

**ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ПРОЕКТ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ
ВЛИЯНИЕ ПИТАНИЯ НА
ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ШКОЛЬНИКОВ**

Автор проекта: Супрун Светлана Николаевна

Ученица 10 класса МБОУ СОШ №13 им. Ф.И. Фоменко станицы Новопетровской

Научный руководитель: Князев Олег Анатольевич, учитель физики

МБОУ СОШ №13 им. Ф.И. Фоменко станицы Новопетровской

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОЕКТА

Актуальность работы: Полученный в результате исследования материал может быть использован на классных часах, различных лекториях для организации широкой санитарно-просветительской работы, направленной на устранение неблагоприятных тенденций в питании современных школьников.

Цель исследования: выявить влияние характера питания (как определенного фактора воздействия) на физическое развитие школьников.

Задачи:

1. Изучить литературу по данной теме.
2. Проанализировать медицинские карты учащихся.
3. Оценить режим питания школьников.
4. Изучить состояние фактического питания.

ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТСКОГО НАСЕЛЕНИЯ РОССИИ

Структура фактического рациона питания россиян, сложившаяся в настоящее время, не соответствует физиологическим потребностям организма. К проблемам питания можно отнести:

- возрастающее загрязнение продуктов питания
- фальсификация продуктов питания
- слабо разработанная процедура и методологическая база идентификации подлинности продуктов
- Рост цен на продукты
- Сокращение объема продаж необходимых для питания продуктов

ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТСКОГО НАСЕЛЕНИЯ РОССИИ



Наиболее остра проблема неадекватного питания и алиментарно-зависимых заболеваний у детей школьного возраста. Это обусловлено специфическими физиологическими потребностями растущего организма и высокими умственными и психофизическими нагрузками, которые испытывает современный школьник.

ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТСКОГО НАСЕЛЕНИЯ РОССИИ



Возможность приема пищи только во время большой перемены в школьной столовой приводит к отказу части детей принимать пищу или из-за не успевшего развиться чувства голода, или из-за плохого качества предлагаемых продуктов.

ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТСКОГО НАСЕЛЕНИЯ РОССИИ



Высокая потребность в энергии у школьников связана с большими энергетическими затратами во время занятий физкультурой и спортом, различными трудовыми процессами, интенсивной умственной деятельностью.

При построении рациона школьников необходимо следить за достаточным использованием таких продуктов как мясо, рыбу, яйца и особенно молоко и молочных продуктов, которые ребенок должен получать ежедневно.

ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТСКОГО НАСЕЛЕНИЯ РОССИИ



Рассуждая о питании школьников нельзя не сказать о витаминах. Это органические соединения, совершенно необходимые для нормального функционирования организма. Витамины входят в состав многих ферментов. Главным их источником являются овощи, фрукты и ягоды, содержатся витамины также в молоке, мясе и рыбе.

ИЗУЧЕНИЕ ШКОЛЬНОГО РЕЖИМА ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

В нашей школьной столовой предусмотрен следующий режим питания:

Прием пищи	Время приема пищи
1-4 класс	10.00 – 10.20
5-7 класс	11.00 – 11.20
8-11 класс	12.00 – 12.20

