

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

**Проектная работа
учащихся 8 класса**

**Руководитель Дурда В.К
учитель биологии и химии**

2024г.

Данная работа является актуальной, так как питание является главной составляющей повседневной жизни, влияет на организм и самочувствие человека, а современные школьники, к сожалению, оказались слабо информированы в этом вопросе.

Собранный материал имеет большое практическое значение, т.к. дает возможность проследить широкую область использования здорового и правильного питания в целях сохранения здоровья, а в некоторых случаях и улучшения его показателей.

Цель: собрать фактический материал по теме, выявить факторы, влияющие на формирование культуры здорового образа жизни, дать практические советы по здоровому питанию своим сверстникам.

- Задачи:**
1. Познакомиться с понятием культура питания.
 2. Определить составляющие здорового питания.
 3. Рассмотреть причины неправильного питания.
 4. Разработать основные правила здорового питания

(Приложение 1).

Методы исследования: анализ литературы о здоровом питании и режиме питания школьника, анкетирование, наблюдение, сбор информации о составе продукции, чаще употребляемой учащимися нашей школы.

Гипотеза:

Недостаточные представления о том, что здоровое питание является одной из составляющих здорового образа жизни, могут привести к нарушению здоровья.

Объект исследования: рациональное питание школьников.

Предмет исследования: рацион питания школьников.

Исследовательская работа.

Анкетирование учащихся младших школьников

1. Сколько раз в день Вы питаетесь?

1) 1-2 раза 2) 3-5 раз 3) 6-8 раз, сколько хо

2. Завтракаете ли Вы ежедневно дома перед школой?

1) да 2) нет 3) иногда

3. Нравится ли Вам питаться в школьной столовой?

1) да 2) нет 3) иногда

4. Как часто вы кушаете свежие овощи и фрукты?

1) каждый день 2) 3-4 раза в неделю 3) редко

5. Что Вы предпочтете из еды в качестве перекуса?

1) йогурт 2) фрукт 3) хлебобулочные изделия
(сосиска в тесте, булочка)

4) кондитерские изделия (конфеты, шоколад)

5) чипсы, сухарики

6. Что вы любите кушать на завтрак?

1) каша

2) омлет

3) бутерброд с колбасой или сыром

4) не люблю завтракать

7. Как часто Вы употребляете молочные и кисломолочные продукты (молоко, йогурт, творог, сметана, сыр, сливочное масло)

1) ежедневно или через день

2) 1-2 раза в неделю

3) не употребляю

8. Как часто вы употребляете продукты из разряда фастфуд (бургеры, картошка фри, пицца, шаурма и т.д.)

1) ежедневно или через день

2) 1-2 раза в неделю

3) редко

9. Что для Вас означает «правильное и полезное питание»?

1) регулярное сбалансированное питание
качественными и натуральными продуктами

2) преимущественно питание качественными и
натуральными продуктами, допуская употребление
жирных и сладких продуктов

3) частое употребление жирных и сладких продуктов

10. Охарактеризуйте свое нынешнее состояние здоровья

1) отличное, я здоров (а), бодр(а) и весел(а)

2) хорошее, иногда болею, но это не мешает мне быть
бодрым и веселым

3) плохое, я часто болею

Результаты анкетирования

Сколько раз в день Вы питаетесь?

1) 1-2 раза	4	17%
2) 3-5 раз	18	78%
3) 6-8 раз, сколько хочешь питаются	1	4%

2 Завтракаете ли Вы ежедневно дома перед школой?

1) да	10	43%
2) нет	8	35%
3) иногда	5	22%

3 Нравится ли Вам питаться в школьной столовой?

1) да	12	52%
2) нет	3	13%
3) иногда	8	35%

4. Как часто вы кушаете свежие овощи и фрукты?

1) каждый день	10	43%
2) 3-4 раза в неделю	6	26%
3) редко	7	30%

5 Что Вы предпочтете из еды в качестве перекуса?

1) йогурт	2	9%
2) фрукт	9	39%
3) хлебобулочные изделия (сосиска в тесте, булочка)	8	35%
4) кондитерские изделия (конфеты, шоколад)	1	4%
5) чипсы, сухарики	3	13%

6. Что вы любите кушать на завтрак?

