



**«Вопросы  
совершенствования организации  
питания  
учащихся  
в учреждениях  
образования  
города и района»**

# Мудрость веков

**«Ты есть то, что ты ешь» (Античный философ)**

**«Вкус или польза» (Античный философ)**

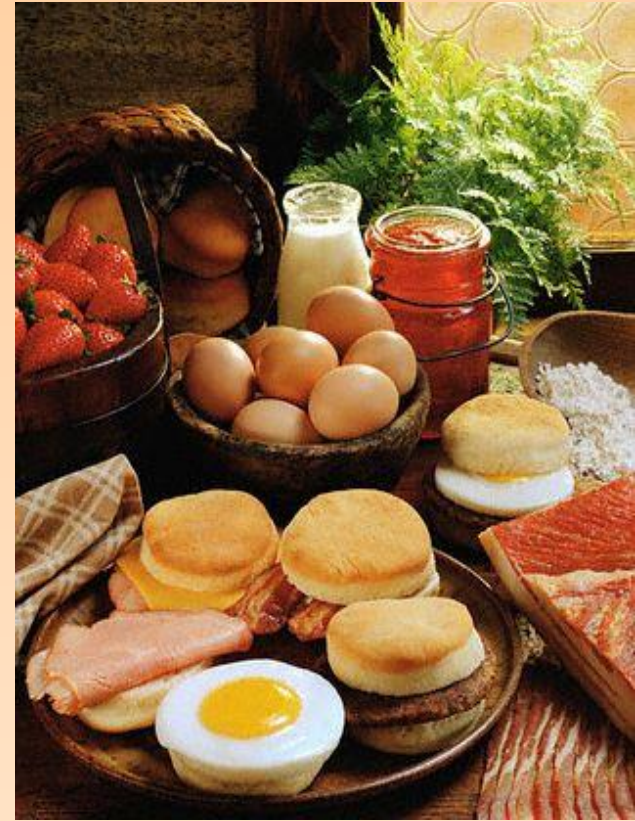
**«Если хочешь продлить свою жизнь – укороти трапезы» (Франклин Б.)**

**«Завтрак съешь сам, обедом поделись с другом, а ужин отдай врагу!» (Суворов А.В.)**

**«Если не повелеваешь натурой – натура повелевает тобой» (Кант)**

# Пища – единственный усвояемый источник энергии, необходимой человеку для:

- поддержания структурной целостности организма
- обеспечения функционирования жизненно важных органов (головного мозга, сердца, почек и др.)
- выполнения физической и умственной работы (включая обучение, труд)



**Здоровое питание в детском возрасте – это  
залог позитивного отношения к вопросам  
питания на всю жизнь!**



# Влияние питания на физическое здоровье

1. Обеспечение гармоничного роста (оптимальный уровень энергии и белка, ПНЖК, витамина А, цинка)
2. Обеспечение адекватного созревания и функционирования различных органов и систем



## Общая проблема питания цивилизованных стран

1. Монотонизация рациона (утрата разнообразия)
2. Увеличение потребления рафинированных, высококалорийных, но бедных витаминами и минеральными веществами продуктов (сахар)
3. Снижение средних энергозатрат человека в 2-2,5 раза в течении последних трех-пяти десятилетий
4. кондитерские изделия, белый хлеб, спиртные напитки)
5. Возрастание в рационе доли консервированных продуктов
6. Употребление продуктов длительного хранения, подвергнутых интенсивной технологической обработке
7. Селекция и интенсивная агротехника сельскохозяйственных растений

# Принципы здорового питания.

**Регулярность.**

**Разнообразиие.**

**Адекватность.**

**Безопасность.**

**Удовольствие.**

**Формирование культуры питания –  
это всегда сотрудничество родителей  
и педагога.**





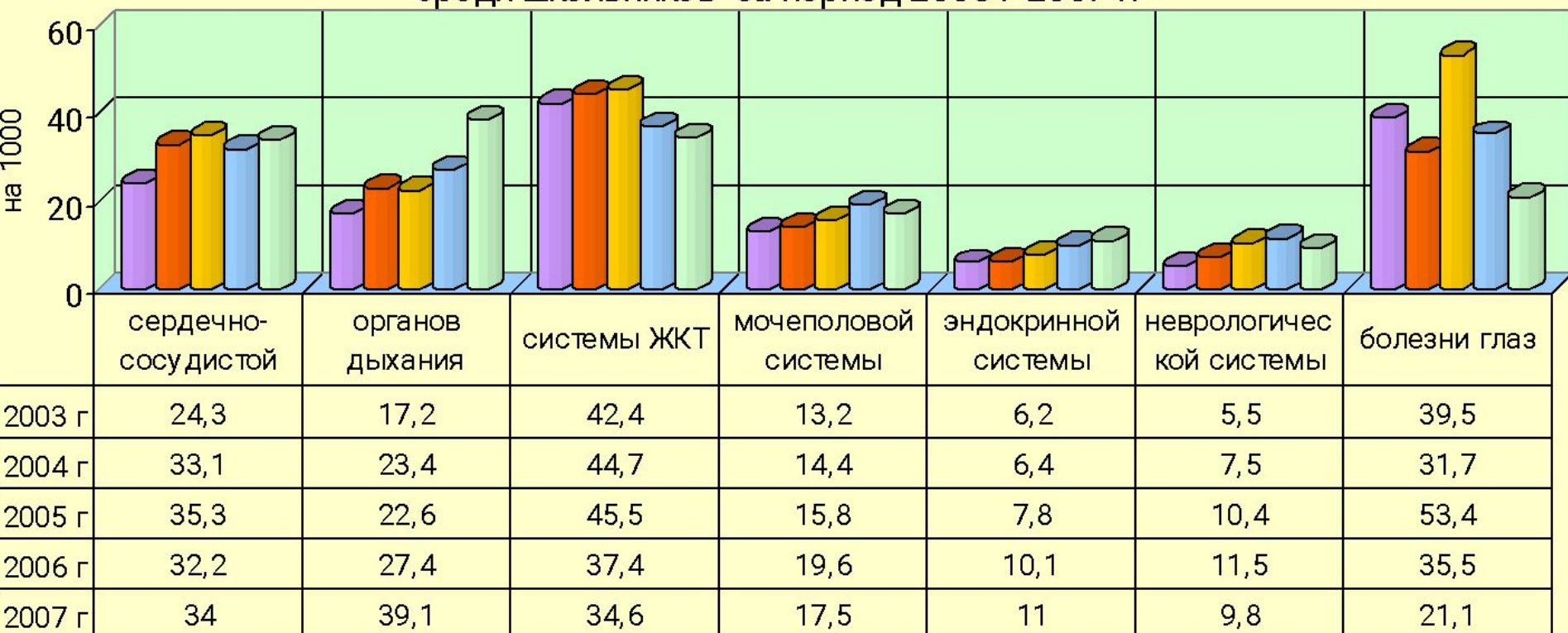
**Правильное здоровое питание способно  
изменить качество нашей жизни,  
улучшить здоровье и даже...характер!**