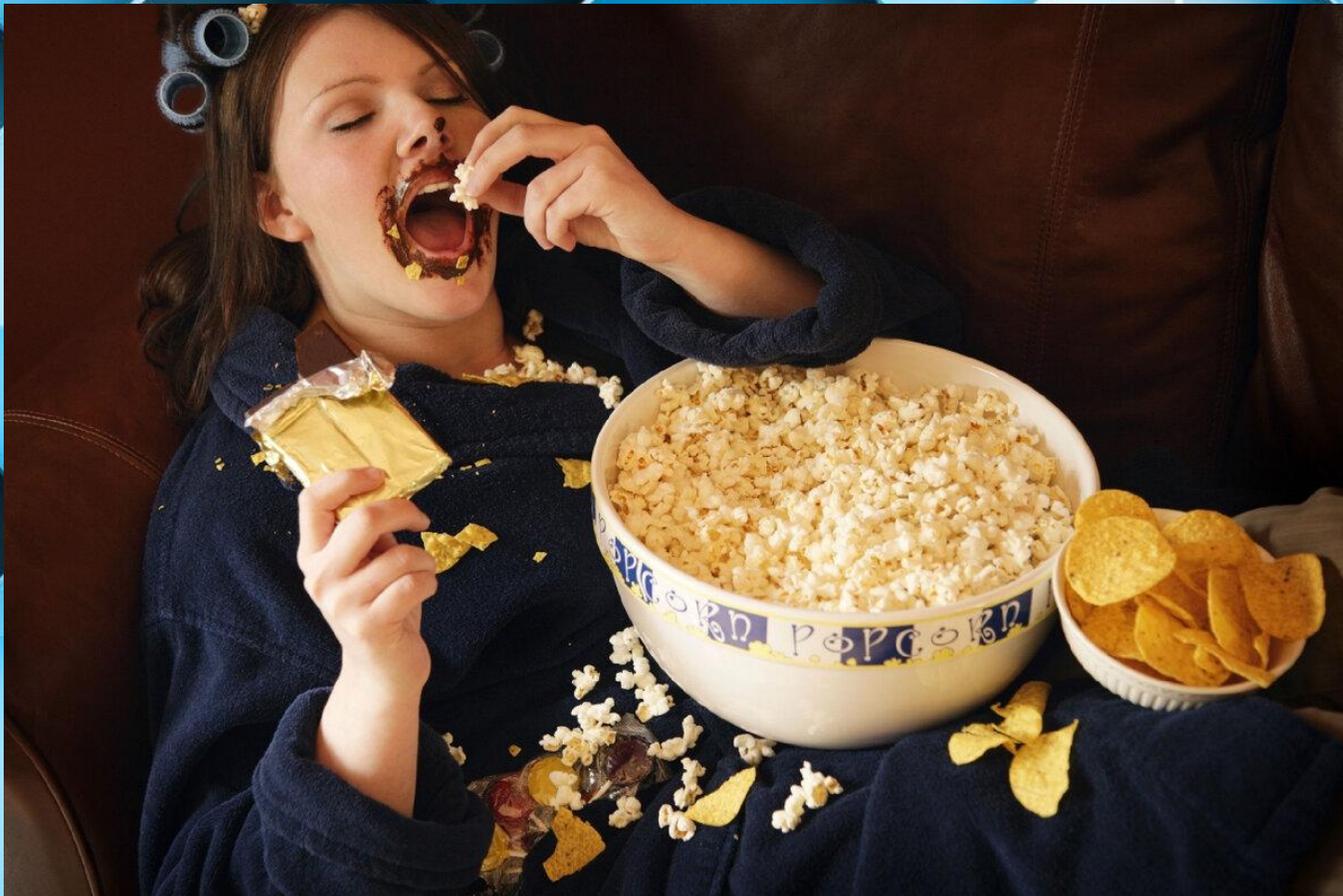
Несмотря на то, что рацион питания в школьной столовой предусматривает меню, в котором есть все необходимые для правильного питания продукты, многие учащиеся школы отказываются от некоторых блюд (чаще всего это молочные блюда или блюда с рыбой). Это сказывается на работоспособности учащихся в некоторые дни. Не получив необходимого количества к тому, что ученики не могут полноценно осваивать учебный материал, так как учебная деятельность связана с большими энергетическими затратами.

ИЗУЧЕНИЕ ШКОЛЬНОГО РЕЖИМА ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ



Предоставление бесплатного питания ученикам 1-4 класса сыграло свою положительную роль, так как до этого момента не все дети получали полноценное питание в школе в связи с тем, что родители отказывались оплачивать их питание по различным причинам. В данный момент все ученики 1-4 класса обеспечены полноценным горячим питанием и это способствует улучшению показателей здоровья в этом возрасте.