1) каша	9	39%
2) омлет	2	9%
3) бутерброд с колбасой или сыром	10	43%
4) не люблю завтракать	2	9%

7. Как часто Вы употребляете молочные и кисломолочные продукты (молоко, йогурт, творог, сметана, сыр, сливочное масло)

1) ежедневно или через день	15	65%
2) 1-2 раза в неделю	7	17%
3) не употребляю	1	4%

8. Как часто вы употребляете продукты из разряда фастфуд (бургеры, картошка фри, пицца, шаурма и т.д.)

1) ежедневно или через день	3	13%
2) 1-2 раза в неделю	4	17%
3) редко	16	70%

9. Что для Вас означает «правильное и полезное питание»?

1) регулярное сбалансированное питание качественными. и натуральными продуктами	20	87%
2) преимущественно питание качественными и натуральными продуктами, допуская употребление жирных и сладких продуктов	-	0%
3) частое употребление жирных и сладких продуктов	3	13%

10. Охарактеризуйте свое нынешнее состояние здоровья

1) отличное, я здоров (а), бодр(а) и весел(а)	15	65%
2) хорошее, иногда болею, но это не мешает мне быть бодрым и веселым	4	17,5%
3) плохое, я часто болею	4	17,5%

Анализируя результаты анкетирования можно сказать, что учащиеся младших классов:

- оптимально питаются 3-5 раз в день 78% учащихся;
- ежедневно завтракают 43% учащихся;
- питаться в школьной столовой нравится 52% учащимся
- каждый день кушают свежие овощи и фрукты 43% учащихся;
- в качестве перекуса дети выбрали фрукты 39% и хлебобулочные изделия (сосиска в тесте, булочка) 35% учащихся;
- на завтрак предпочитают кашу 39% и бутерброд с колбасой или сыром 43%;
- ежедневно или через день употребляют молочные и кисломолочные продукты 65%;
- продукты из разряда фастфуд дети кушают редко 70%;
- что означает «правильное и полезное питание» правильно определили 87% учащихся;
- своё состояние как «отличное» определили 65% учащихся.

В тоже время настораживает то, что не все младшие школьники дома завтракают (35%), не нравится питаться в столовой 35% учащимся, редко кушают свежие овощи и фрукты 30%, часто употребляют жирные и сладкие продукты 13% детей, своё состояние здоровья как плохое, часто болеют 17,5%. Эти данные указывают, что не все школьники информированы о том, что правильное питание влияет на организм (особенно растущий), его самочувствие, учёбу.

Актуальность темы

Пищевые продукты – сложные по структуре многокомпонентные системы. Их исследование необходимо для установления безвредности в связи с возможным попаданием различных химических соединений.



Мы изучили состав продукции «Яшкино»: вафли, печенье, рулеты; шоколад компании «Alpen Gold», «Бабаевский», «Milka», чипсы «Lays» рифлёные, «Русская картошка» «Чеддер», «Три корочки»; печенье «Юбилейное», «Choco.Pie»; некоторые конфеты, мясные изделия (сосиски).



Только в этих продуктах выявили наличие 22-х пищевых добавок: среди которых есть такие, что могут нанести вред организму.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

Наша исследовательская работа была направлена на поиск ответов на вопрос:
«Какое питание является правильным, полезным?».

В ходе работы мы выяснили, что здоровое питание – основа здорового образа жизни. Питание является важнейшим фактором внешней среды, воздействующим на состояние организма и его развитие. Для правильной жизнедеятельности организма необходимо, чтобы питание было рациональным, правильным, физиологически полноценным. Это означает, что как по количеству, так и по своему качественному составу пища должна отвечать физиологическим требованиям организма.

Рациональное питание детей является необходимым условием обеспечения их здоровья; устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов; способности к обучению во все возрастные периоды. Если мы будем правильно питаться, у нас появится возможность снизить проявление хронических болезней, которые нас сопровождают на протяжении долгих лет.

ВЫВОДЫ.

В результате работы над проектом, мы сделали следующие выводы:

Питание – один из факторов, оказывающих непосредственное влияние на формирование здоровья учащихся.

Недостаточное поступление питательных веществ в детский организм отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости.

Таким образом, от правильной организации питания в многом зависит состояние здоровья младших школьников.

Ваше здоровье – самое ценное, что у вас есть. Соблюдайте правила здорового питания и помните: «Ваше здоровье в ваших руках!»