«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.)

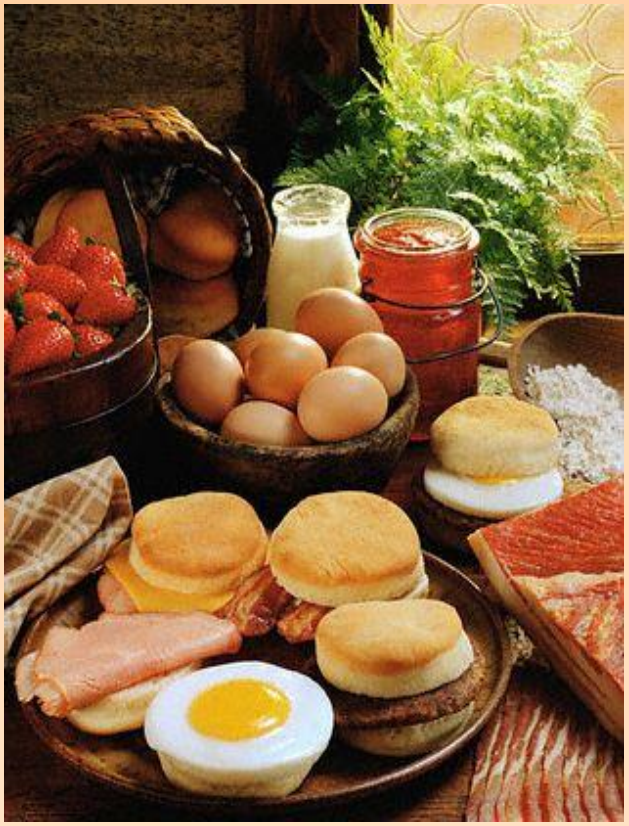
«Если не повелеваешь натурой – натура повелевает тобой» (Кант)

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.

Разнообразие.

Адекватность.

Безопасность.

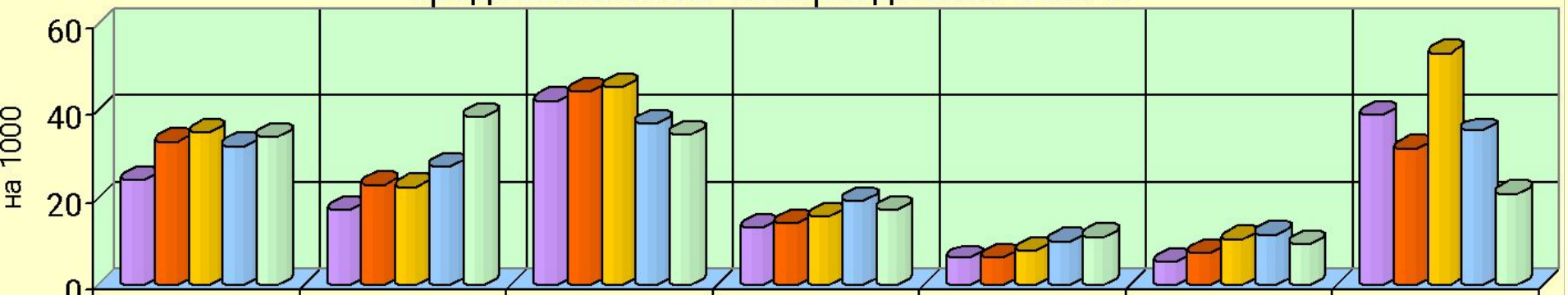
Удовольствие.

Формирование культуры питания – это всегда сотрудничество родителей и педагога.

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

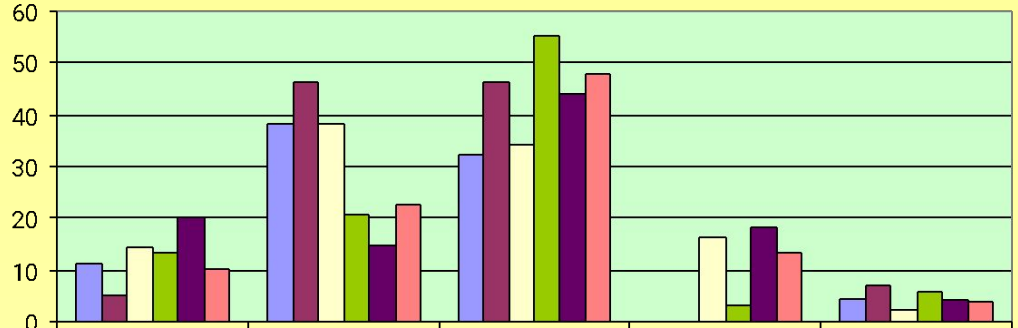
Пирамида здорового питания

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



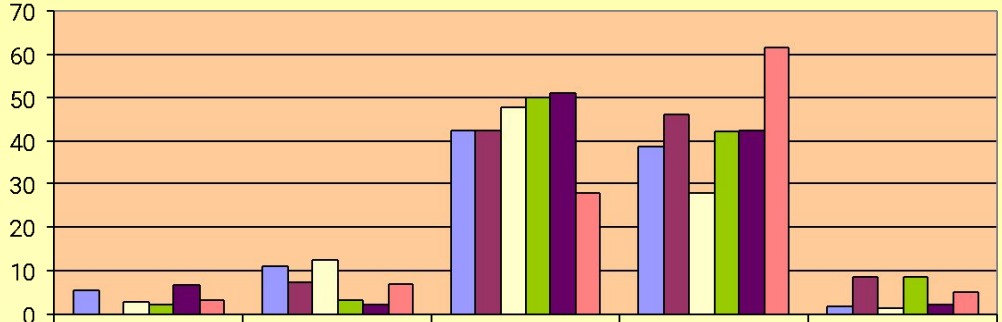
	сердечно-сосудистой	органов дыхания	системы ЖКТ	мочеполовой системы	эндокринной системы	неврологической системы	болезни глаз
2003 г	24,3	17,2	42,4	13,2	6,2	5,5	39,5
2004 г	33,1	23,4	44,7	14,4	6,4	7,5	31,7
2005 г	35,3	22,6	45,5	15,8	7,8	10,4	53,4
2006 г	32,2	27,4	37,4	19,6	10,1	11,5	35,5
2007 г	34	39,1	34,6	17,5	11	9,8	21,1

