

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 поведения 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.

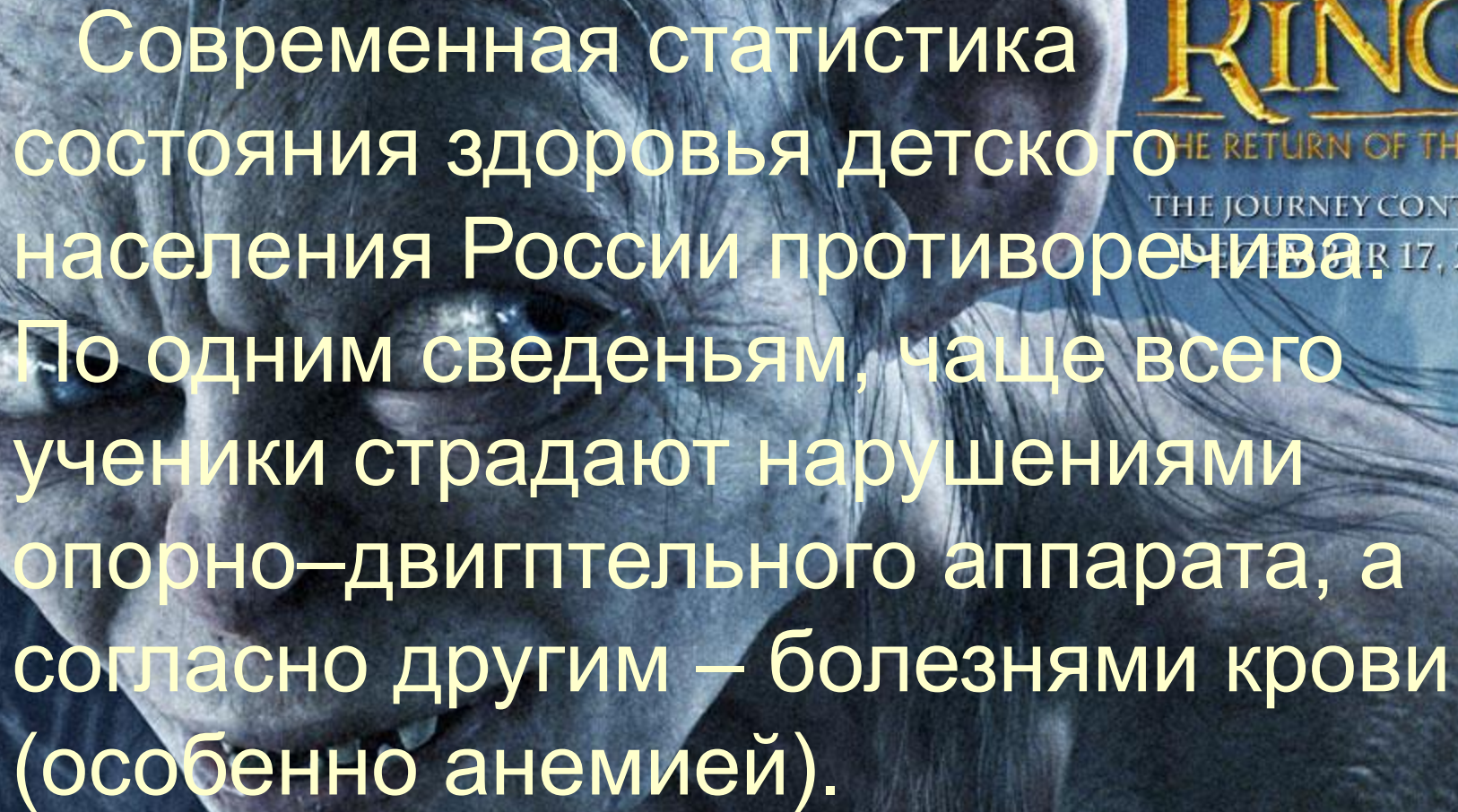
- **Выявить состав и содержание питательных веществ в употребляемых школьниками продуктах**



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 сведениям, чаще всего ученики страдают нарушениями опорно–двигательного аппарата, а согласно другим – болезнями крови (особенно анемией).

