

ВМІСТ ПРИРОДНИХ АНТИОКСИДАНТІВ У ХАРЧОВОМУ РАЦІОНІ УЧНІВ СЕРЕДЬНОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ



Миронченко Вікторія Федорівна,
учениця 8 класу
ліцею «Нова школа»
Катеринівської сільської ради

Науковий керівник:
Марков Руслан Вікторович, вчитель фізичної культури
ліцею «Нова школа» Катеринівської сільської ради

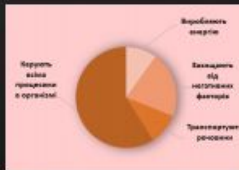
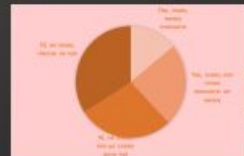
Мета - теоретично обґрунтувати та практично перевірити раціон харчування учнів середнього шкільного віку щодо наявності в ньому антиоксидантів

Завдання:

1. Теоретично обґрунтувати актуальність дослідження.
2. З'ясувати якісний і кількісний вміст антиоксидантів у харчуванні школярів.
3. Проаналізувати отримані результати опитування й анкетування та надати практичні рекомендації щодо покращення раціону харчування.

Об'єкт дослідження: вплив антиоксидантів на організм людини.

Предмет дослідження: особливості раціону харчування підлітків щодо вмісту антиоксидантів у їжі рослинного походження.



Хід дослідження

Дослідження проводилося на базі Ліцею «Нова школа» Катеринівської сільської ради з учнями 5-х-8-х класів. В анкетуванні взяло участь 29 школярів.

Схема дослідження



Висновки

1. Найпопулярнішими фруктами в раціоні харчування учнів є яблука, груші і виноград.
2. Більшість учнів вживають щодня картоплю, цибулю, капусту, моркву.
3. Найбільше влітку діти з'їли черешні, малини і полуниці.
4. Насторожує факт, що морську рибу і морепродукти вживає тільки половина дітей, а майже 40% 1 раз на тиждень.
5. Майже половина учнів не вживають волоські горіхи взагалі. І це не є позитивним фактом. Адже, це найдоступніший вид горіхів, що є найсильнішим з групи горіхоподібних за вмістом антиоксидантів.
6. На жаль, майже 70% учнів ніколи не вживають напої з шипшини і обліпихи.
7. У шкільній їдальні щоденно діти на обід отримують яблуко, щоденно присутні салати з квашеної капусти, тертої моркви або вінегрет, де знаходиться певна кількість антиоксидантів
8. В цілому, учні отримують достатню кількість антиоксидантів разом з іншими поживними речовинами, але необхідно звернути увагу на продукти, що вміщують велику кількість антиоксидантів: настій шипшини, обліпихи, волоські горіхи, морська риба.

