

«Правильное питание школьника – основа здорового образа жизни»

Автор работы:

Горбунова Екатерина

МБУ гимназия № 77, 4 класс

Научный руководитель:

Бардина Наталья Фахраддиновна,

учитель физической культуры, МБУ гимназия № 77.

Сапарев Илья Владимирович,

учитель физической культуры, МБУ гимназия № 77.



Тольятти, 2016 год

Введение

- **Правильное питание – залог здоровья человека, фундамент его счастья.**



- **Нарушение в питании детей, его несбалансированность и несвоевременность могут привести к задержке физического и психического развития, серьезным обменным нарушениям**

Цель работы

- Пропаганда правильного питания
- Привлечение внимания детей, родителей и учителей к необходимости правильного питания



Гипотеза

- **Здоровое питание - это одно из важнейших составляющих в жизни человека;**

ИЛИ

- **Не обязательно питаться здоровой**
пищей

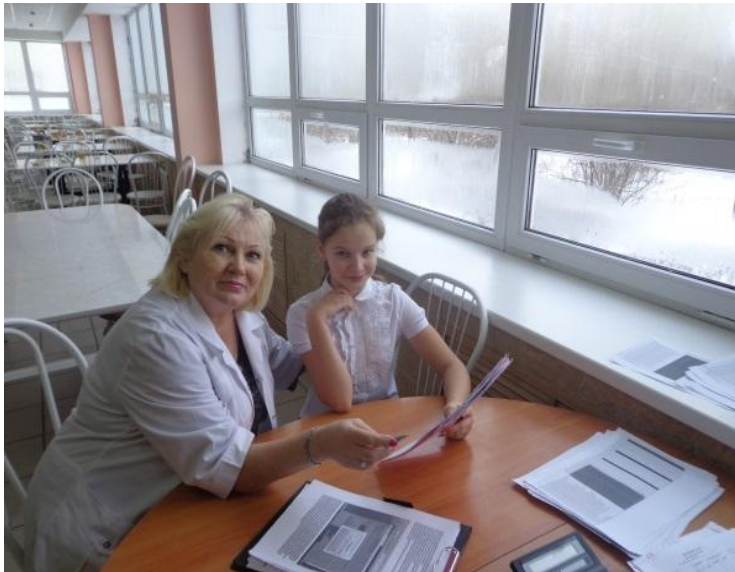


ИЛИ



Методы исследования

- **Беседа с работниками столовой о пользе и необходимости правильного школьного питания**
- **Анкетирование среди учащихся гимназии № 77 г. Тольятти**
- **Подготовка памятки «Здоровое питание школьников».**



Здоровое питание школьников

Режим питания:



Здоровое питание школьников

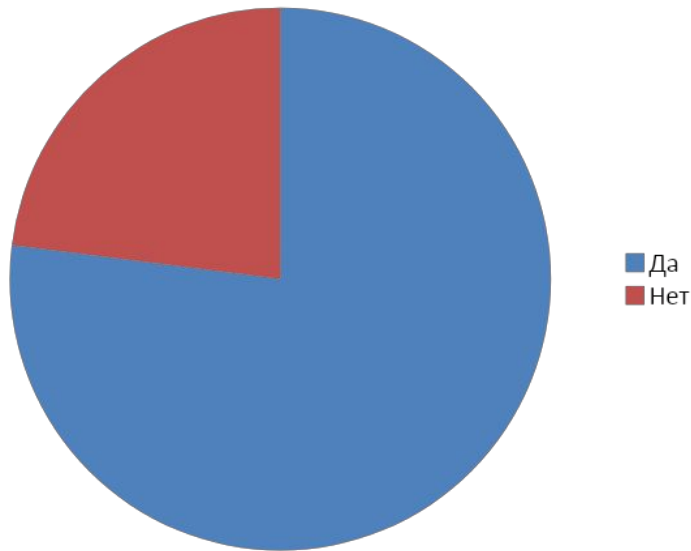
Продукты для здорового питания:



- Ежедневно школьник должен получать 75-90 г белка, из них 40-55 г животного происхождения.
- Норма потребления жиров для школьников - 80-90 г в сутки, 30% суточного рациона
- Суточная норма углеводов в рационе школьника - 300-400 г, из них на долю простых должно приходиться не более 100 г.