THE
LORD
OF THE
RINGS

THE RETURN OF THE KING

THE JOURNEY CONTINUES

DECEMBER 17, 2003



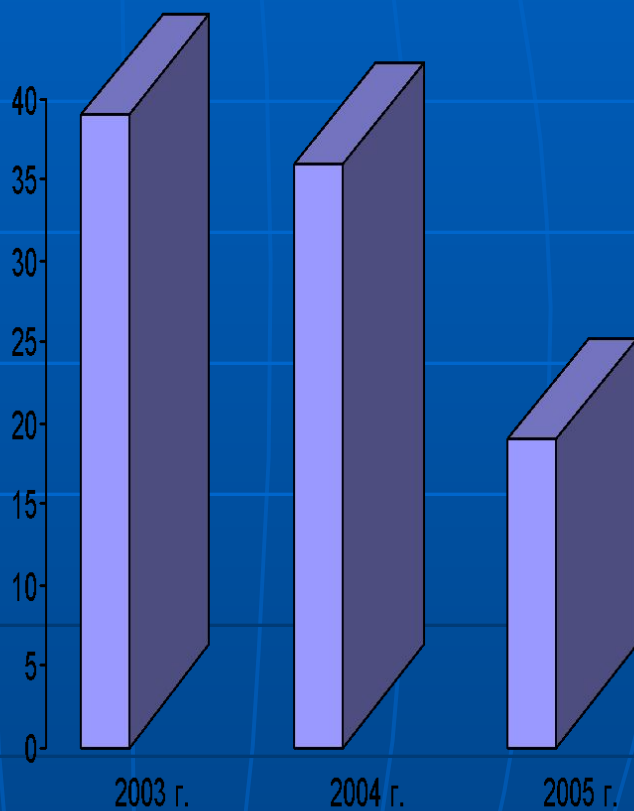
WWW.LORDOFTHERINGS.N

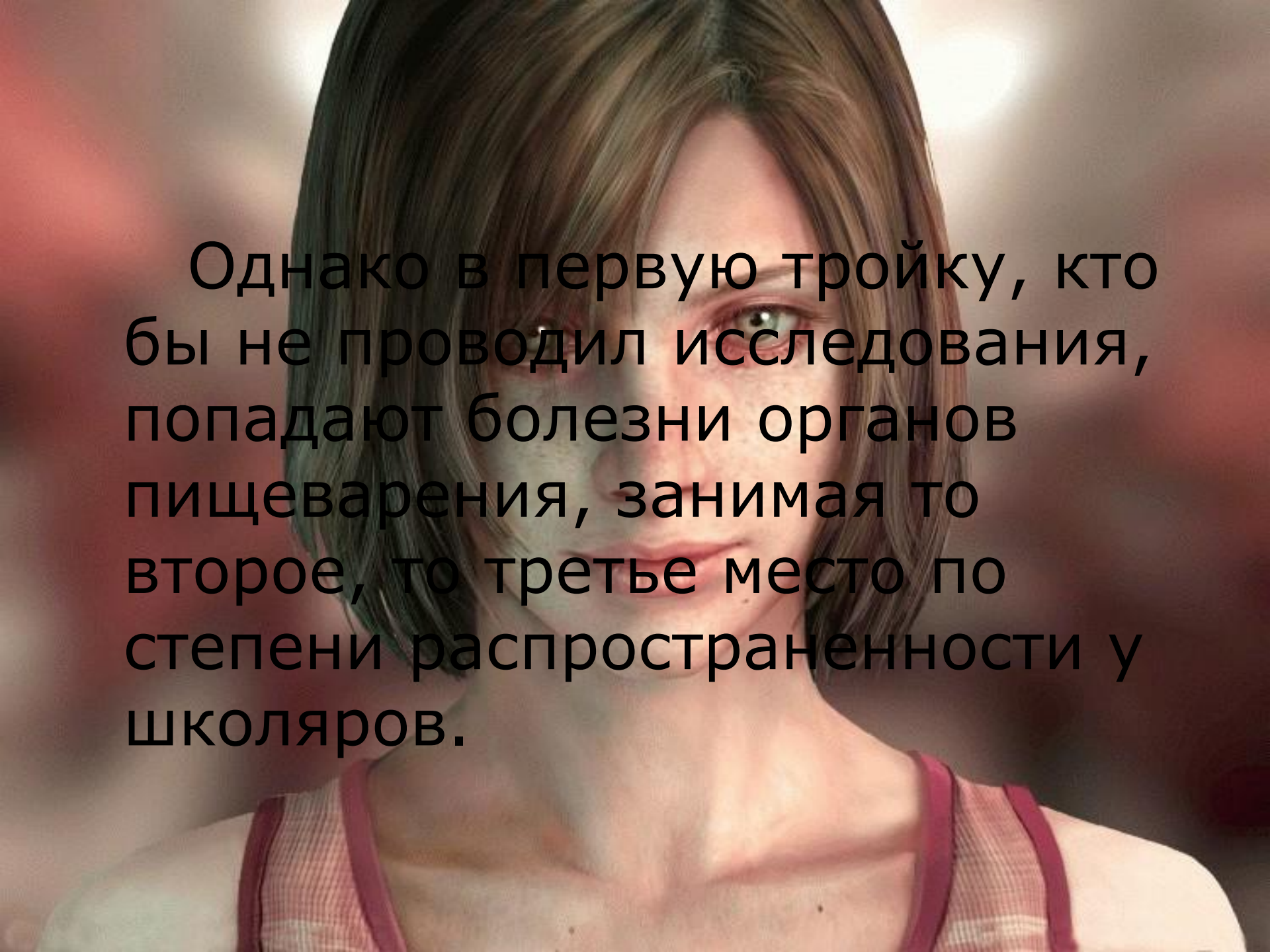
KEYWORD: LORD OF THE RIN

© 2003 NEW LINE PRODUCTIONS, INC. THE LORD OF THE RINGS, AND THE NAMES OF THE