НР МОУ «Каркатеевская СОШ»

VII школьная научно-практическая конференция молодых исследователей «Шаг в будущее!»

Тема:
«Что ты знаешь о здоровой пище?»

Актуальность темы.

Значение питания в жизнедеятельности человека отражает выражение Г. Гейне: « Человек есть то, что он ест», подчеркивающее исключительную роль питания в формировании и тела, и поведение человека. Характер питания оказывает огромное влияние на физическое развитие человека, особенно в детском и подростковом возрасте.

В настоящее время в соответствии с рекомендациями ООН и ее комитетов существует четыре основные программы, которые направлены на удовлетворение глобальных нужд человечества:

1. Снабжение человечества пищей;
2. Энергетическая программа;
3. Программа обеспечения сырьем;
4. Охрана окружающей среды.

Проблема.

Недостаточное понимание школьниками в необходимости полноценного и рационального питания детей, чей организм отличается большими потребностями в питательных веществах.

Цель.

- Выявить состав и содержание питательных веществ в употребляемых школьниками продуктах

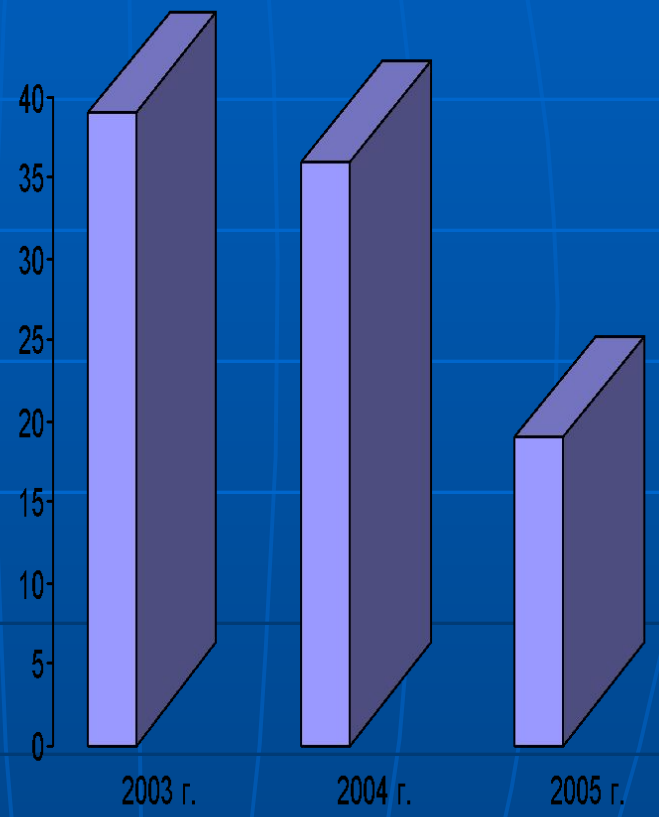
Задачи:

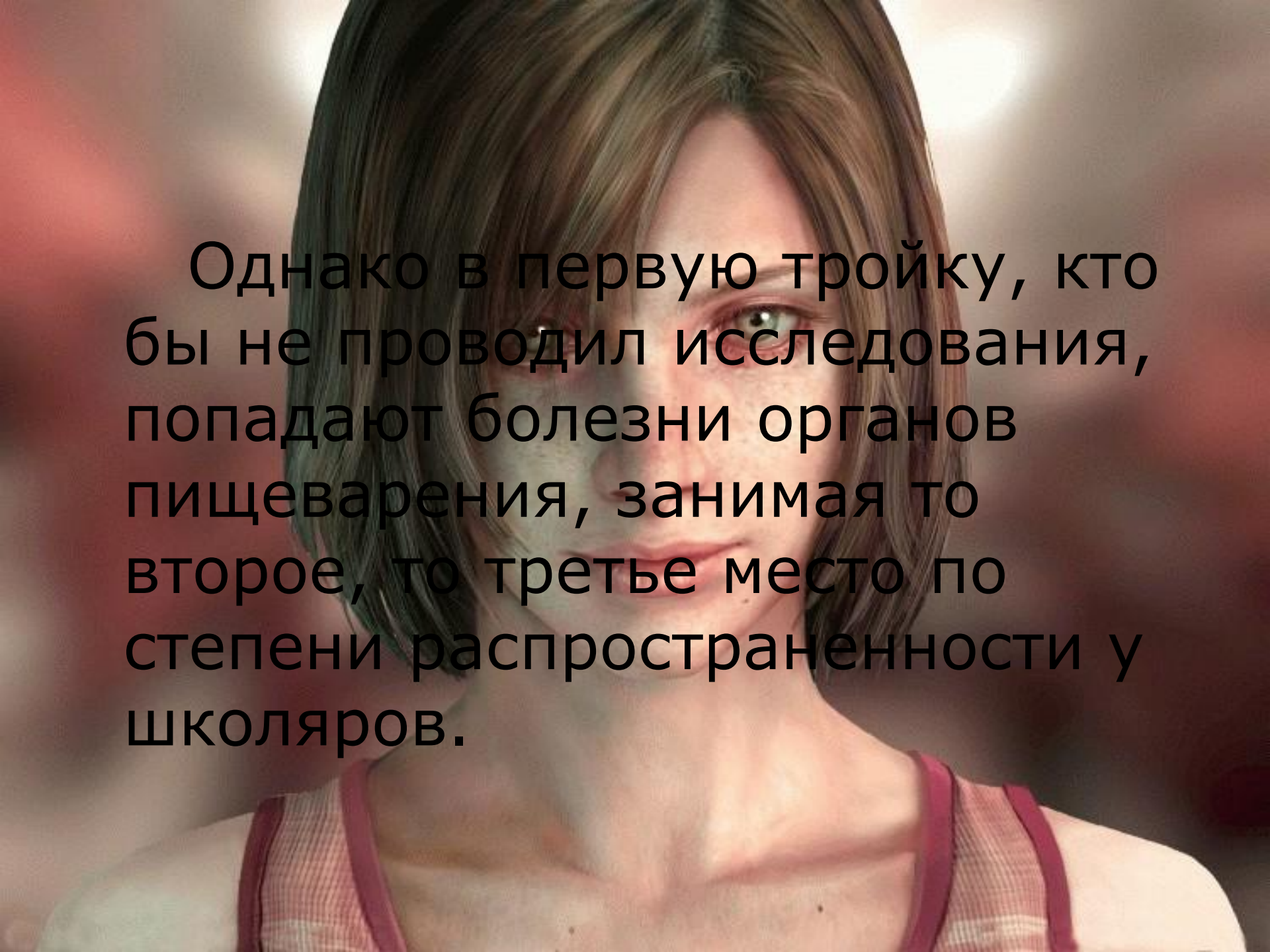
- Провести анкетирование учащихся 9 класса.
- Проанализировать литературу по вопросу питания.
- Изучить состав и содержание питательных веществ в продуктах питания.

Современная статистика состояния здоровья детского населения России противоречива. По одним сведеньям, чаще всего ученики страдают нарушениями опорно–двигптельного аппарата, а согласно другим – болезнями крови (особенно анемией).

Графики:

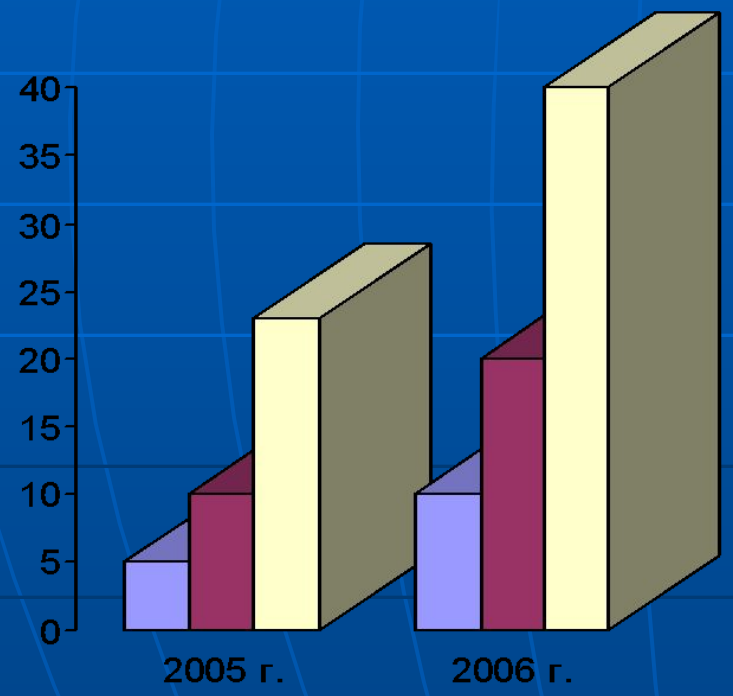
- **Результаты медицинских осмотров учащихся с нарушением ОДС**