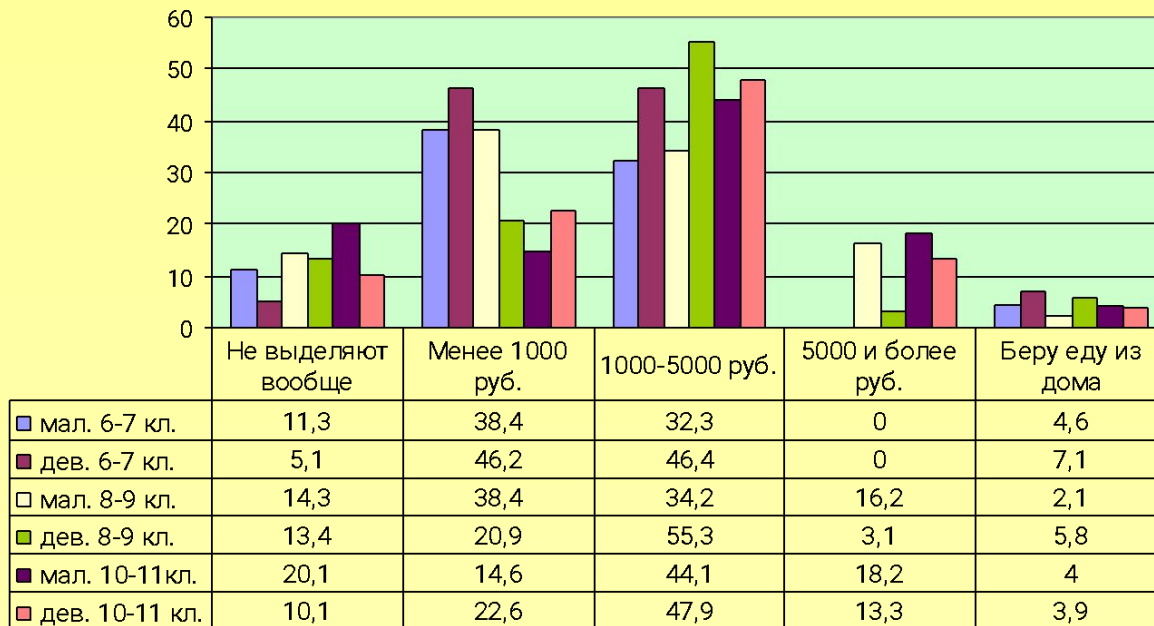
# Пирамида здорового питания



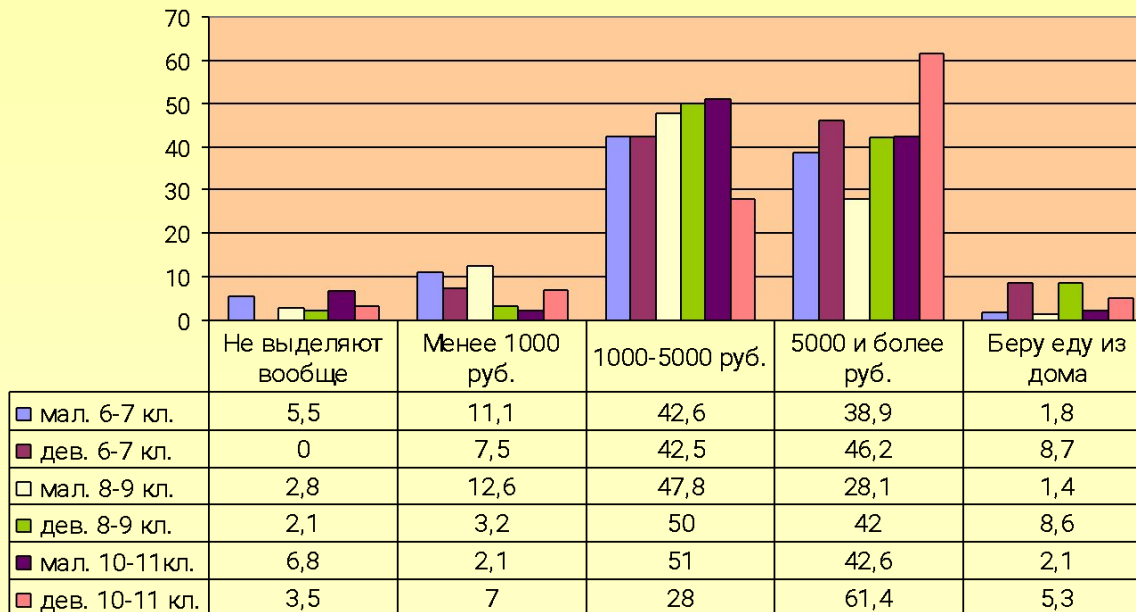
Динамика соматической заболеваемости  
среди школьников за период 2003 г-2007 гг