Какую сумму Вам выделяют родители в неделю на школьное питание



	Не выделяют вообще	Менее 1000 руб.	1000-5000 руб.	5000 и более руб.	Беру еду из дома
мал. 6-7 кл.	11,3	38,4	32,3	0	4,6
дев. 6-7 кл.	5,1	46,2	46,4	0	7,1
мал. 8-9 кл.	14,3	38,4	34,2	16,2	2,1
дев. 8-9 кл.	13,4	20,9	55,3	3,1	5,8
мал. 10-11кл.	20,1	14,6	44,1	18,2	4
дев. 10-11 кл.	10,1	22,6	47,9	13,3	3,9

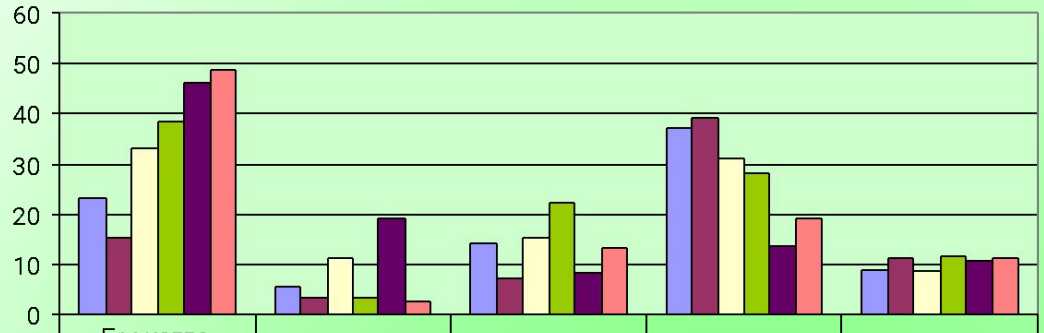
в 2004 г



	Не выделяют вообще	Менее 1000 руб.	1000-5000 руб.	5000 и более руб.	Беру еду из дома
мал. 6-7 кл.	5,5	11,1	42,6	38,9	1,8
дев. 6-7 кл.	0	7,5	42,5	46,2	8,7
мал. 8-9 кл.	2,8	12,6	47,8	28,1	1,4
дев. 8-9 кл.	2,1	3,2	50	42	8,6
мал. 10-11кл.	6,8	2,1	51	42,6	2,1
дев. 10-11 кл.	3,5	7	28	61,4	5,3

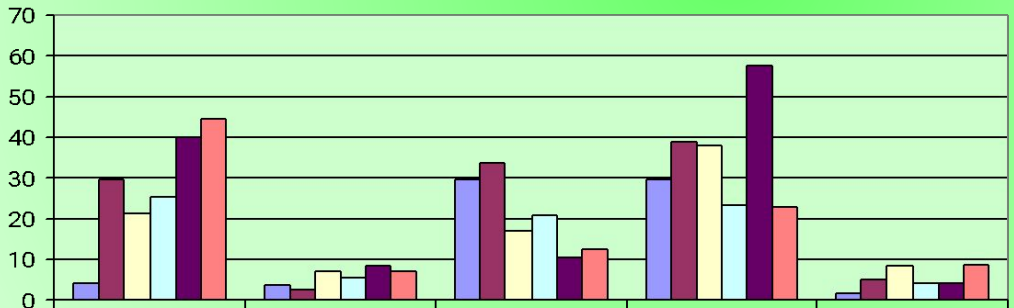
в 2008 г

Сколько раз в день Вы принимаете пищу



	Ем когда захочется	5 раз	4 раза	3 раза	2 раза
мал. 6-7 кл.	23,2	5,6	14,2	37,2	9,1
дев. 6-7 кл.	15,2	3,4	7,3	39,2	11,2
мал. 8-9 кл.	33,2	11,4	15,4	31,2	8,5
дев. 8-9 кл.	38,4	3,3	22,1	28,1	11,5
мал. 10-11кл.	46,2	19,1	8,4	13,5	10,6
дев. 10-11 кл.	48,7	2,8	13,2	19,3	11,4

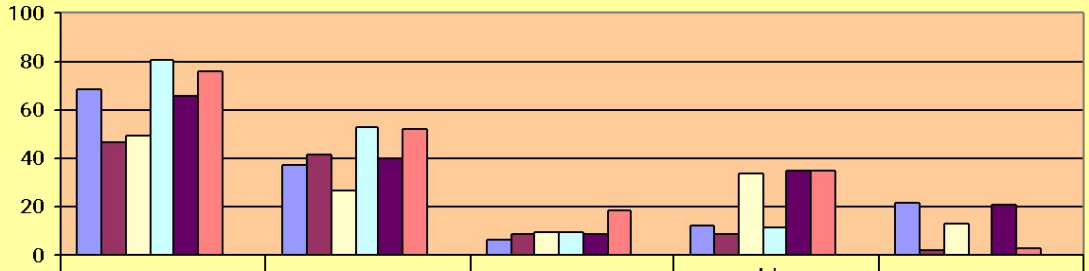
в 2004 г?



