Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 2 города Азова

Тема индивидуального проекта

«Азбука правильного питания»

Работа ученицы 11 «А» класса
Калугиной Марии Романовны

Руководитель проекта:
Федоренко Татьяна Владимировна

Цели работы:

- изучить рацион питания учеников нашей школы;
- выявить, какие продукты приносят вред здоровью, а какие пользу;
- в случае выявления продуктов, негативно влияющих на организм, провести анализ и показать, что происходит со здоровьем при их употреблении.

Задачи работы:

- Ознакомиться с распространёнными заболеваниями пищеварительной системы школьников из-за неправильного питания;
- изучить и проанализировать список продуктов, входящих в меню школьных блюд и продукты, покупаемые учащимися в магазине;
- рассмотреть в различных источниках свойства продуктов из столовой и магазина;

Заболевания пищеварительной системы у школьников.

- ***Ожирение*** – заболевание, которое характеризуется излишним накоплением жира в организме, приводящего к увеличению массы тела.
- ***Гастрит*** – это воспаление слизистой оболочки желудка, которое в свою очередь приводит к нарушению его функций.
- ***Панкреатит*** – распространенная патология желудочно-кишечного тракта (ЖКТ), которая сопровождается локальным воспалением ткани поджелудочной железы и ее протоков.

Что же такое здоровое питание?

Здоровое питание – рациональное, сбалансированное питание, обеспечивающее поступление пищевых, биологически активных веществ, в соответствии с физиологическими потребностями; поддерживающее функциональное состояние организма на высоком уровне; организованное с учетом принципов щадящего питания.

Блюда, рекомендованные СаНПиН:

- Каша рисовая молочная;
- Масло сливочное;
- Хлеб из муки пшеничной;
- Гуляш (куриный) и др.

Вредная еда

- **Чипсы.** Их употребление приведет к ожирению и воспалению желчного пузыря, гастриту, дуодениту, язве желудка и двенадцатиперстной кишки.
- **Пакетированные соки.** В них много сахара, мало витамина С, пакетированный сок хуже фреша.
- **Газированные напитки.** Нарушают работу сердца и сосудов, вымывают из костей кальций, содержат огромное количество сахаров, опасны развитием рака, вызывают привыкание.

Гипотеза:

Не все продукты питания приносят пользу подрастающему организму; если учащиеся будут знать о свойствах продуктов, употребляемых ими, то смогут правильно подобрать свой ежедневный рацион.