## Какую сумму Вам выделяют родители в неделю на школьное питание

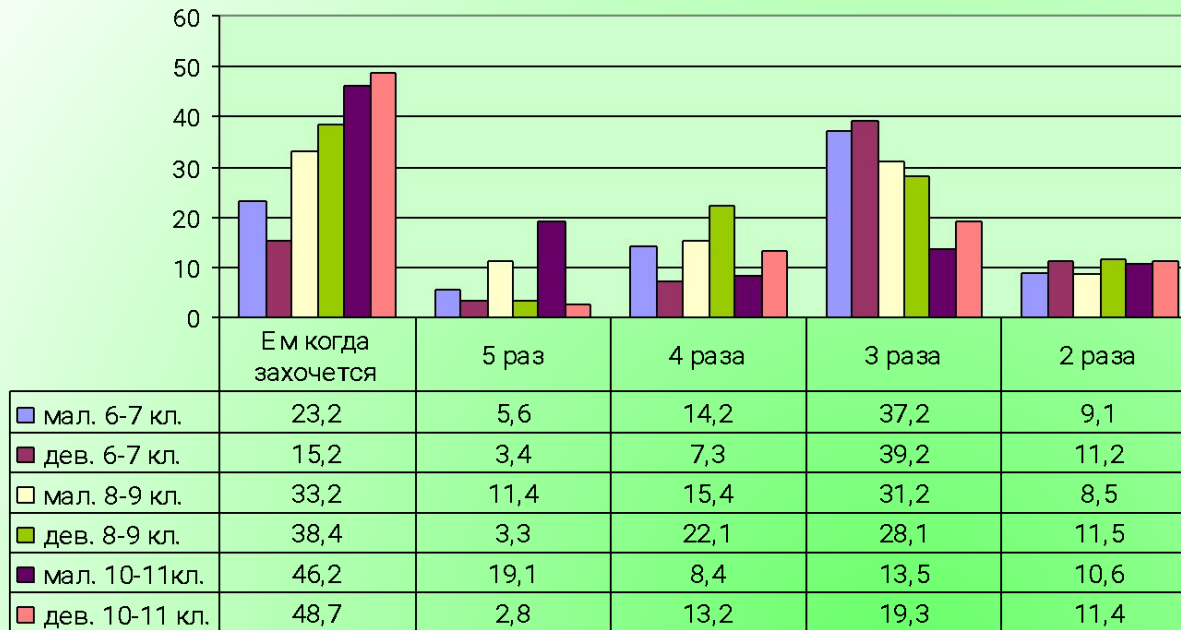


**в 2004 г**

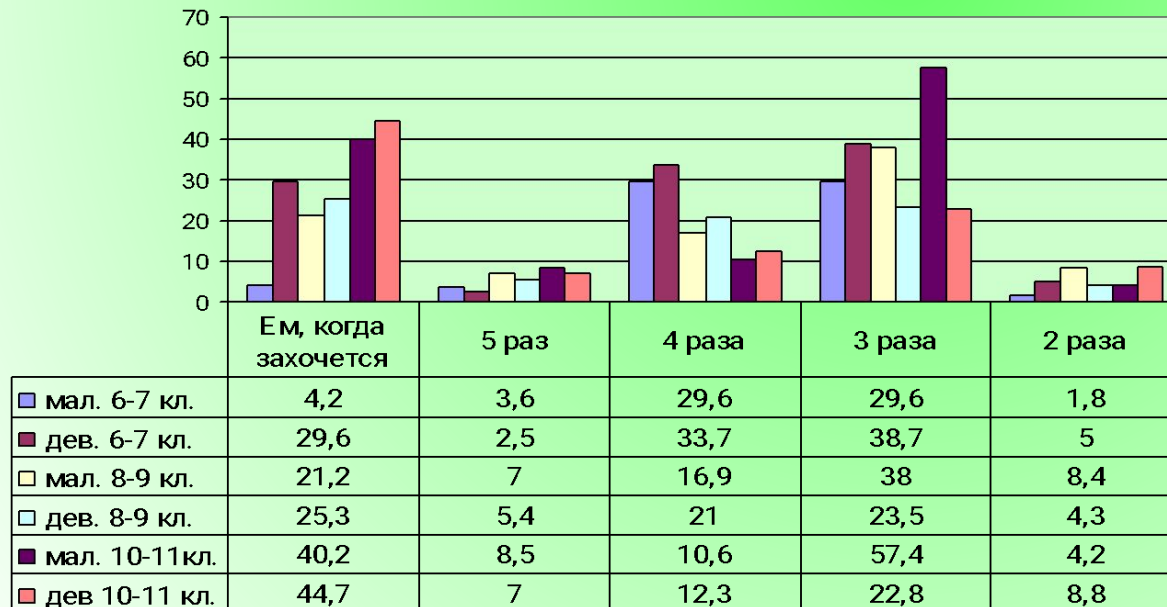


**в 2008 г**

**Сколько раз в день  
Вы принимаете пищу**

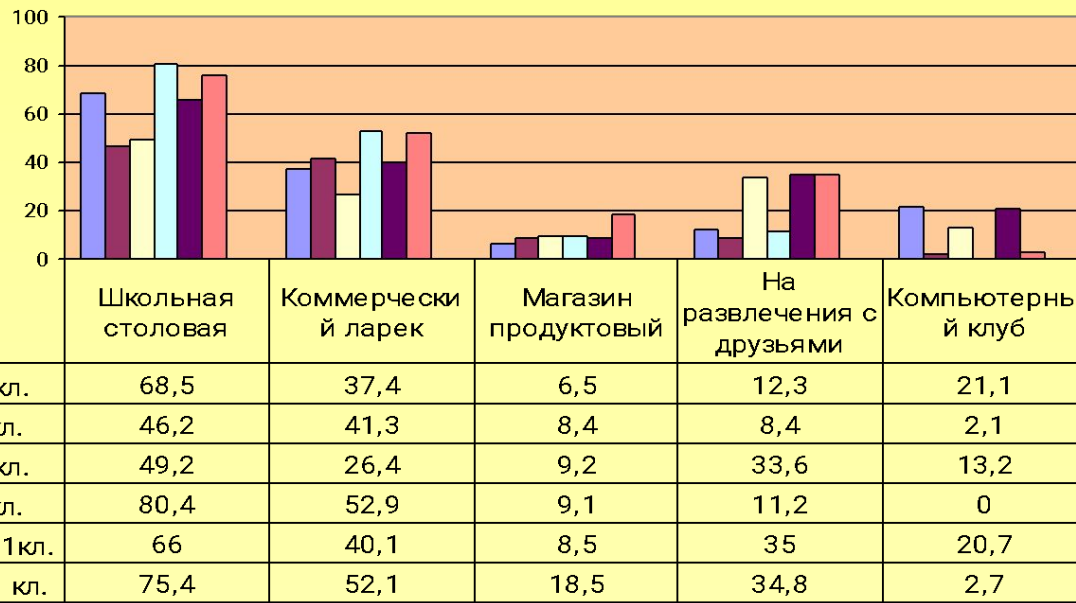


**в 2004 г?**

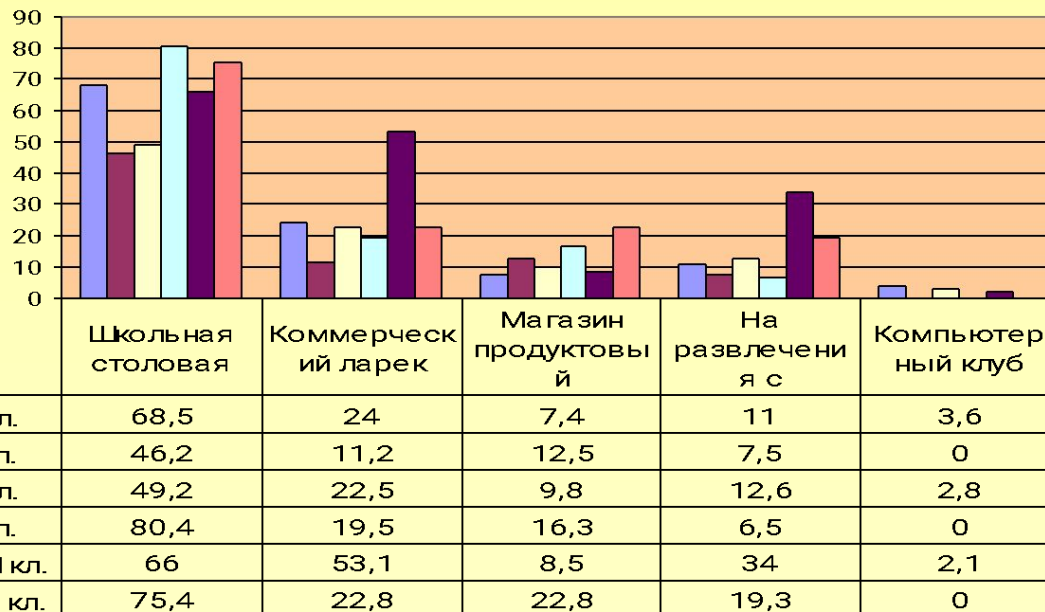