	Ем, когда захочется	5 раз	4 раза	3 раза	2 раза
мал. 6-7 кл.	4,2	3,6	29,6	29,6	1,8
дев. 6-7 кл.	29,6	2,5	33,7	38,7	5
мал. 8-9 кл.	21,2	7	16,9	38	8,4
дев. 8-9 кл.	25,3	5,4	21	23,5	4,3
мал. 10-11кл.	40,2	8,5	10,6	57,4	4,2
дев 10-11 кл.	44,7	7	12,3	22,8	8,8

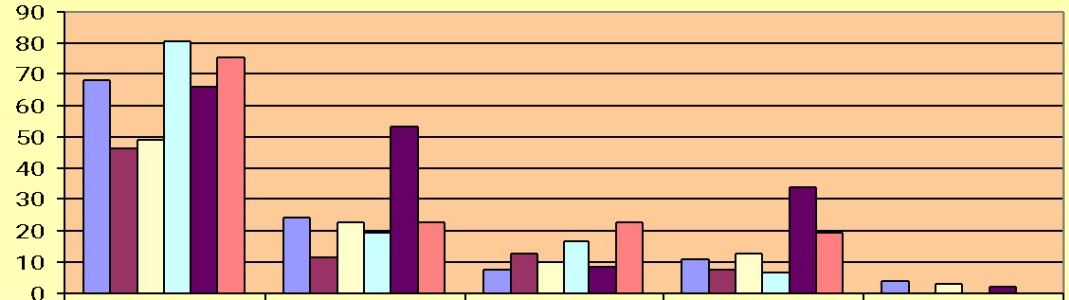
в 2008 г

Где Вы чаще тратите деньги, выделяемые родителями на питание



	Школьная столовая	Коммерческий ларек	Магазин продуктовый	На развлечения с друзьями	Компьютерный клуб
мал. 6-7 кл.	68,5	37,4	6,5	12,3	21,1
дев. 6-7 кл.	46,2	41,3	8,4	8,4	2,1
мал. 8-9 кл.	49,2	26,4	9,2	33,6	13,2
дев. 8-9 кл.	80,4	52,9	9,1	11,2	0
мал. 10-11кл.	66	40,1	8,5	35	20,7
дев 10-11 кл.	75,4	52,1	18,5	34,8	2,7

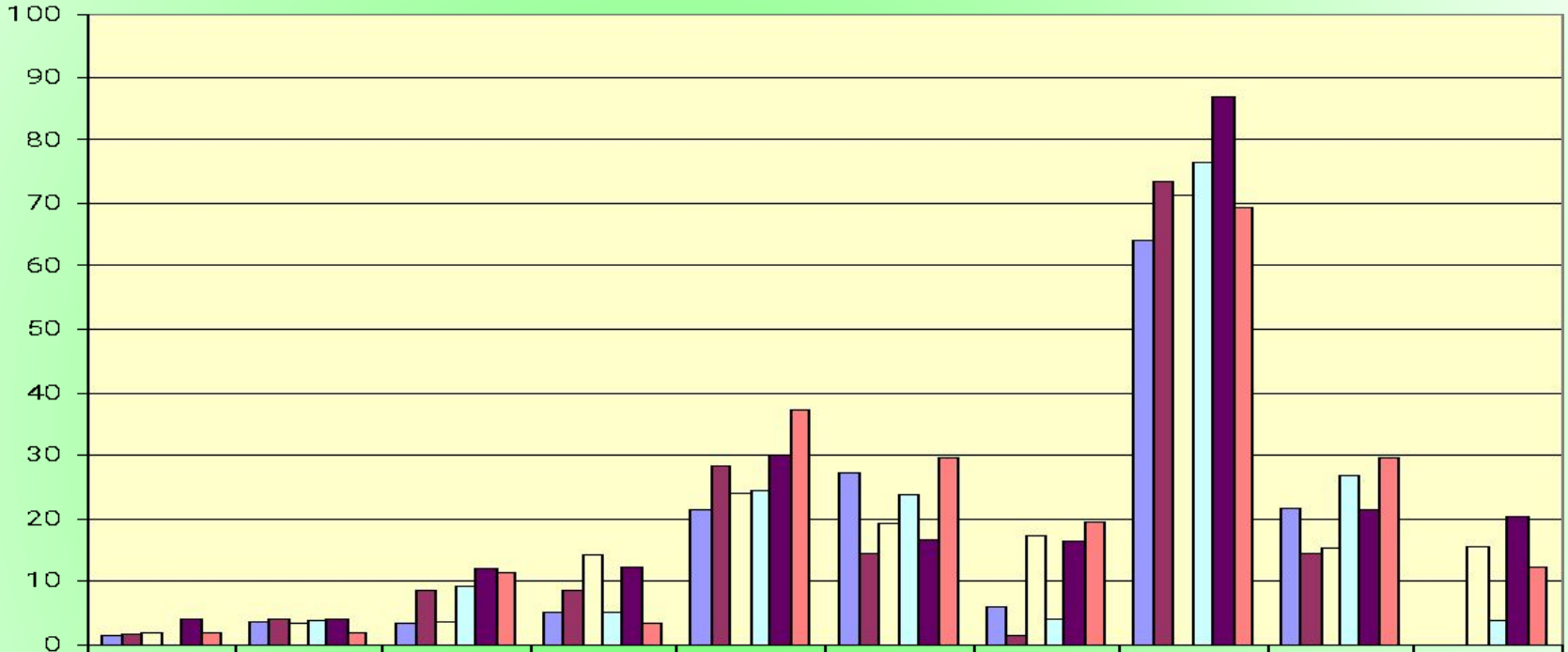
в 2004 г?



