

VII Городская конференция молодых
исследователей
«Шаг в будущее»

Здоровье и питание.

Авторы: Шляхтова Лидия Сергеевна
Шевчук Татьяна Игоревна
г. Лангепас
МОУ «Гимназия №6»
9 «Б» класс
Научный руководитель:
Атауллина Равиля
Камиловна,
Учитель биологии
МОУ «Гимназия №6»

Лангепас 2006

Цель:

1. Раскрыть особенности питания
ШКОЛЬНИКОВ

Задачи:

1. Сформировать представление о полноценности, сбалансированности и режиме питания, а также убеждения, что рациональное питание необходимо для обеспечения здоровья и полноценного функционирования организма.

2. Охарактеризовать питание Российских школьников

3. Провести социологический опрос учащихся нашей гимназии

- изучение предпочтения тех или иных продуктов питания учащимися и режима питания учащихся в школе и дома

Таблица 7

Результаты АСПОНа

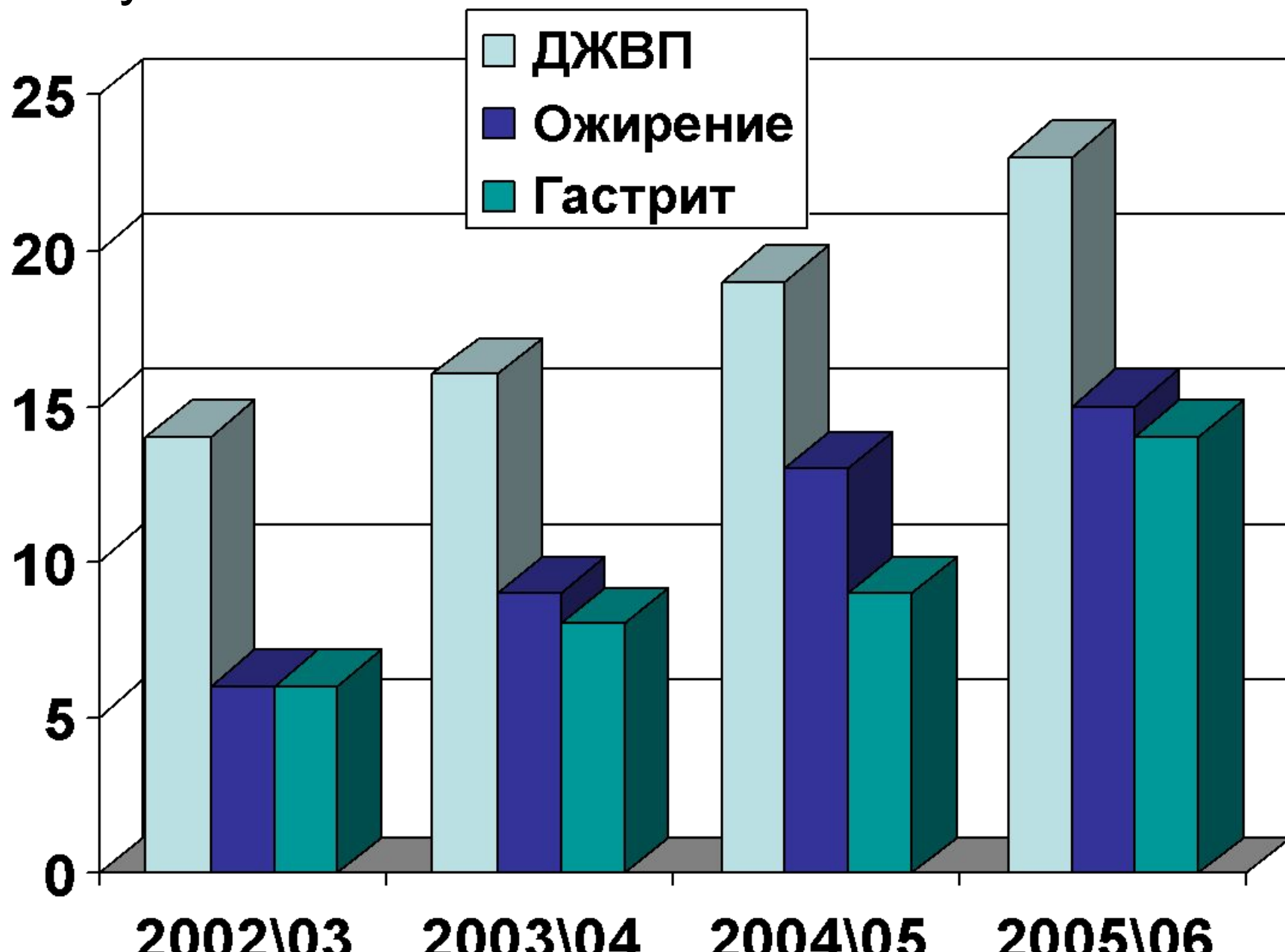


Таблица 1**Регулярность питания школьников**

| Количество приемов пищи в день | | 1-й класс,% | 5-й класс,% | 9-й класс,% | 11-й класс,% |
|---------------------------------------|----------------------|--------------------|--------------------|--------------------|---------------------|
| Девочки | 1 раз в день | 2,7 | 2,1 | 1,6 | 0,5 |
| | 2 раза в день | 0,9 | 4,7 | 5,8 | 6,2 |
| | 3 раза в день | 29,4 | 28,8 | 27,8 | 29,6 |
| | Чаще | 34,5 | 17,9 | 24,2 | 14,3 |
| | Когда хочется | 32,5 | 46,5 | 40,6 | 49,4 |
| | Итого: | 100,00 | 100,00 | 100,00 | 100,00 |
| Мальчики | 1 раз в день | 3,3 | 2,7 | 1,2 | 0,4 |
| | 2 раза в день | 0,9 | 4,3 | 3,1 | 2,5 |
| | 3 раза в день | 27,5 | 15,4 | 13,7 | 26,6 |
| | Чаще | 35,1 | 27,2 | 29,6 | 19,5 |
| | Когда хочется | 33,2 | 49,8 | 52,4 | 51,0 |
| | Итого: | 100,00 | 100,00 | 100,00 | 100,00 |