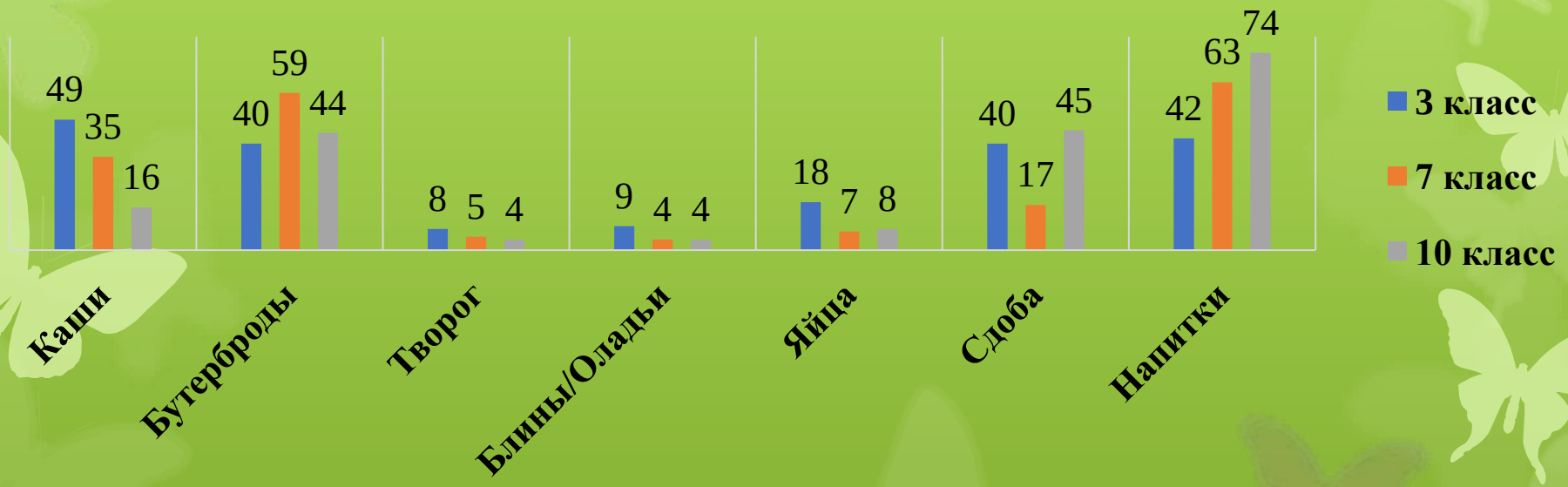
Анкетирование учащихся

3 класс: 24 человека, из них 10 девочек и 14 мальчиков.

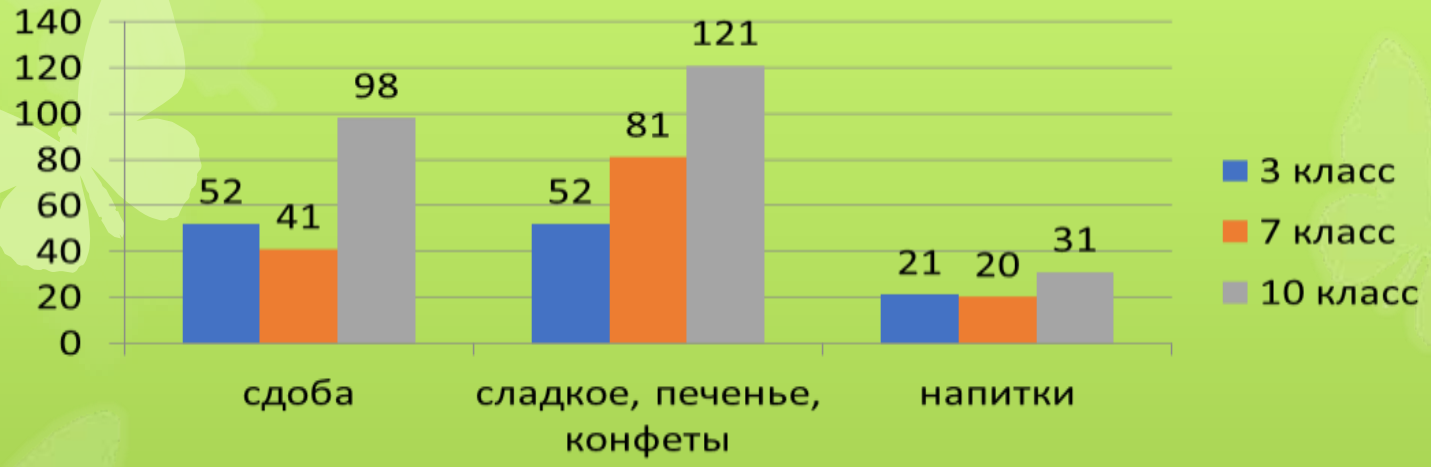
7 класс: 22 человека, из них 13 девочек и 9 мальчиков.

10 класс: 23 человека, из них 14 девочек и 9 мальчиков.