	Школьная столовая	Коммерческий ларек	Магазин продуктовый	На развлечения с	Компьютерный клуб
мал. 6-7 кл.	68,5	24	7,4	11	3,6
дев. 6-7 кл.	46,2	11,2	12,5	7,5	0
мал. 8-9 кл.	49,2	22,5	9,8	12,6	2,8
дев. 8-9 кл.	80,4	19,5	16,3	6,5	0
мал. 10-11кл.	66	53,1	8,5	34	2,1
дев 10-11 кл.	75,4	22,8	22,8	19,3	0

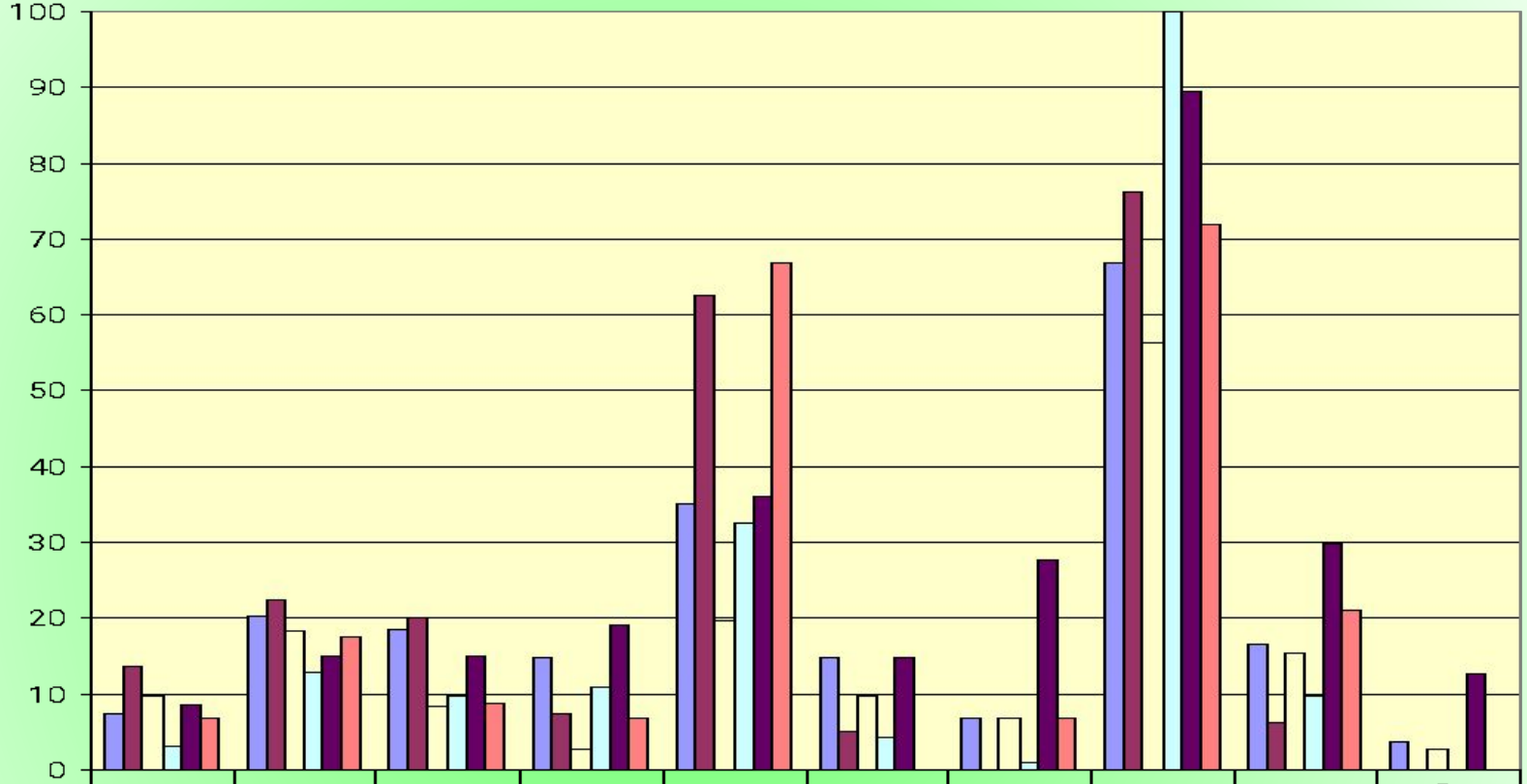
в 2008 г

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

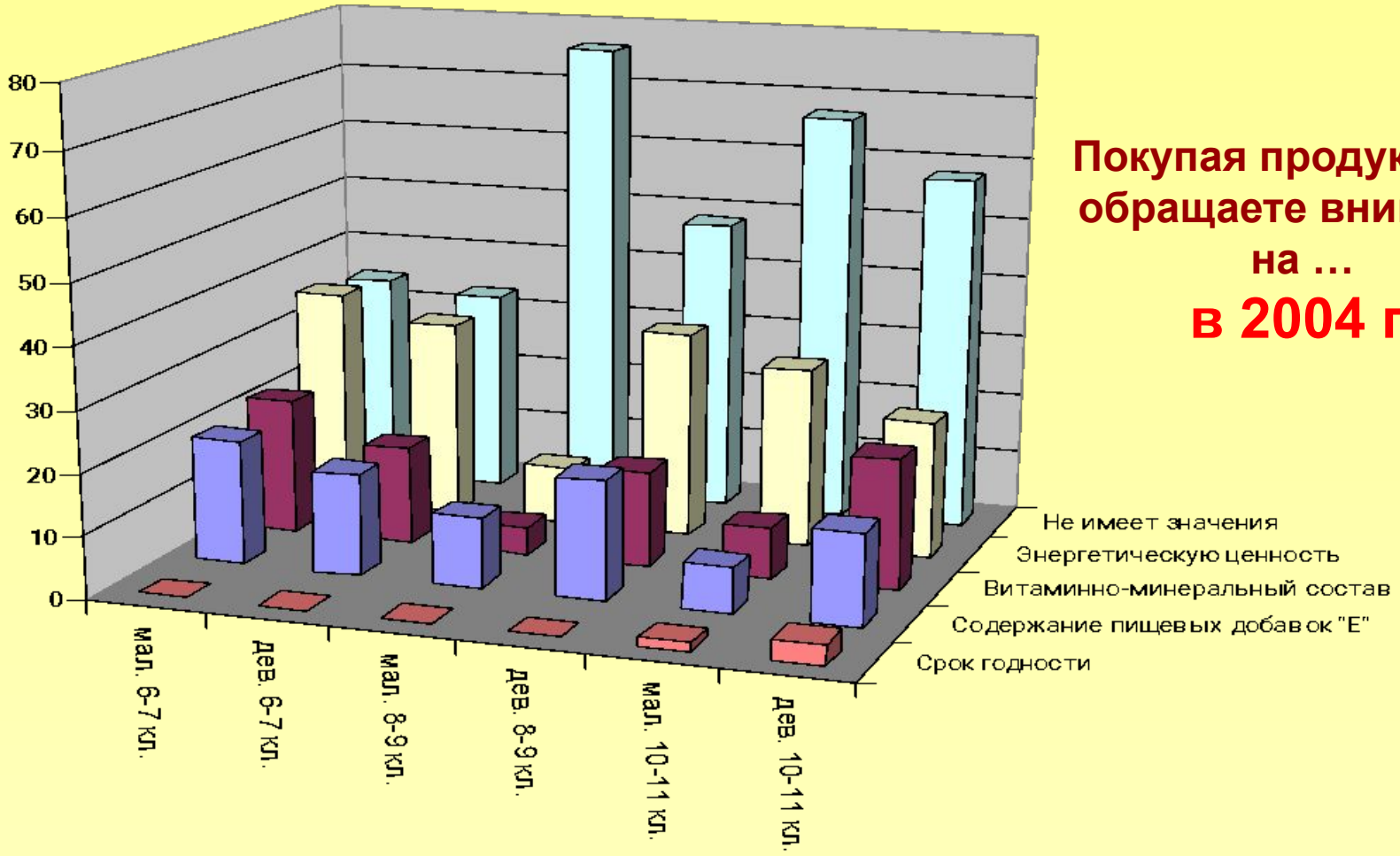
Тратя деньги, выделяемые родителями, что Вы предпочитаете покупать в 2008 г?