CHARACTERS, EVENTS, ITEMS, AND PLACES THEREIN, ARE TRADEMARKS OF THE SAUL ZAENTZ COMPANY D. TOLKIEN ENTERPRISES UNDER LICENSE TO NEW LINE PRODUCTIONS, INC. ALL RIGHTS RESERVED.

Графики:

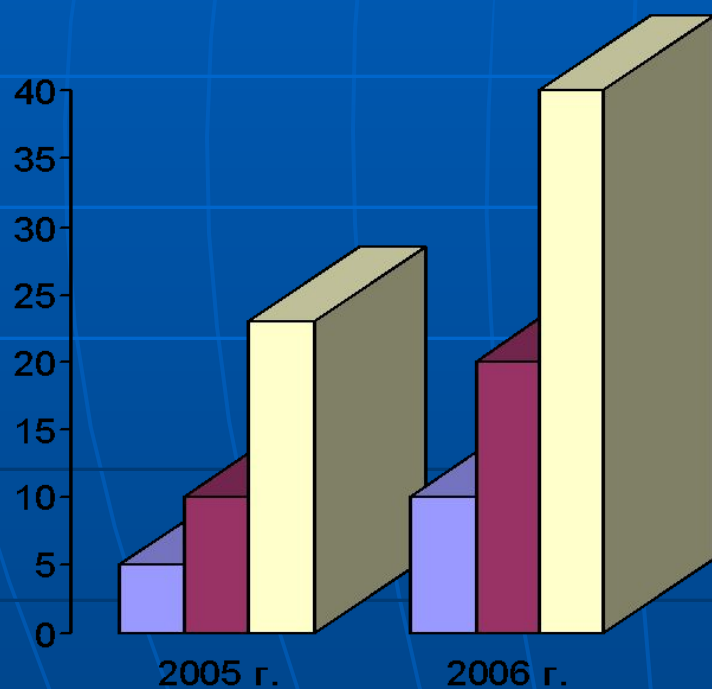
- **Результаты
медицинских осмотров
учащихся
с
нарушением
м ОДС**



