

Влияние режима питания подростков на состояние здоровья

Поташова Марина
ученица 8 класса

Не всегда

Щи да каша - пища наша



Цель работы

Изучить режим питания школьников 8 – 9 классов и выявить его влияние на состояние здоровья (желудочно-кишечного тракта).

Основные этапы исследования:

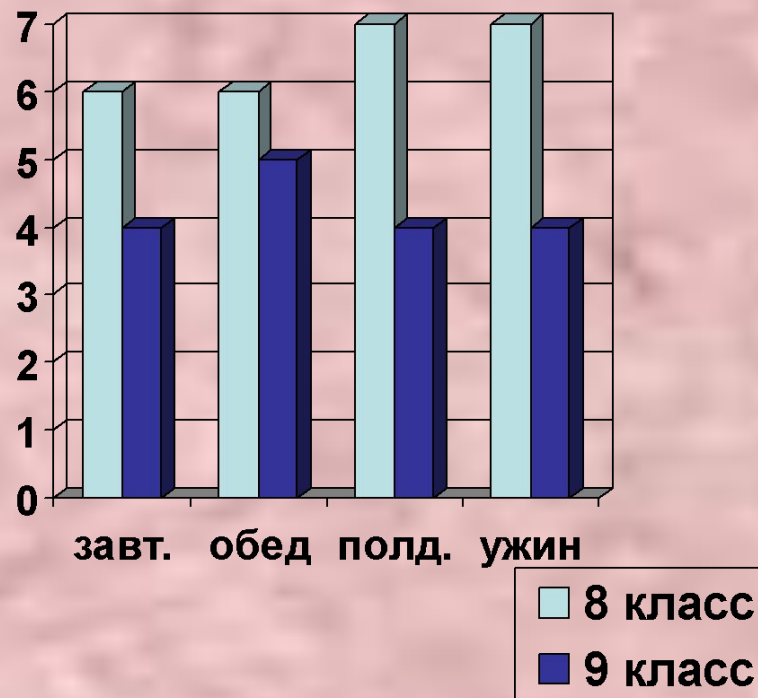
- анкетирование учащихся 8 – 9 классов ([анкета](#));
- изучение режима питания школьников ([презентация](#));
- методика проведения исследования ([документ](#)).

Результат исследования

Проанализировав данные анкет я выяснила, что

- Питаются реже трёх раз в день – 4 чел.
- Не завтракают – 2 чел.
- Не обедают – 1 чел.
- Не ужинает – 1 чел.

Выполнение режима питания



Вывод

Я проанализировала, как недостатки питания влияют на возникновение желудочно-кишечных заболеваний. Мною было установлено, что из 13 исследуемых учащихся 4 человека страдают заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

Анкетирование подтвердило моё предположение, что причиной заболеваний является несоблюдение школьниками режима питания.

Список использованных источников

1. Большая энциклопедия Кирилла и Мефодия. - Мультимедийная версия, 2000г.
2. Павлоцкая Л.Ф. и др. Физиология питания. М., 1989г.
3. Хрипкова А.П. Возрастная физиология. - М: Просвещение, 1996г.
4. Эвенштейн З.М. Здоровье и питание. – М.,1987г.