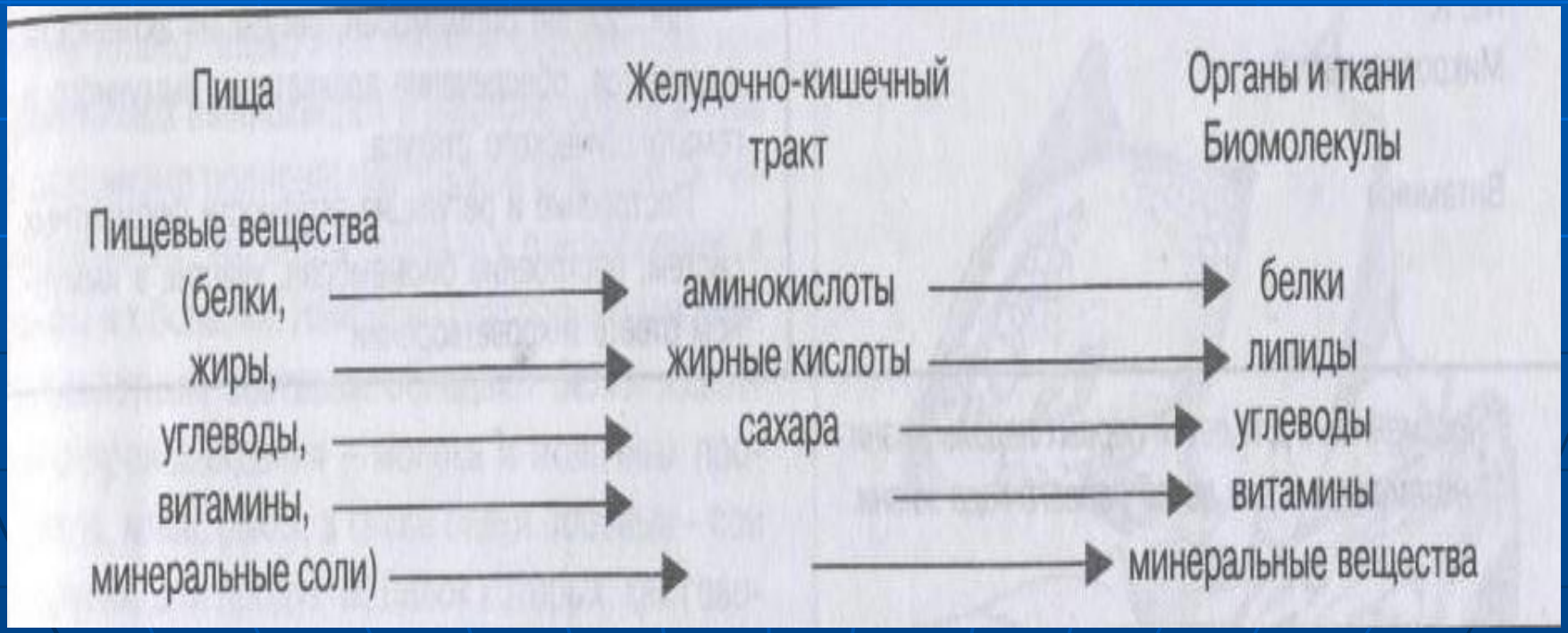


Однако в первую тройку, кто бы не проводил исследования, попадают болезни органов пищеварения, занимая то второе, то третье место по степени распространенности у школяров.

Результаты самостоятельного опроса у учащихся 9 класса по болезням желудочно-кишечного тракта.



