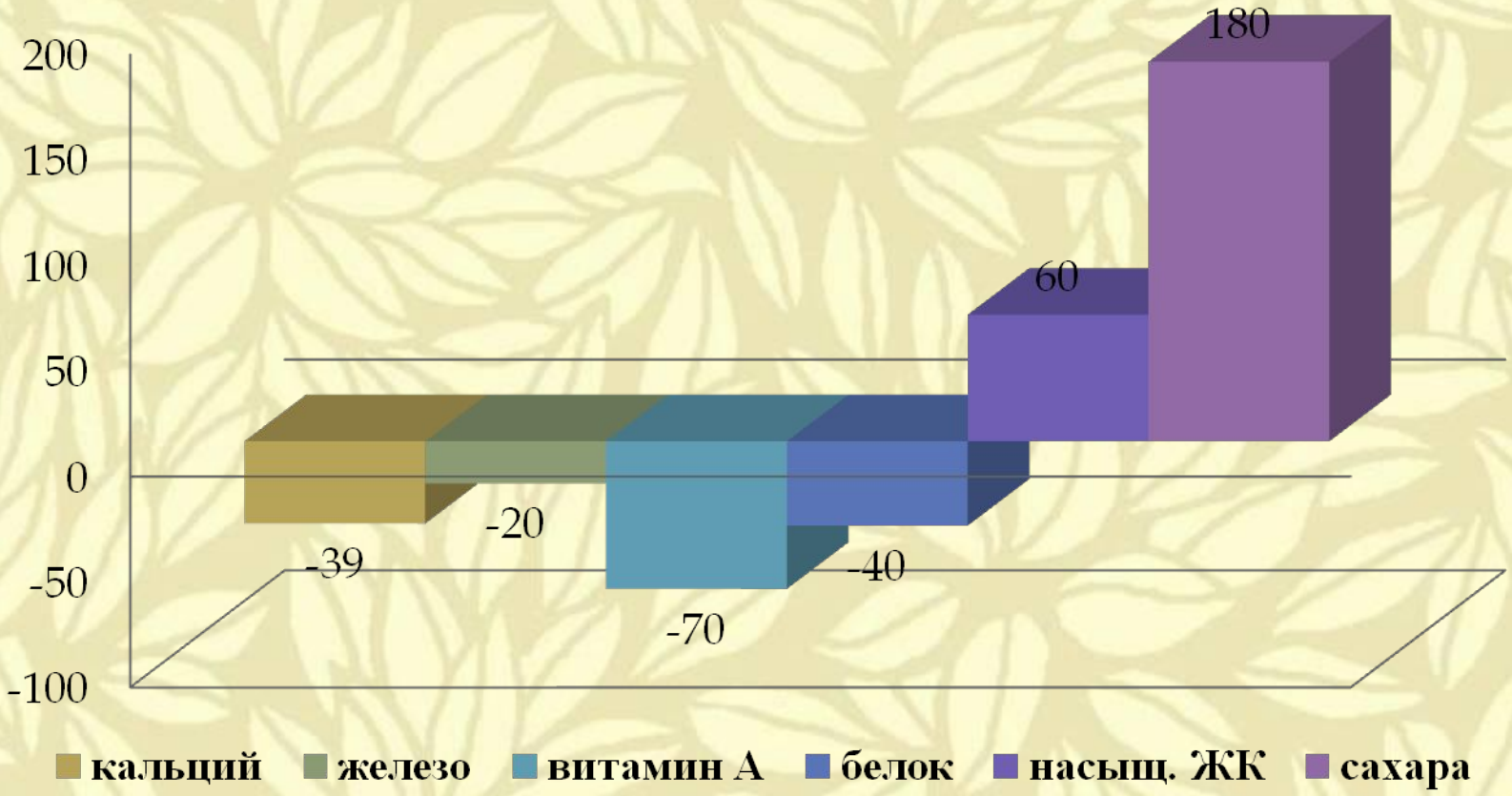
Определение калорийности

Наличие хлорид-иона

Уровень жиров

Содержание крахмала

Результаты оценки питания



Российская программа "Здоровое питание - здоровье нации"

Сибирский Федеральный Центр Оздоровительного питания

(организован в 2001 году согласованным решением ГУ НИИ питания РАМН, СО РАМН, Новосибирской государственной медицинской академии)

Учреждение аккредитовано:
свидетельство №РОСС RU.0001.21ПИ20
свидетельство №РОСС RU.И324.04ЦО00
свидетельство А2-5 №1 от 22.01.2008

Цель: внедрение в Сибирском федеральном округе основных приоритетов Научного Совета по медицинским проблемам питания РАМН и Минздравсоцразвития РФ (решение выездного заседания Научного совета по медицинским проблемам питания РАМН и Минздравсоцразвития РФ от 18.07.2004), Концепции «Здоровье через Гигиену» Российской программы «Здоровое питание – здоровье нации»;

Задачи: координирование деятельности и оказание научно-практической помощи учреждениям здравоохранения и Роспотребнадзора, отраслевым министерствам и ведомствам по созданию системы регионального мониторинга и коррекции питания различных групп населения регионов, национальной системы мониторинга качества пищевых продуктов, в том числе, БАД к пище и СПП (решение выездного заседания Научного Совета по медицинским проблемам питания РАМН и Минздравсоцразвития РФ, 17.05.2005).