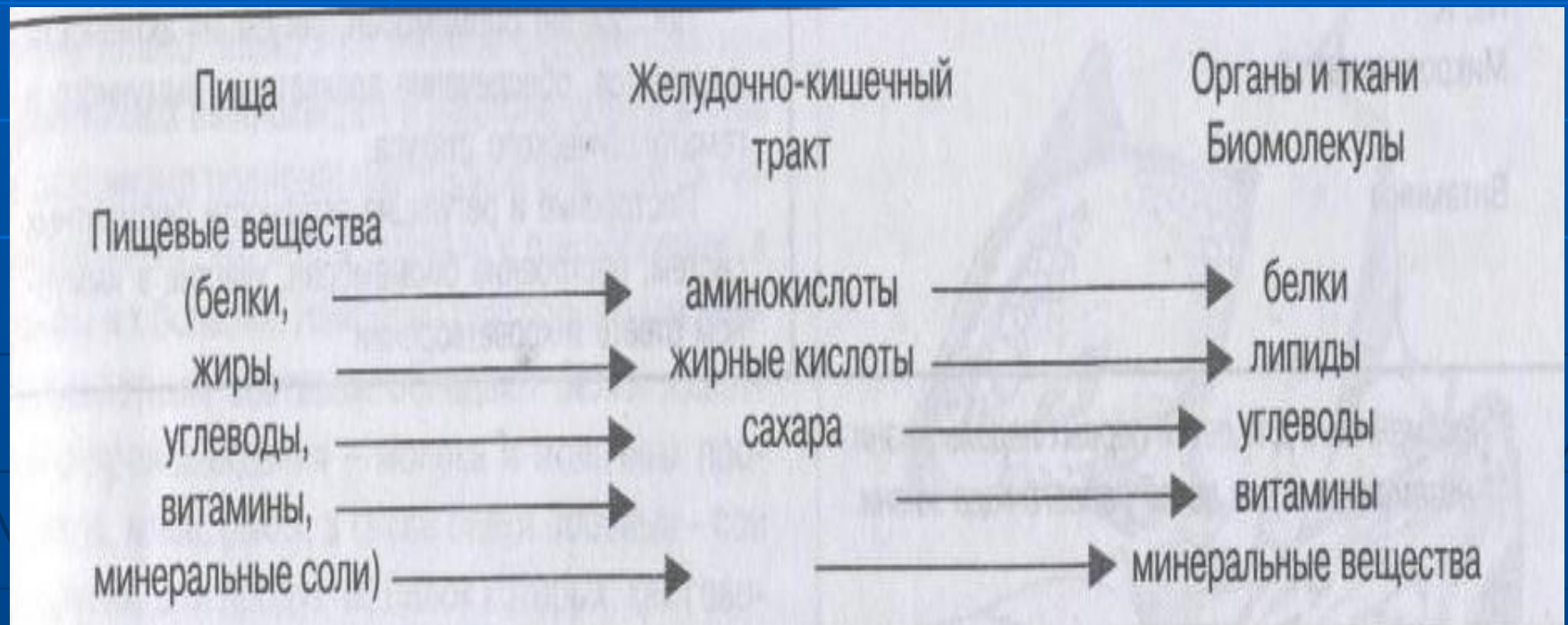
A close-up photograph of a young woman with shoulder-length, straight, light brown hair. She has a neutral expression and is looking directly at the camera. She is wearing a red and white plaid tank top. The background is a soft, out-of-focus gradient of light and dark tones.