**в 2008 г**

## Где Вы чаще тратите деньги, выделяемые родителями на питание

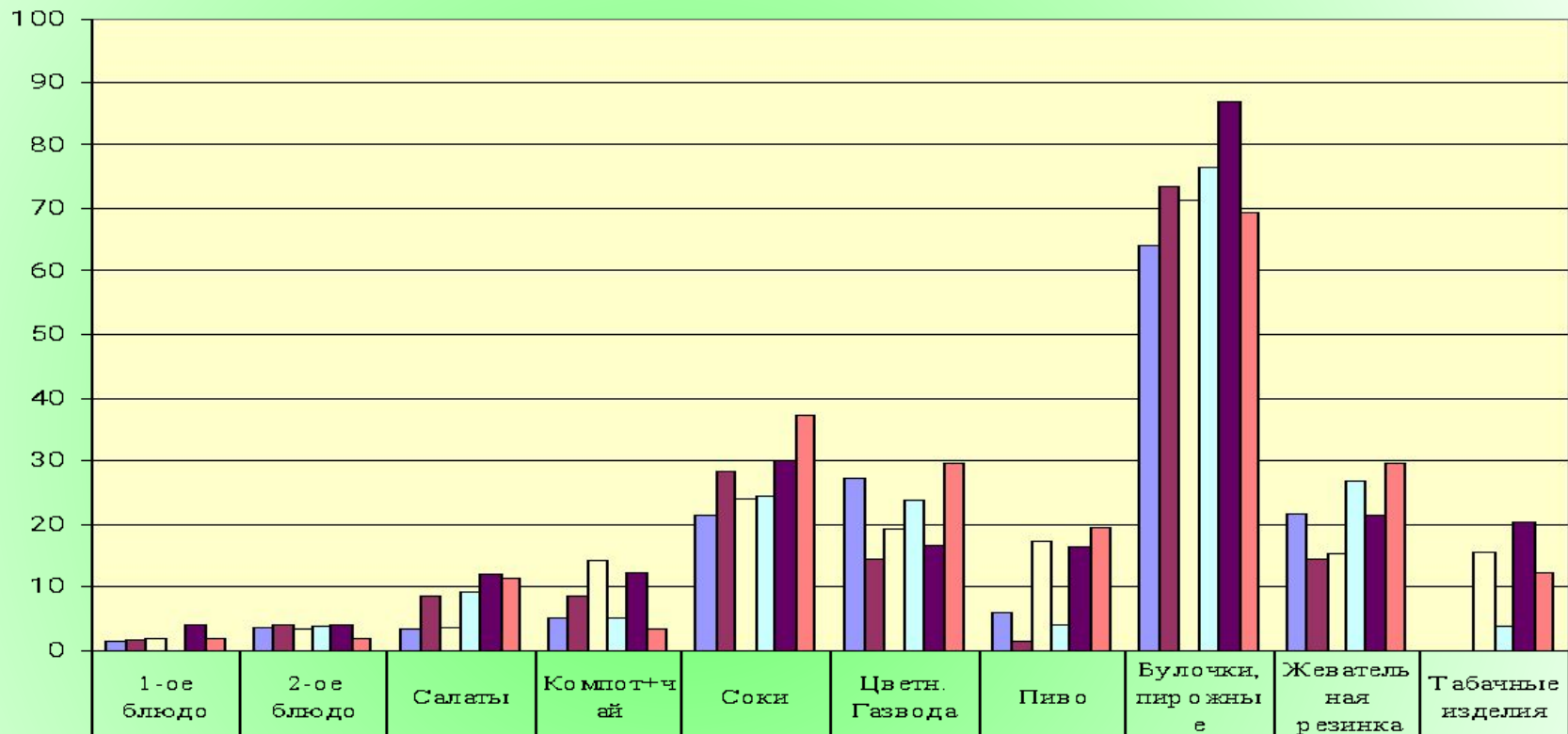


**в 2004 г?**



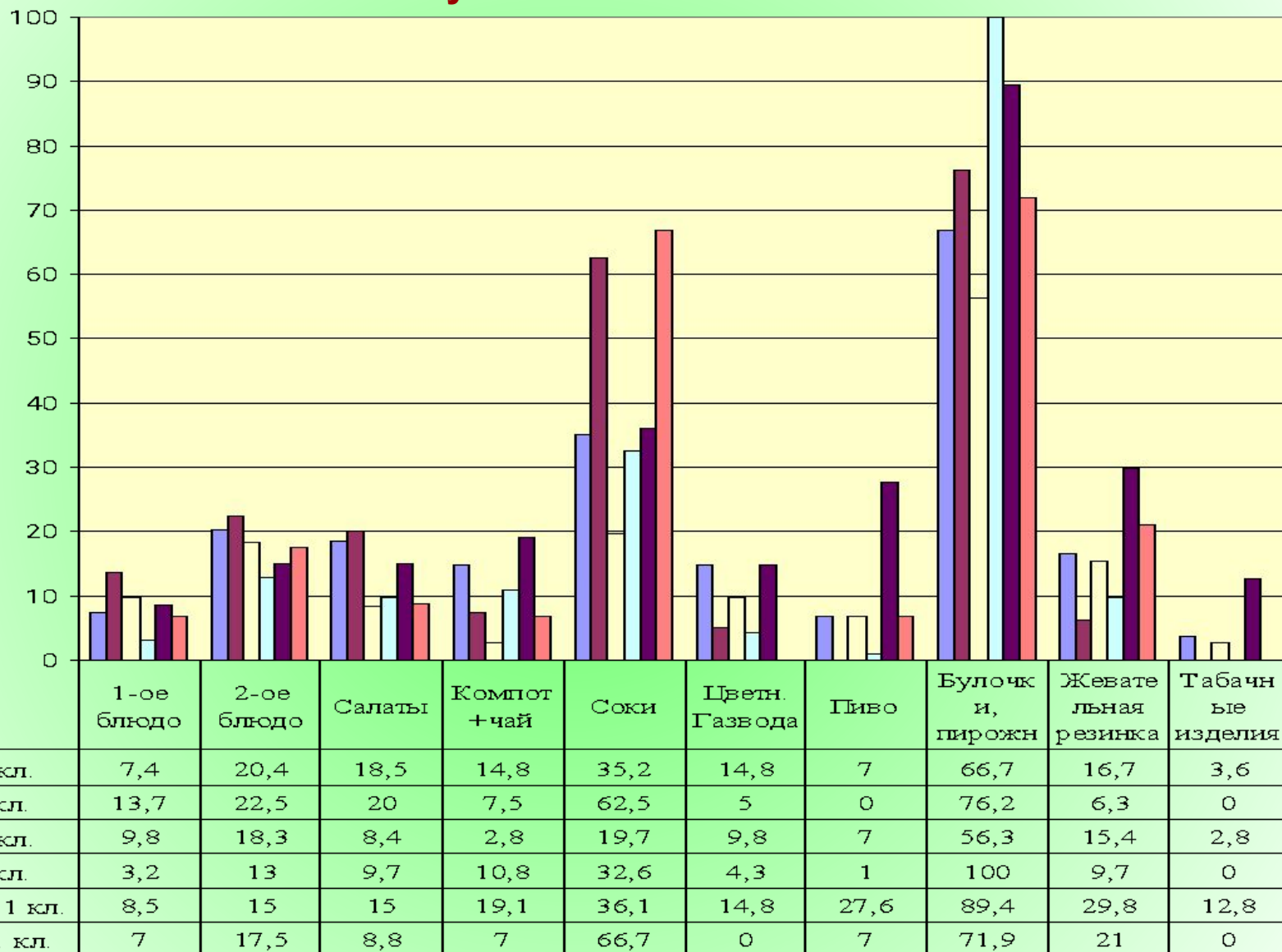
**в 2008 г**

# Тратя деньги, выделяемые родителями, что Вы предпочитаете покупать **в 2004 г**



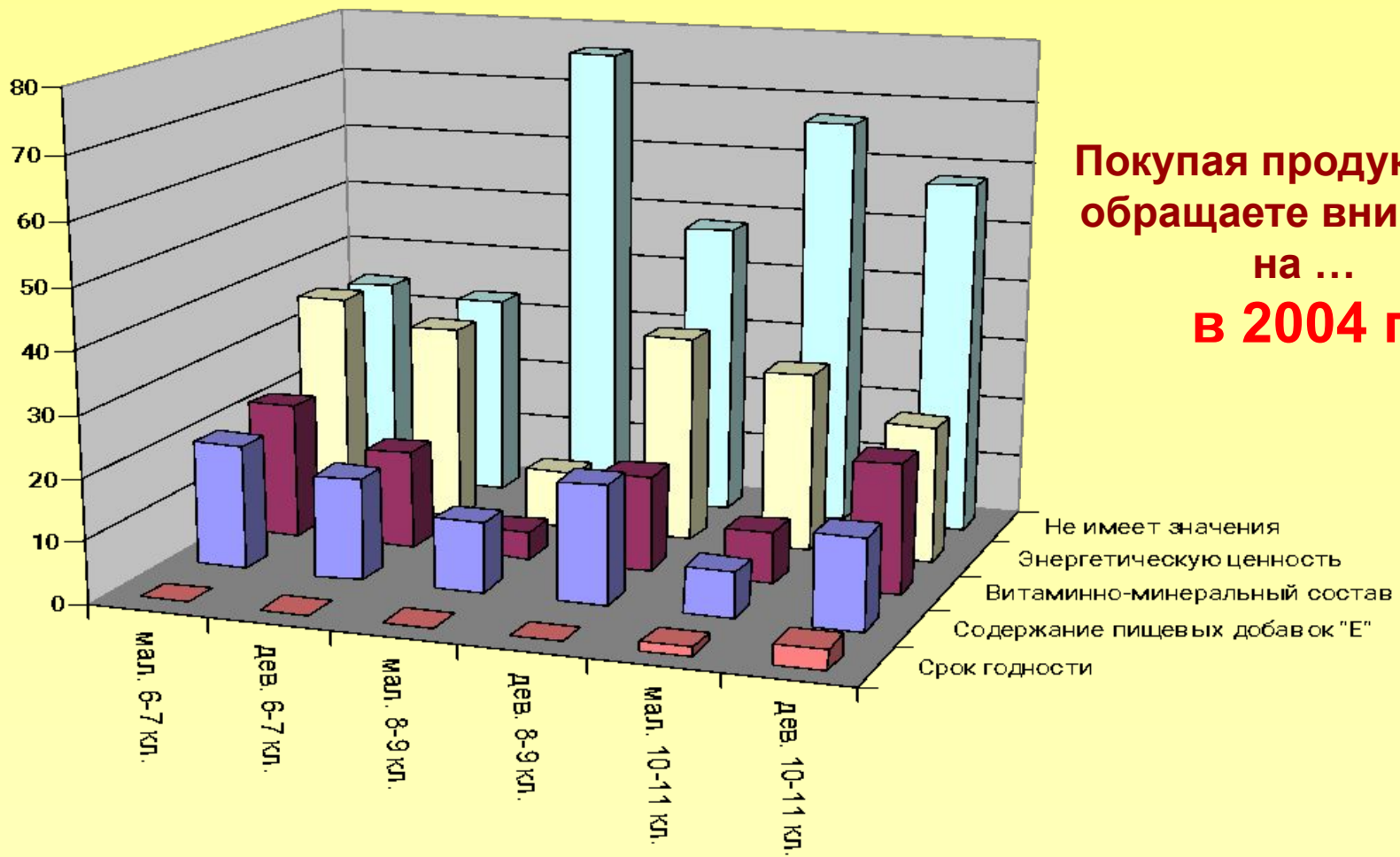
	1-ое блюдо	2-ое блюдо	Салаты	Компот+чай	Соки	Цветн. Газвода	Пиво	Булочки, пирожные	Жевательная резинка	Табачные изделия
■ мал. 6-7 кл.	1,5	3,5	3,2	5,1	21,2	27,2	6,1	64,2	21,5	0
■ дев. 6-7 кл.	1,6	4,1	8,4	8,4	28,4	14,6	1,5	73,4	14,5	0
■ мал. 8-9 кл.	1,9	3,3	3,5	14,2	24,1	19,2	17,2	71,2	15,4	15,7
■ дев. 8-9 кл.	0	3,7	9,2	5,3	24,2	23,8	4,1	76,6	26,7	3,8
■ мал. 10-11 кл.	4,2	4	12	12,4	30,1	16,7	16,5	86,8	21,2	20,1
■ дев. 10-11 кл.	1,9	1,9	11,5	3,2	37,2	29,6	19,5	69,4	29,4	12,3