	1-ое блюдо	2-ое блюдо	Салаты	Компот +чай	Соки	Цветн. Газвода	Пиво	Булочки, пирожн	Жевательная резинка	Табачные изделия
мал. 6-7 кл.	7,4	20,4	18,5	14,8	35,2	14,8	7	66,7	16,7	3,6
дев. 6-7 кл.	13,7	22,5	20	7,5	62,5	5	0	76,2	6,3	0
мал. 8-9 кл.	9,8	18,3	8,4	2,8	19,7	9,8	7	56,3	15,4	2,8
дев. 8-9 кл.	3,2	13	9,7	10,8	32,6	4,3	1	100	9,7	0
мал. 10-11 кл.	8,5	15	15	19,1	36,1	14,8	27,6	89,4	29,8	12,8
дев 10-11 кл.	7	17,5	8,8	7	66,7	0	7	71,9	21	0

Покупая продукты Вы обращаете внимание на …

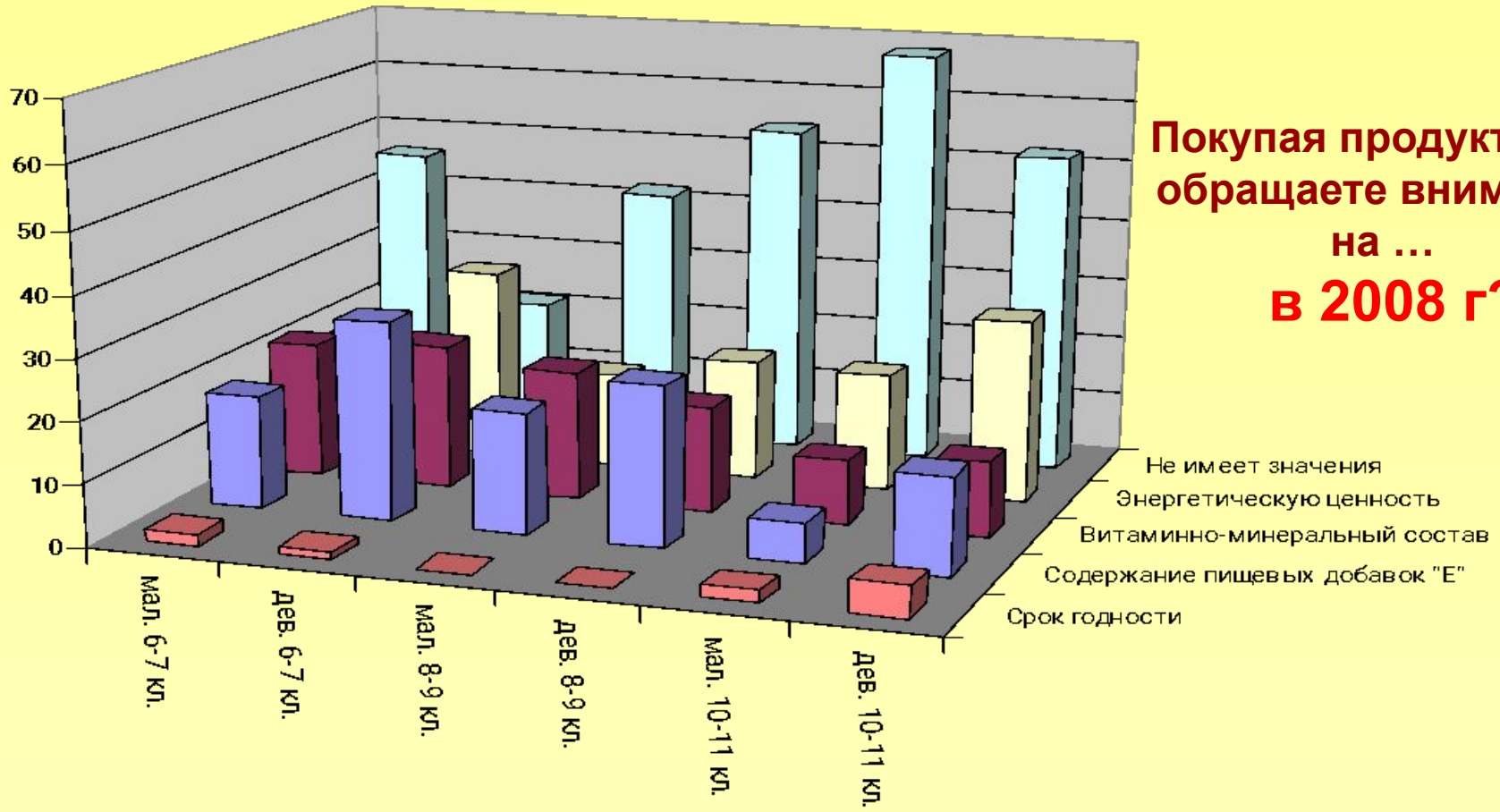
в 2004 г?