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

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, функционирования 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 ω -6 и ω -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

Na, K

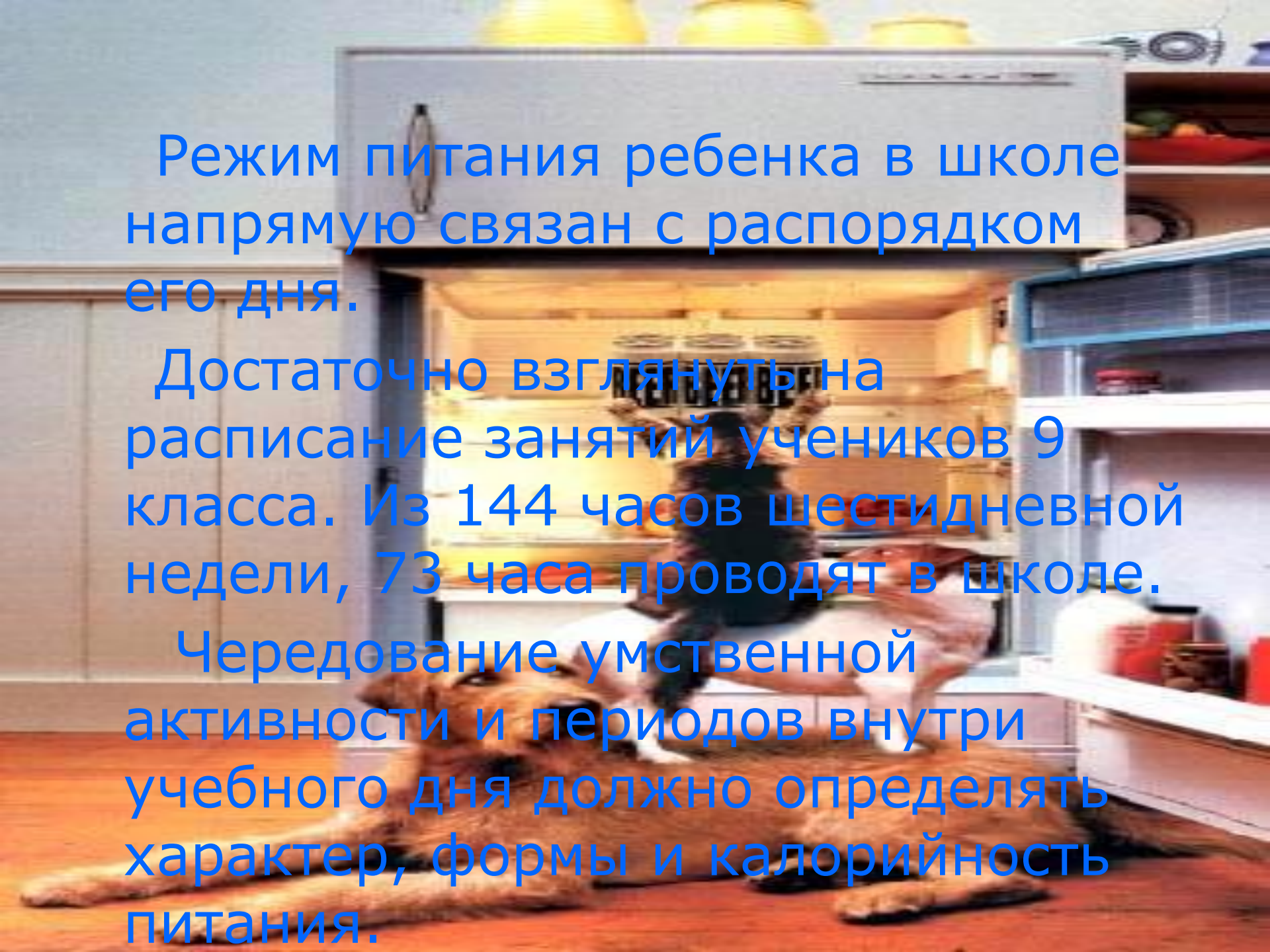
Микроэлементы

Построение костно-мышечной системы. Регуляция водного баланса и возбудимости клеток.

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

A child is sitting on a large, fluffy brown dog in a kitchen. The dog is lying on a red carpet. In the background, a white refrigerator is open, showing shelves with various items. The child is wearing a dark top and shorts, and is holding a small object in their hands. The text is overlaid on the image in blue font.

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.ценности	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.