## Тратя деньги, выделяемые родителями, что Вы предпочитаете покупать в 2008 г?



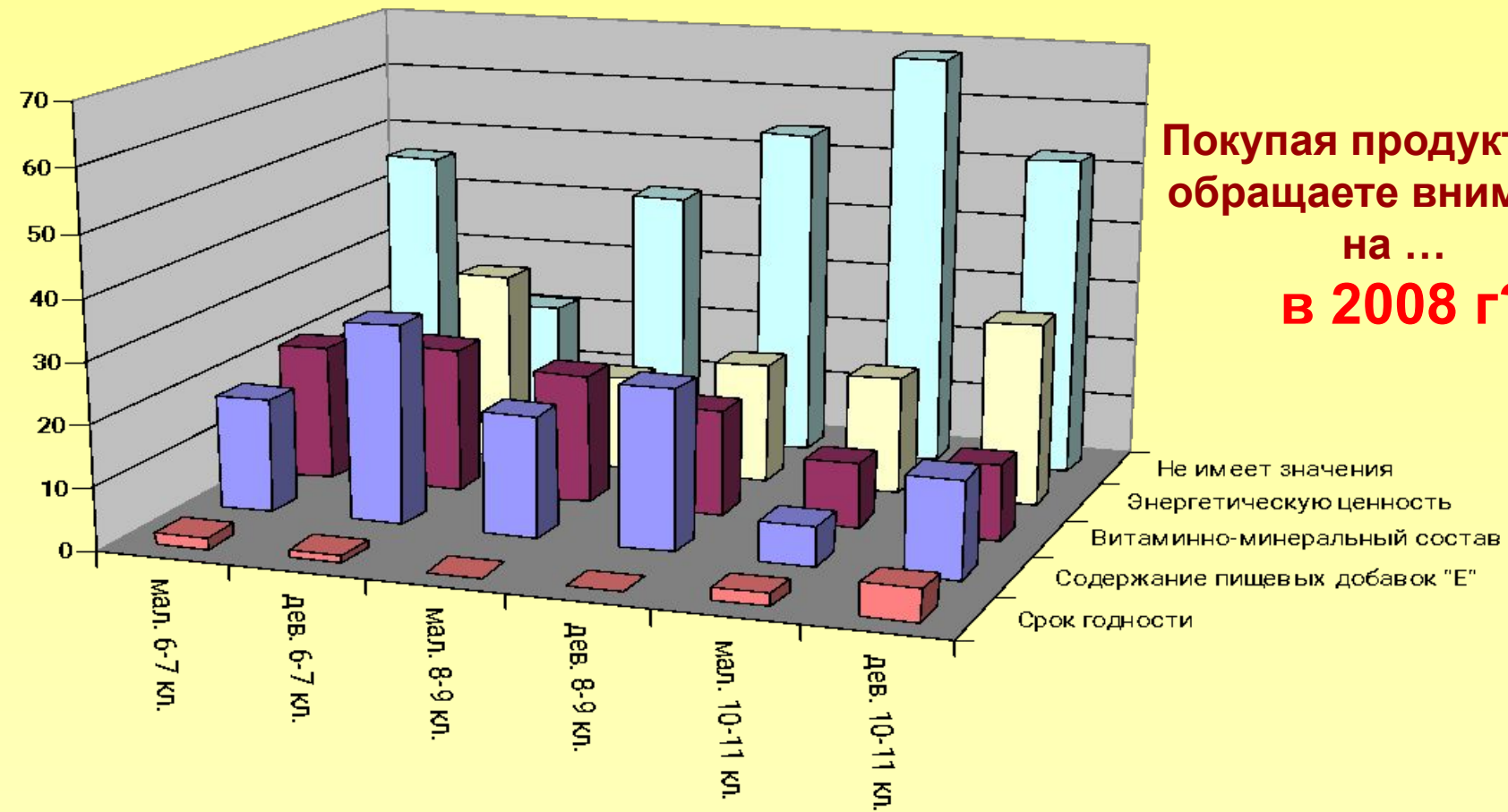


**Покупая продукты Вы  
обращаете внимание  
на ...  
в 2004 г?**



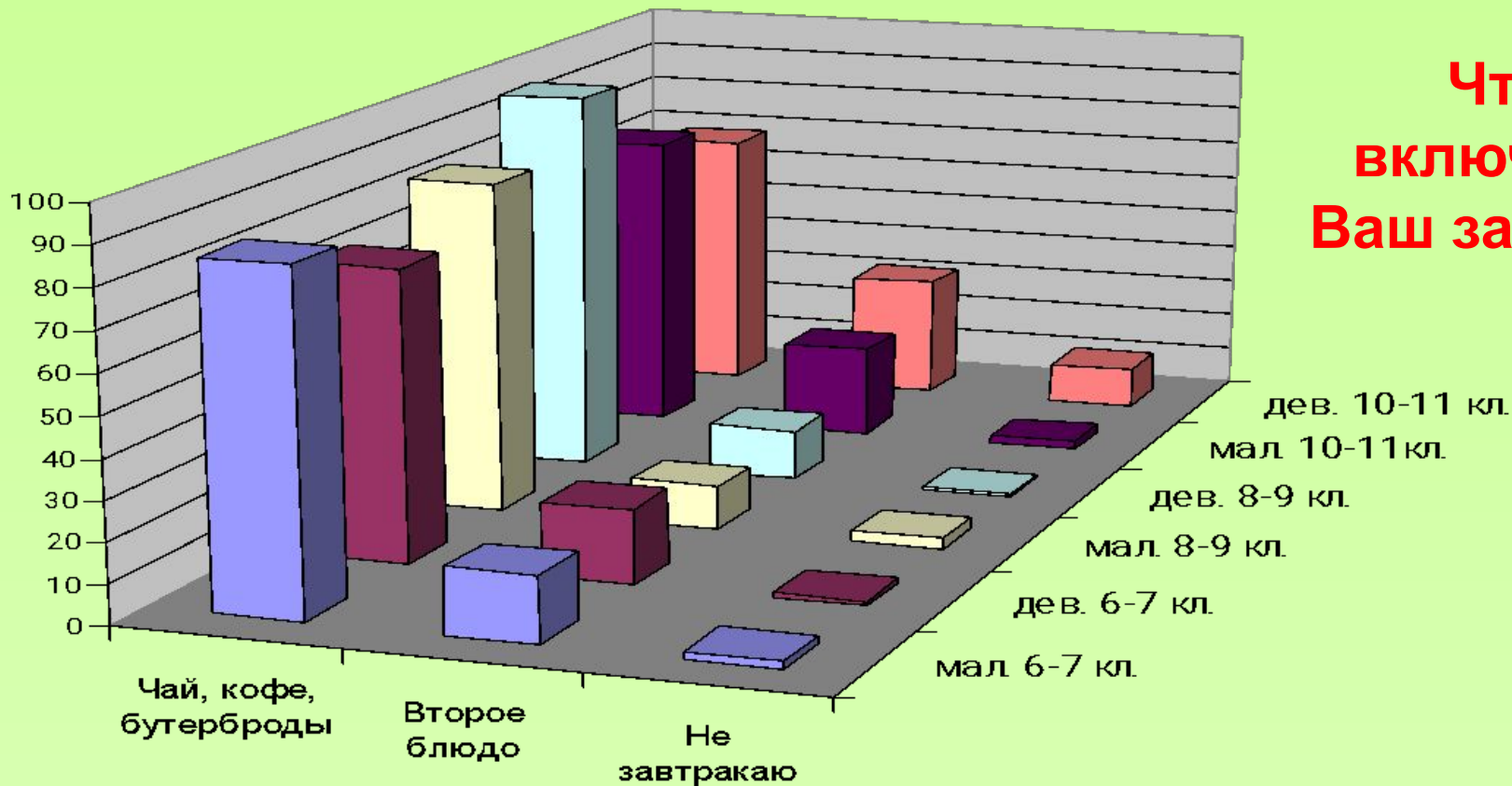
	мал. 6-7 кл.	дев. 6-7 кл.	мал. 8-9 кл.	дев. 8-9 кл.	мал. 10-11 кл.	дев. 10-11 кл.
Срок годности	0	0	0	0	1,4	3,4
Содержание пищевых добавок "Е"	20,1	16,5	11,4	19,3	7,4	14,9
Витаминно-минеральный состав	22,1	15,9	4,5	15,6	8,3	21,3
Энергетическую ценность	36,1	32,4	9,4	33,6	29,4	22,4
Не имеет значения	34,6	33,1	76,4	48,1	67,1	58,1