	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

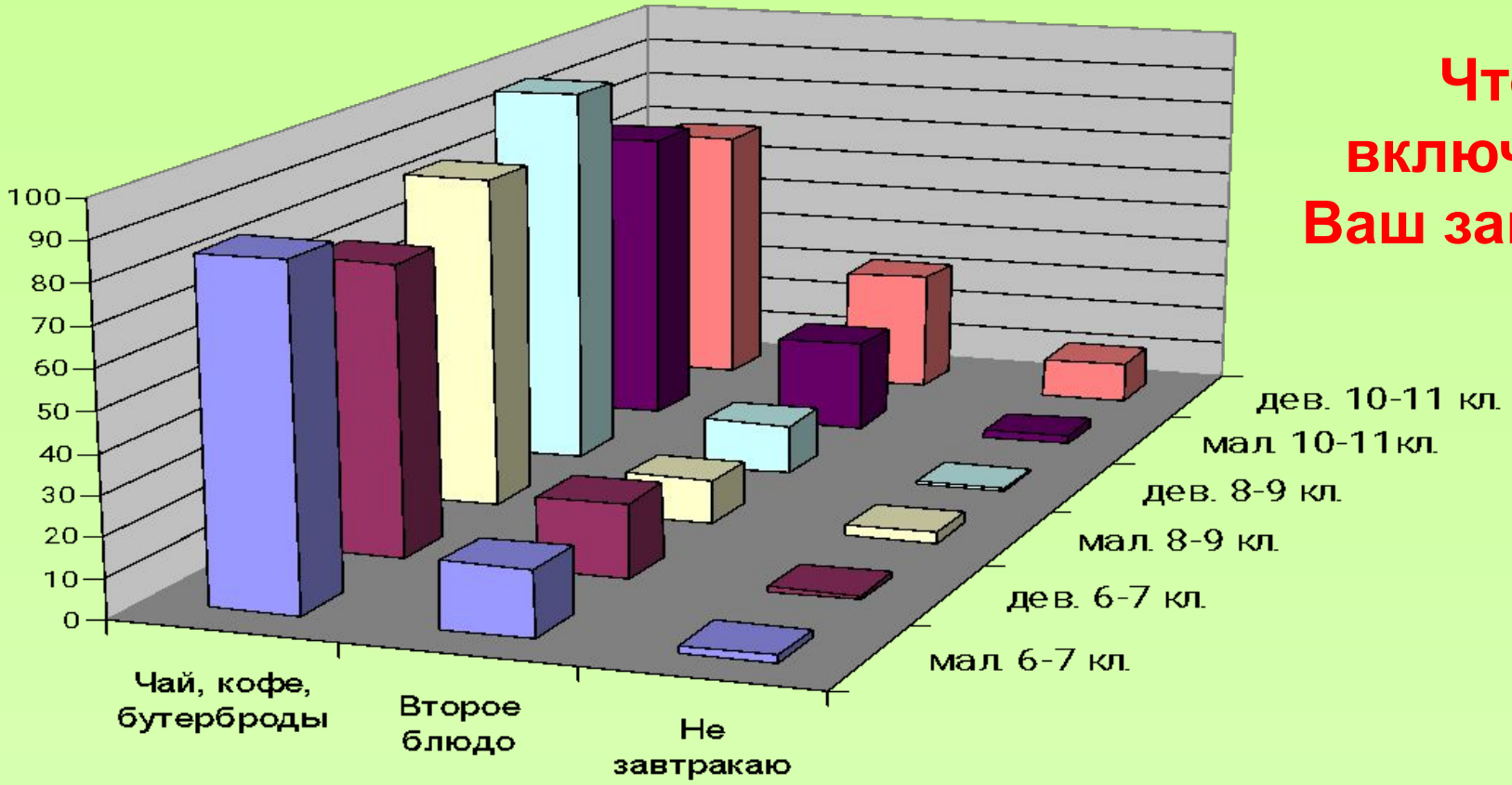
Покупая продукты Вы обращаете внимание на …

в 2008 г?