Результаты анкетирования

**Завтракаете ли Вы
перед школой?**



- отсутствие завтрака перед школой (**23% учащихся**)

**Как часто Вы едите
первые блюда?**



- не ежедневно употребляются в пищу первые блюда (**27%**)

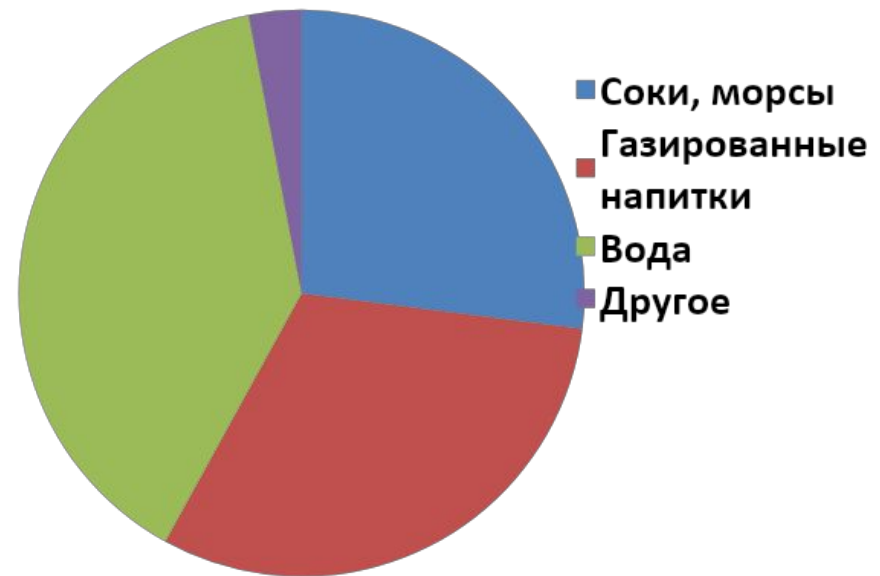
Результаты анкетирования

Что ты ешь между основными приёмами пищи?



- **31%** учащихся часто употребляют колбасные изделия

Что ты пьёшь чаще всего?



- преобладание газированных напитков у значительной части опрошенных (**32%**)

Результаты беседы с заведующей СТОЛОВОЙ

В ходе беседы я выяснила, что:



- Рацион питания в школьной столовой составляется на основе примерного меню, который утверждается специалистами
- В ежедневное меню включаются горячие первые блюда
- В состав меню обязательно входят свежие овощи и фрукты.

Памятка для школьников

Здоровое питание школьников:

Адекватность. Пища, потребляемая в течение дня, должна восполнять энергозатраты организма. Калорийность рациона школьника 7-10 лет должна быть 2400 ккал, 10-14 лет - 2500 ккал.

Питание должно быть сбалансированным.

В меню обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы.

Разнообразии рациона.

Оптимальный режим питания: регулярность, кратность.

Технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая их высокие вкусовые достоинства и сохранность исходной пищевой ценности.

Учет индивидуальных особенностей.

Обеспечение безопасности питания, включая соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд.



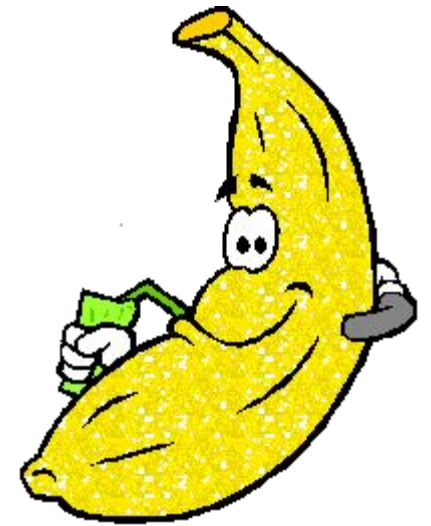
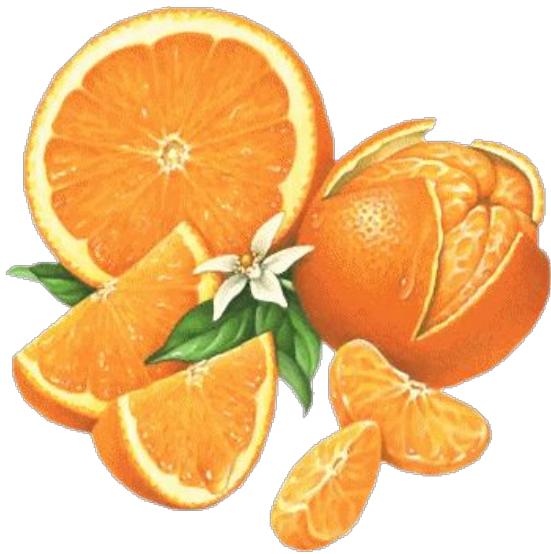
Памятка для школьников



Выводы



Правильное и здоровое питание помогут человеку сохранить молодость, красоту, быть умным, а самое главное ЗДОРОВЫМ!



Спасибо за внимание!