**Покупая продукты Вы  
обращаете внимание  
на ...  
в 2008 г?**



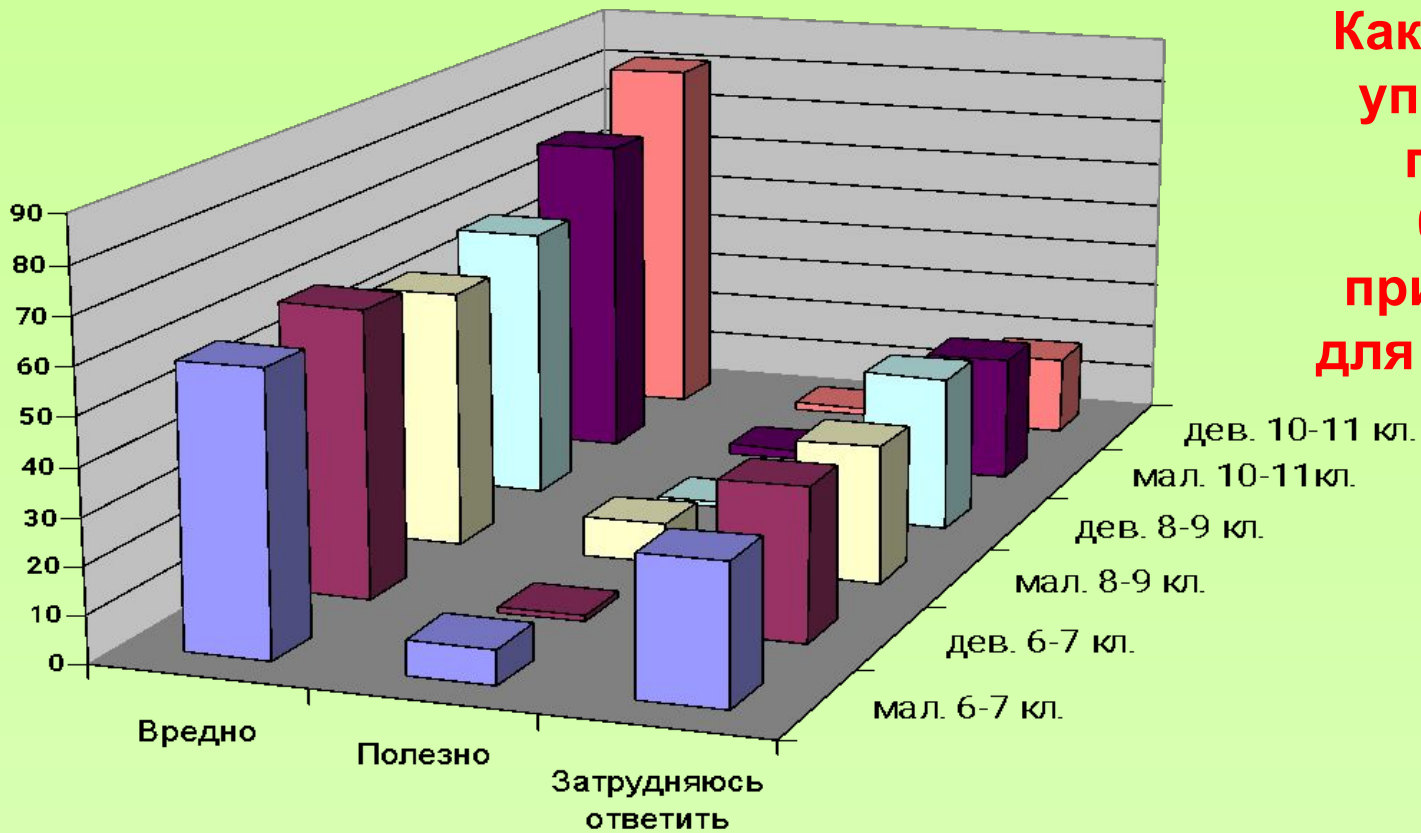
	мал. 6-7 кл.	дев. 6-7 кл.	мал. 8-9 кл.	дев. 8-9 кл.	мал. 10-11 кл.	дев. 10-11 кл.
Срок годности	1,8	1,2	0	0	2,1	5,3
Содержание пищевых добавок "Е"	18,5	32,5	19,7	26	6,4	15,8
Витаминно-минеральный состав	22,2	23,7	21,1	17,3	10,6	12,3
Энергетическую ценность	18,5	31,2	15,4	19,6	19,1	29,9
Не имеет значения	46,3	21,2	42,2	54,3	68	52,6

# Что включает Ваш завтрак



	Чай, кофе, бутерброды	Второе блюдо	Не завтракаю
■ мал. 6-7 кл.	85,2	16,6	1,8
■ дев. 6-7 кл.	73,7	18,7	1,2
■ мал. 8-9 кл.	84,5	11,2	2,8
■ дев. 8-9 кл.	97,8	13	1
■ мал. 10-11 кл.	76,6	23,4	2,1
■ дев. 10-11 кл.	68,4	31,6	10,5

**Как Вы считаете  
употребление  
продуктов  
быстрого  
приготовления  
для здоровья...?**



	Вредно	Полезно	Затрудняюсь ответить
■ мал. 6-7 кл.	59,2	7,4	29,6
■ дев. 6-7 кл.	61,2	1,2	32,5
□ мал. 8-9 кл.	54,9	8,4	29,5
□ дев. 8-9 кл.	58,6	1	33,6
■ мал. 10-11 кл.	70,2	2,1	27,6
■ дев. 10-11 кл.	80,7	1,7	17,5