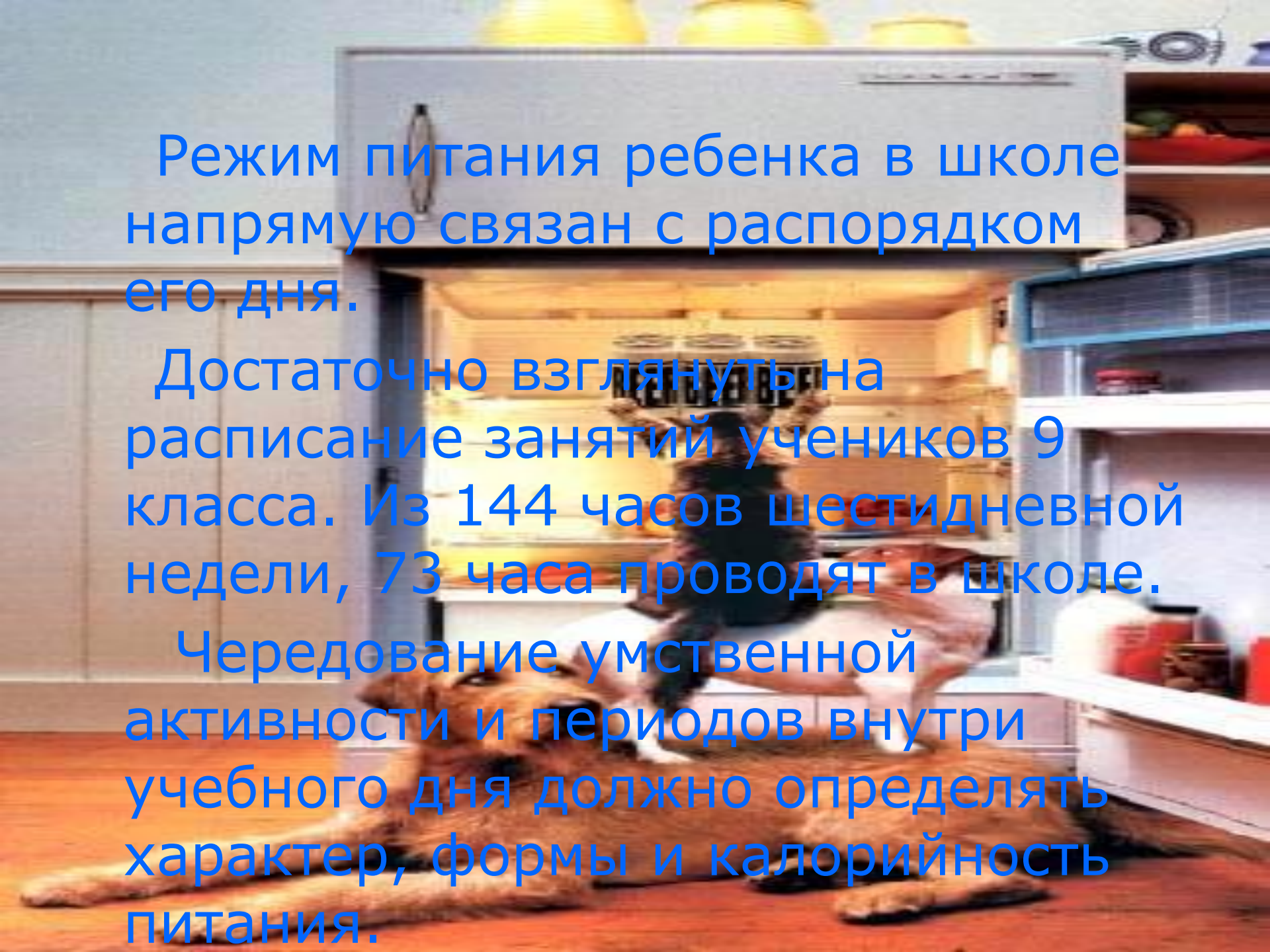
Многостороннее воздействие эффектов питания на жизнедеятельность объясняется неразрывной связью питания и обмена веществ. Пищевые продукты после их предварительного расщепления в желудочно-кишечном тракте до своих компонентов поступают в органы, ткани и клетки организма человека, где участвуют в построении собственных белков, жиров и углеводов человека.