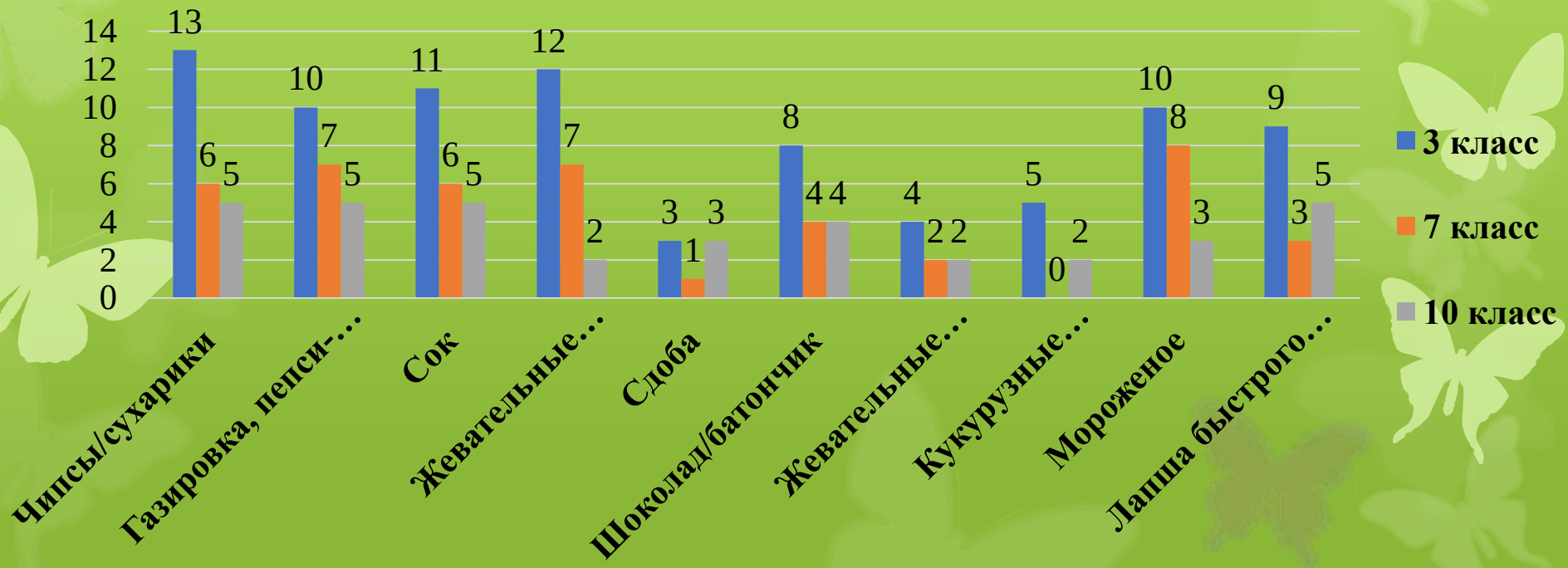
Чем завтракают дети?



Что ученики покупают в буфете?



Что ученики покупают в магазинах?



Заключение

***Выявленные проблемы питания учеников в школе*:**

- **Нарушение режима питания**, когда, например, дети в школе уже после первого урока получают завтрак, ещё не успев проголодаться.
- **Нарушения принципов составления меню** (купленного за свои собственные деньги), сопряженные с нарушением пищевой ценности рационов.
- **Недостаточный охват горячим питанием**, особенно школьников средних и старших классов.
- **Неудовлетворительный ассортимент продуктов** питания в школьных буфетах (преобладают шоколад, конфеты, сладкое, пакитированые соки, отсутствуют – молочные продукты, недостаток овощей и фруктов).
- **Дозволенность родителей** покупать своим детям продукты, плохо влияющие на функционирование желудочно-кишечного тракта, приводящие к различным по тяжести заболеваниям при систематическом употреблении.

Для решения данных проблем я предлагаю:

- **Внедрить** в рацион **свежие овощи и фрукты** и различные блюда из них.
- **Повысить привлекательность и вкус** продуктов и блюд, предлагаемых детям, не связанные с включением в блюда соли, сахара, специй.
- **Сократить** предлагаемый в школьном буфете ассортимент продуктов, содержащих **высокий уровень сахара и химических веществ**.
- **Увеличить внимание** со стороны родителей на покупаемые их детьми и часто употребляемые ими вредные продукты.
- Классным руководителям **проводить воспитательные беседы** с учащимися и их родителями о правильном питании.

После исследования, проведённого мною среди учащихся, я возвращаюсь к своей **гипотезе:**

не все продукты питания приносят пользу подрастающему организму; если учащиеся будут знать о свойствах продуктов, употребляемых ими, то смогут правильно подобрать свой ежедневный рацион, - она **подтверждена**.

Мой проект может **иметь практическое применение** на уроках биологии, классных часах, внеклассных мероприятиях и в повседневной жизни.

#ПРАВИЛЬНОЕПИТАНИЕ

Советы по правильному питанию от Витаминки

Начинайте день с завтрака

Чтобы весь день мы оставались энергичными и находились в отличном настроении, начинайте день с завтрака и улыбки.

Чем заменить конфеты?

Пастила, сухофрукты, зефир, мёд, свежие фрукты и ягоды значительно перевернут твоё мнение о полезном сладком.

Вода - источник активности

Предпочитайте пить воду, а не сладкие напитки. Она сохраняет бодрость и внимание, к тому же отлично утоляет жажду.