## Индекс массы тела ( ИМТ )

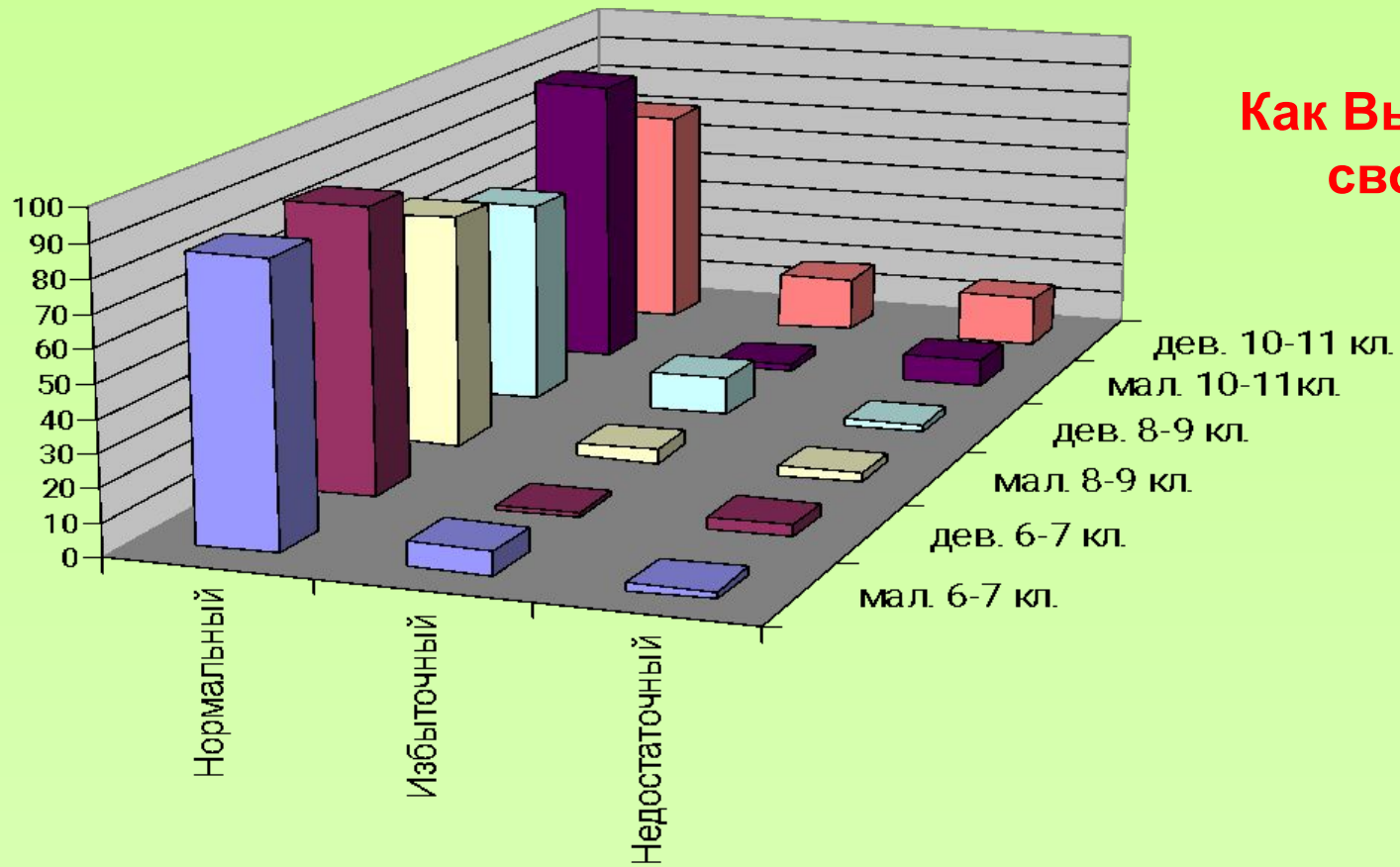
$$\text{ИМТ} = \text{кг} / \text{м}^2$$

т.е. масса тела в килограммах  
разделить на рост в метрах в  
квадрате .

**Значения ИМТ :**

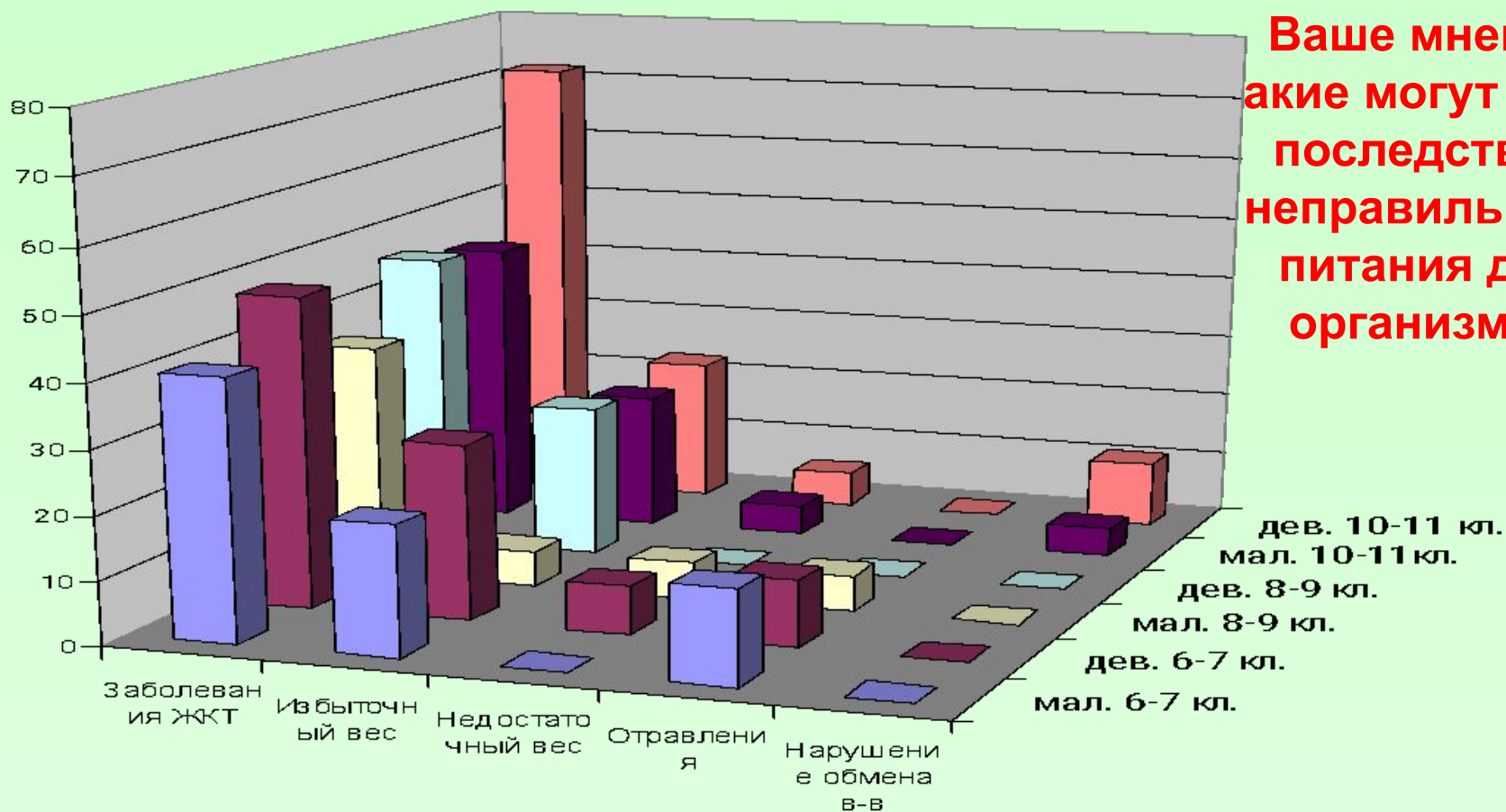
**19-24 - считаются нормальными для женщин,  
20-25 - считаются нормальными для мужчин**

## Как Вы оцениваете свой вес...?



	Нормальный	Избыточный	Недостаточный
■ мал. 6-7 кл.	85,2	7,4	1,8
■ дев. 6-7 кл.	87,5	1,2	3,7
□ мал. 8-9 кл.	71,8	4,2	2,8
□ дев. 8-9 кл.	63	11,9	2,1
■ мал. 10-11 кл.	91,4	2,1	8,6
■ дев. 10-11 кл.	70,1	17,5	15,7

**Ваше мнение,  
какие могут быть  
последствия  
неправильного  
питания для  
организма?**



	Заболевания ЖКТ	Избыточный вес	Недостаточный вес	Отравления	Нарушение обмена в-в
■ мал. 6-7 кл.	40,7	20,4	0	14,8	0
■ дев. 6-7 кл.	48,7	27,5	7,5	10,5	0
□ мал. 8-9 кл.	36,6	5,6	5,6	5,6	0
□ дев. 8-9 кл.	46,7	23,9	0	0	0
■ мал. 10-11 кл.	44,7	21,3	4,6	0	4,6
■ дев. 10-11 кл.	71,9	22,8	5,3	0	10,5