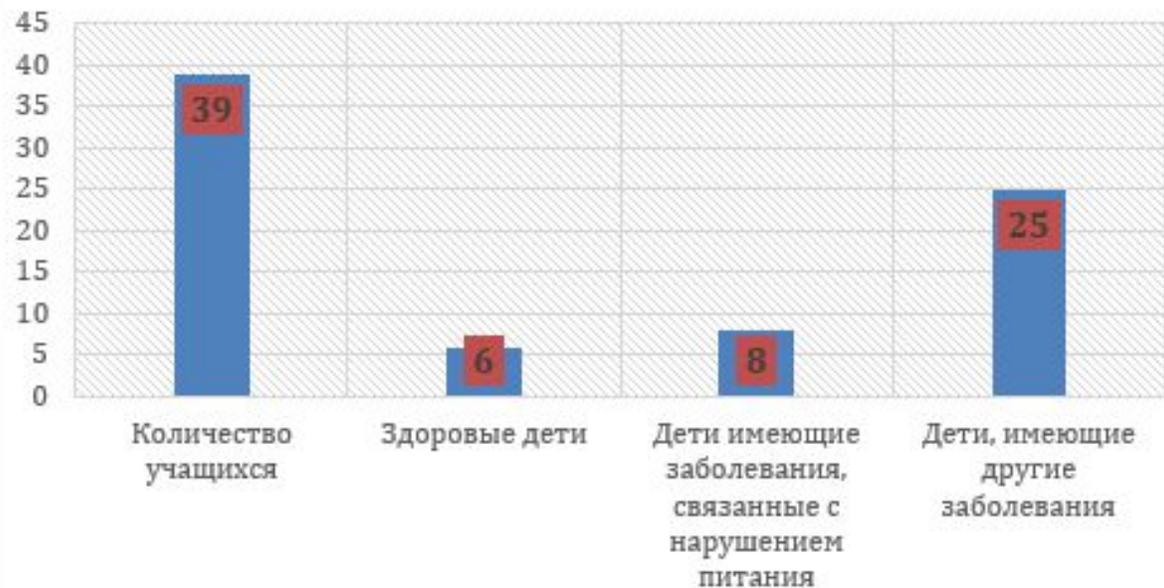
ИЗУЧЕНИЕ ШКОЛЬНОГО РЕЖИМА ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ



В результате проведения анкетирования среди учеников школы, было выявлено, что многие ученики употребляют в пищу продукты содержащие легкоусвояемые углеводы (конфеты, печенье, макаронные изделия, чипсы) и не каждый ребенок, обучаясь в школе питается необходимым для полноценного развития количество раз, в особенности не все дети употребляют в пищу горячие блюда каждый день. Конечно это сказывается на том, что к старшим класса у этих детей появляются проблемы со здоровьем.

АНАЛИЗ МЕДИЦИНСКИХ КАРТ

Анализ медицинских карт учащихся



Анализ медицинских карт учащихся



Среди основных проблем здоровья, связанных с нарушением питания школьников есть такие как ожирение, нехватка веса, хронический гастрит.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В соответствии с данными официальной статистики состояние здоровья детей и подростков, проживающих на территории Российской Федерации, ухудшается с каждым годом.

Анализ медицинских карт учащихся свидетельствует, что в структуре заболеваемости наиболее частыми патологиями являются заболевания опорно-двигательного аппарата, а также пищеварительной и эндокринной системы.

Самооценка состояния здоровья обследованных указывает на значительные отклонения на здоровье школьников, связанных с характером питания.

Полученный в результате исследования материал свидетельствует о необходимости организации широкой санитарно-просветительской работы (лекции, беседы, семинары), направленной на устранение неблагоприятных тенденций в питании современных школьников.

**БЕРЕГИТЕ
ЗДОРОВЬЕ СВОЁ И
СВОИХ БЛИЗКИХ!**

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**



Спасибо за внимание!