Физиологическая роль пищевых веществ.

Пищевые вещества и продукты их пищеварений, возникающие в ходе обмена веществ, необходимы для построения костно-мышечной системы, формирования головного мозга, функционирование иммунной и других защитных систем организма, реализации таких ключевых физиологических функций, как половая, кровеносная и др.

Пищевые вещества	Физиологическая роль
Белки и аминокислоты, в том числе незаменимые (валин, лейцин, изолейцин, лизин, метионин, фенилаланин, триптофан, тирозин*, цистеин*, таурин*, гистидин**)	Пластическая функция. Построение органов и тканей, синтез структурных и функциональных белков и ферментов, в том числе белков иммунной системы и клеток крови, построение клеточных и субклеточных мембран, образование из аминокислот широкого спектра биологически активных соединений (биогенные амины, медиаторы и др.).
Липиды и жирные кислоты, в том числе незаменимые ПНЖК w-6 и w-3 семейств	Построение органов и тканей, построение клеточных и субклеточных мембран, синтез эйкозаноидов, энергетическая функция (обеспечение 30–40% энергии, необходимой детям и подросткам).
Углеводы, в том числе крахмал, сахара, растительные волокна	Основной источник энергии (50–60% от необходимой детям и подросткам энергии); участие в построении клеточных рецепторов; регуляция двигательной функции кишечника и желчевыводящих путей.
Минеральные вещества Ca, P	Построение костно-мышечной системы. Регуляция водного баланса и электровозбудимости клеток.
Na, K Микроэлементы	Построение биомембран, регуляция активности ферментов, обеспечение адекватного иммунного и гематологического статуса.
Витамины	Построение и регуляция активности ферментных систем, построение биомембран, участие в иммунном ответе и кроветворении



Режим питания ребенка в школе напрямую связан с распорядком его дня.

Достаточно взглянуть на расписание занятий учеников 9 класса. Из 144 часов шестидневной недели, 73 часа проводят в школе.

Чередование умственной активности и периодов внутри учебного дня должно определять характер, формы и калорийность питания.

Рекомендуемые величины потребления норме белков, углеводов и жиров для детей и подростков.

Возраст	6 лет	7-10 лет	11-13 лет	14-17 лет
Белки	68г	79г	93г	100г
Жиры	68г	79г	93г	100г
э.ценность	1970ккал	2300ккал	2700ккал	2900ккал

Рекомендуемый режим питания в школах неполного дня.

- *- 7.30 - 8.00 – завтрак дома;*
- *- в промежутке с 10.00 до 11.00 – горячий завтрак в школе.*
- *- в промежутке с 12.30 до 13.30 – обед дома или в школе.*
- *- 19.00 – 19.30 – ужин дома.*

Режим питания учащихся:

9 класс

- 7.00-7.30 – Завтрак дома;
- 10.20-10.30 – Завтрак в школе;
- 13.00-13.30 – Обед дома;
- 18.30-19.30 – Ужин дома.