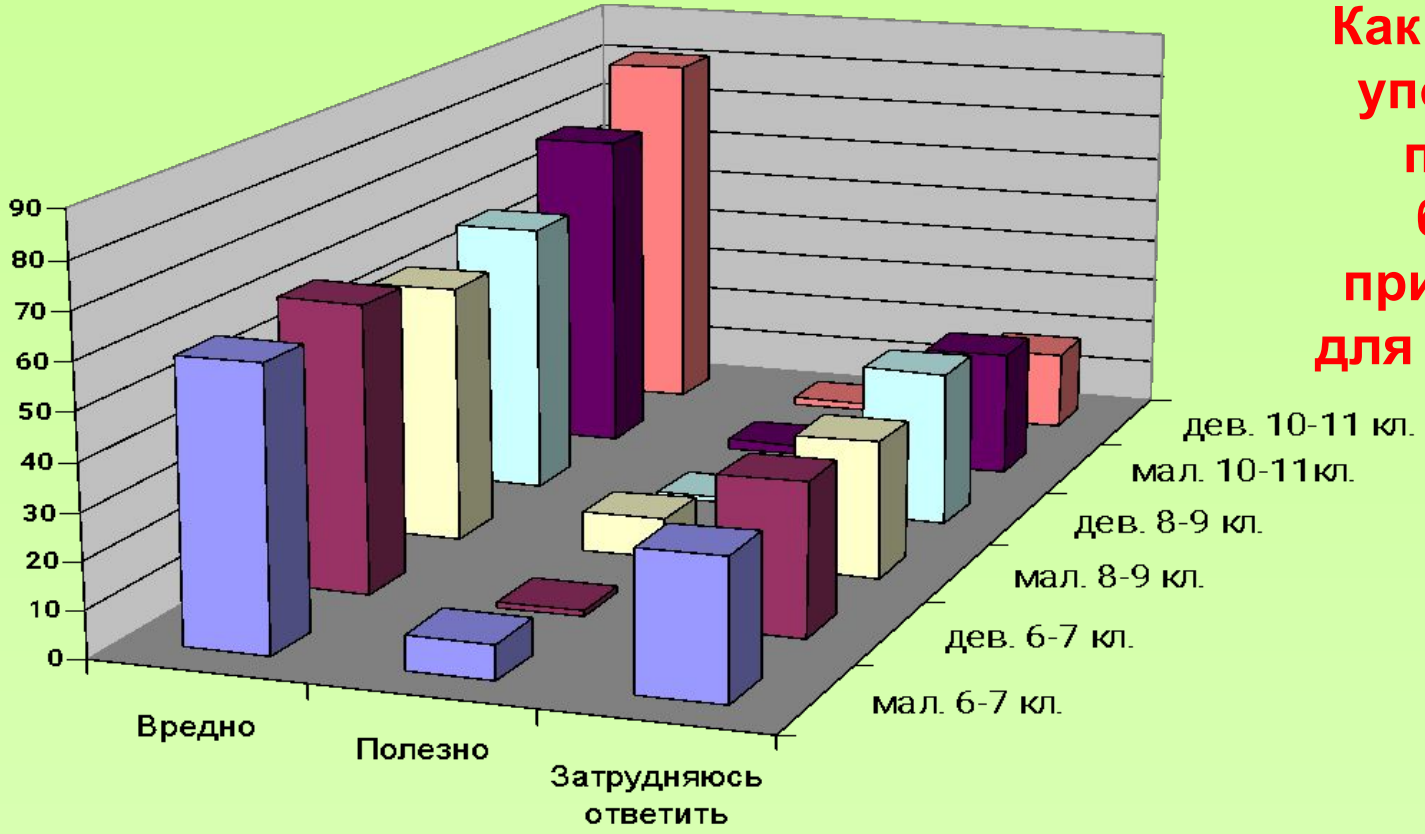
	мал. 6-7 кл.	дев. 6-7 кл.	мал. 8-9 кл.	дев. 8-9 кл.	мал. 10-11 кл.	дев. 10-11 кл.
Срок годности	1,8	1,2	0	0	2,1	5,3
Содержание пищевых добавок "Е"	18,5	32,5	19,7	26	6,4	15,8
Витаминно-минеральный состав	22,2	23,7	21,1	17,3	10,6	12,3
Энергетическую ценность	18,5	31,2	15,4	19,6	19,1	29,9
Не имеет значения	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. 10-11кл.	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. 10-11кл.	70,2	2,1	27,6
дев. 10-11 кл.	80,7	1,7	17,5

Индекс массы тела (ИМТ)

ИМТ = кг / м2

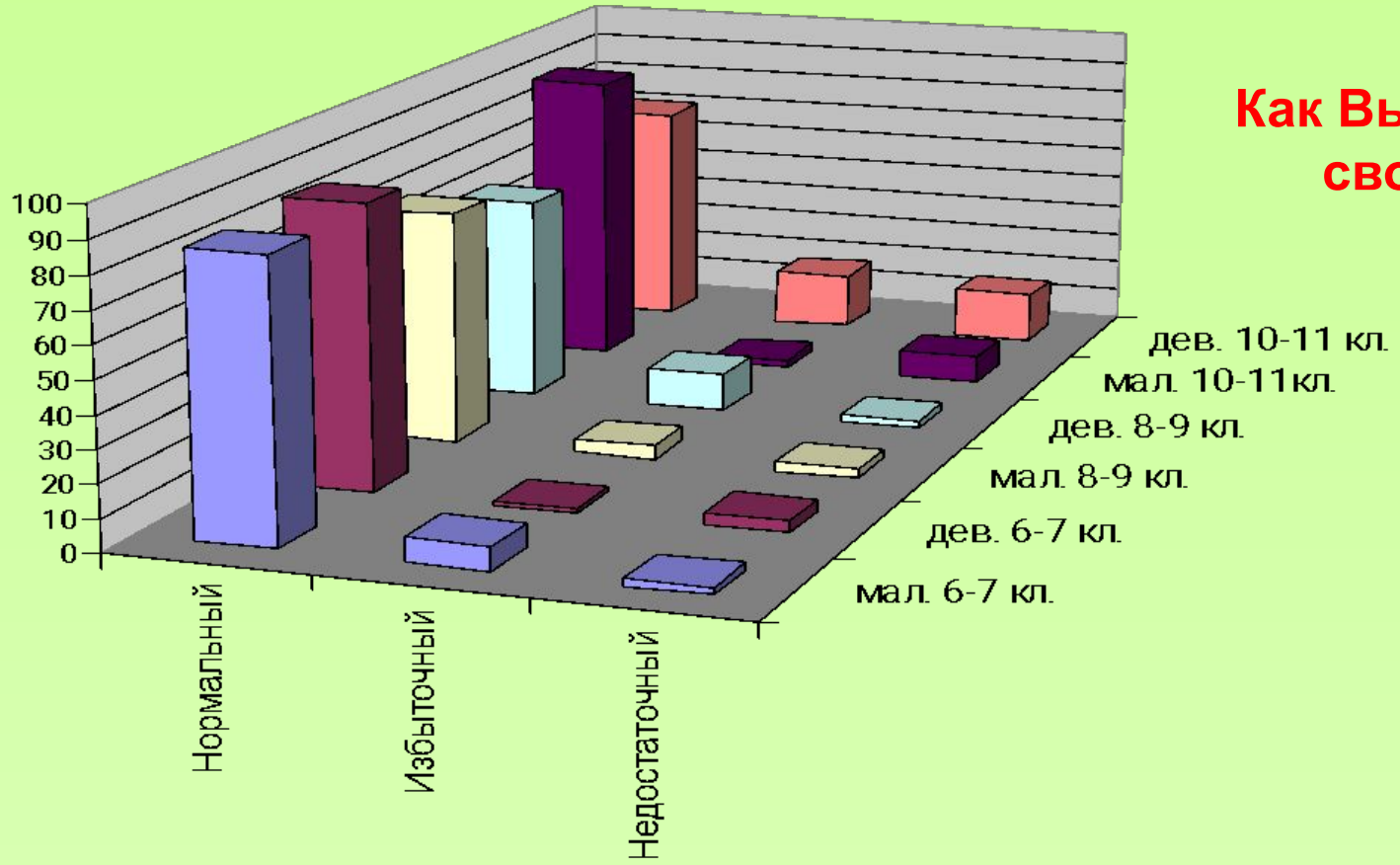
т.е. масса тела в килограммах разделить на рост в метрах в квадрате .