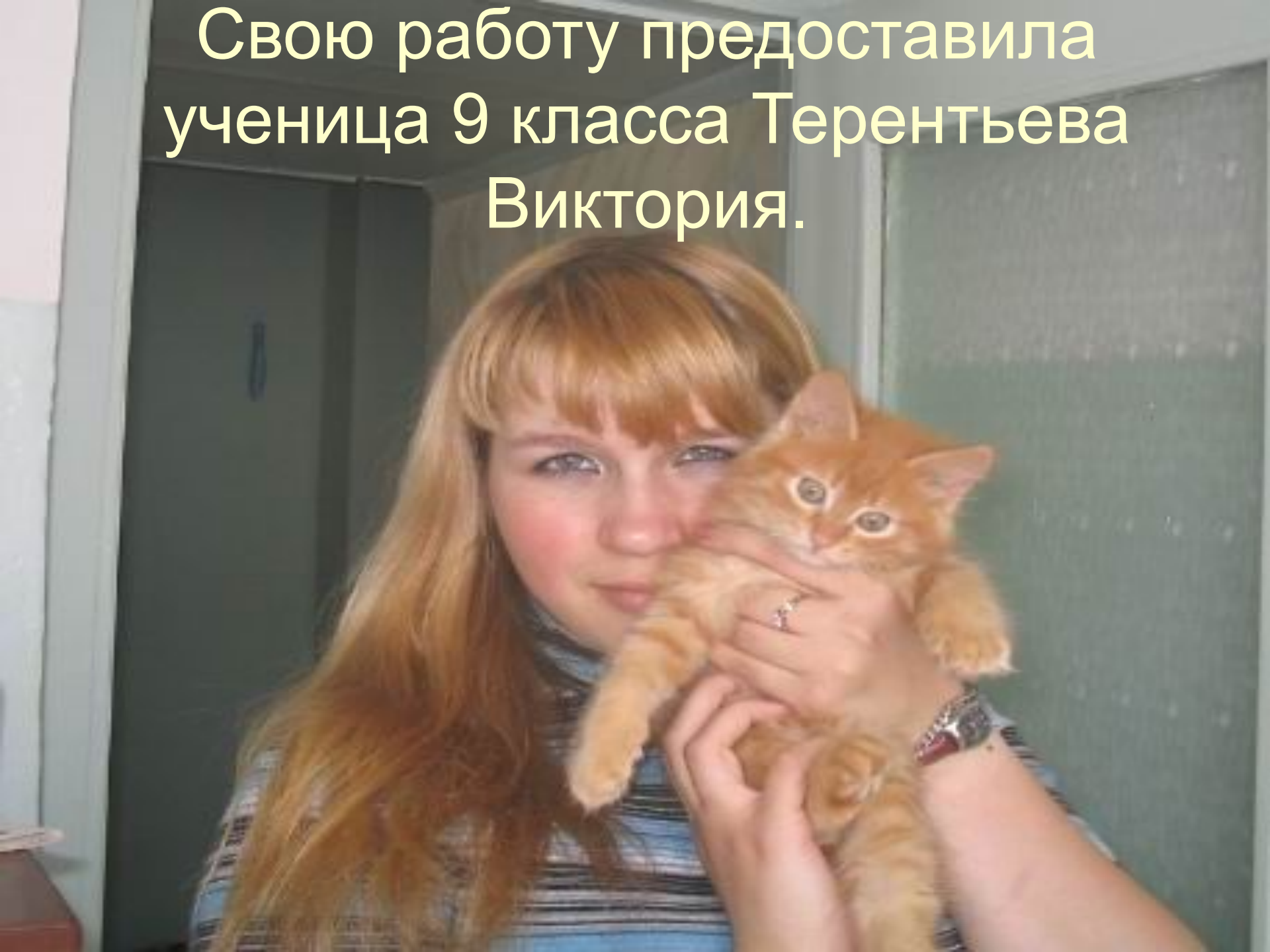
3 класс

- 9.30-9.40 – Завтрак в школе;
- 11.15-11.30 – Обед в школе;
- 15.00-16.00 – Обед дома;
- 19.00-20.30 – Ужин дома.

Рекомендуемый энергетический баланс.

Энергетический баланс школьника за день должен состоять из 2500 ккал., распределяя в течение дня: завтрак 400 ккал., обед 1600 ккал., ужин 500 ккал.

Вывод:

Таким образом, «всерьез» обедают ученики средней школы в основной своей массе дома, обычно после 14.00, а в старших классах с учетом дополнительных занятий и гораздо позже. Такой неполноценный, рванный, скоростной режим питания во многом и обеспечивает желудочно-кишечные заболевания детям этой возрастной категории. В результате загрузочного дня школьники во время перемены перекусывают чипсами, кириешками и т.п.Нельзя также не упомянуть о том, что большое количество сладкого, особенно в перерывах между основными приемами пищи, значительно снижает аппетит и является одной из основных причин развития кариеса зубов. Поэтому не следует увлекаться конфетами, пирожными, сладкими прохладительными напитками и другими продуктами, содержащими значительные количества сахаров.

Свою работу предоставила ученица 9 класса Терентьева Виктория.