Значения ИМТ :

19-24 - считаются нормальными для женщин,

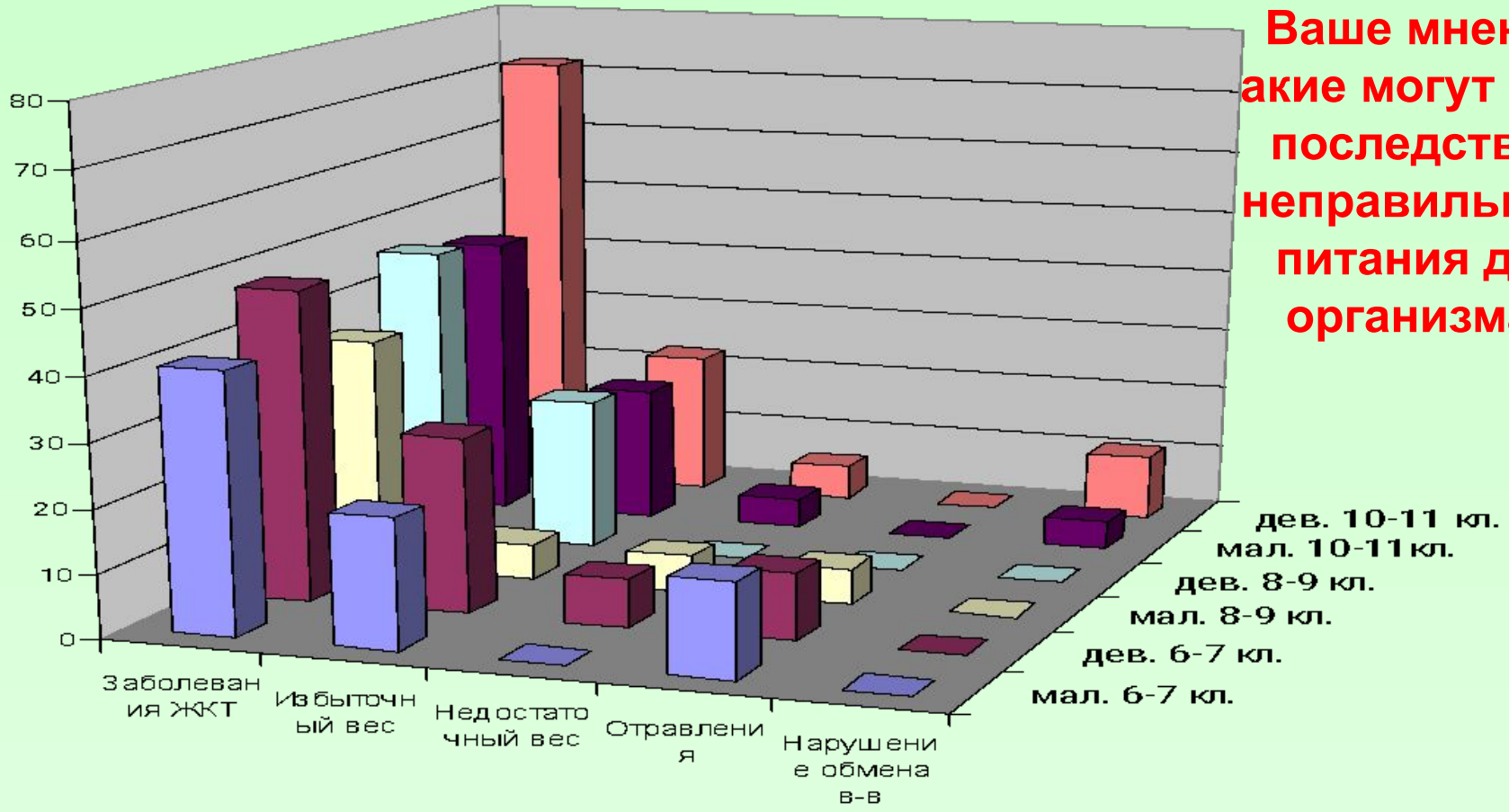
20-25 - считаются нормальными для мужчин

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. 10-11кл.	91,4	2,1	8,6
дев. 10-11 кл.	70,1	17,5	15,7

Ваше мнение, акие 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. 10-11кл.	44,7	21,3	4,6	0	4,6
дев. 10-11 кл.	71,9	22,8	5,3	0	10,5