Приложение 2

Распорядок употребления пищи

7.30-8.00 завтрак

11.30-12.00 школьный завтрак

15.00-15.30 обед

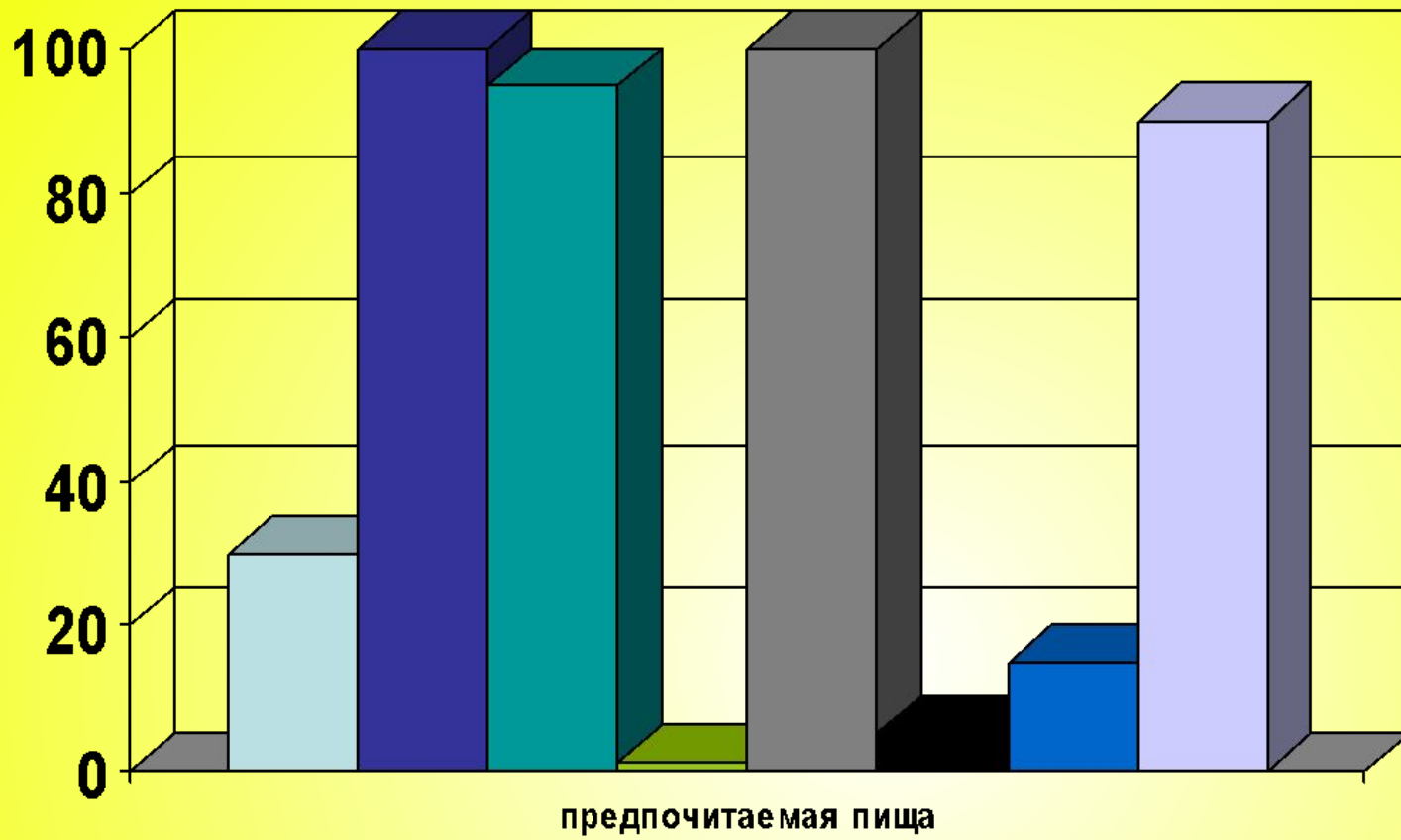
19.30-20.00 ужин

Примерный суточный набор продуктов, необходимых школьнику и подростку.

| Группа продуктов | Число порций в день | Размер одной порции | | |
|---|---------------------|----------------------|-----------------------|-----------------------|
| | | 6-9 лет | 10-12 лет | 13-16 лет |
| Молоко (или кисломолочные продукты): (15г сыра=20г творога=100мл молока) | 3-4 | 500 мл | 500 мл | 500 мл |
| Мясные (белковые продукты): яйцо, мясо, рыба, птица | 1 2 | 1 70-100г | 1 100-200г | 1 120-150г |
| Фрукты и овощи- источник витаминов | 1-2 | 150г | 150г | 150г |
| Вит. С: цитрус, яблоко, помидор | 1 | 60г | 80г | 100г |
| Вит. А: зелень, морковь, желтые фрукты | 2 | 120г | 150г | 180г |
| Другие овощи (картофель, свекла) | | | | |
| Хлебокрупяные продукты: | 2 | 150-200г | 200г | 200г |
| Хлеб | 1 | 120г | 200г | 250-400г |
| Горячие блюда(каши, макароны, рис) | 1 | 30г | 40г | 40-50г |
| Другие готовые продукты | | | | |
| Жиры и углеводы- до нормы калорий: | | 30г | 30г | 30-60г |
| Масло, раст. масло, майонез, маргарин | | 3 порции | 3 порции | 3-6 порций |
| Сладости и десерт(1 порция=100ккал; 25г сахара, 30г меда, варенья, джема, пирожного) | | | | |

Таблица4 (приложение 5)**Уровень полноценности питания учащихся**

| Возраст ная группа | Полноценность питания | | | | |
|-----------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|--------------------|---|---------------------|
| | Зона риска, % | | | Зона относительног о благополучия, % | |
| 1й класс | недост аточна я | Кра йне низк ая | низк ая | умере нная | высок ая |
| | 2,5 | 4,7 | 11,5 | 26,0 | 55,3 |
| | 18,7 | | | 81,3 | |
| 11 класс | 2,4 | 4,5 | 12,6 | 27,7 | 52,8 |
| | 19,5 | | | 80,5 | |



- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Завтракают | <input type="checkbox"/> Обедают |
| <input type="checkbox"/> Ужинают | <input type="checkbox"/> Сырые овощи едят каждый день |
| <input type="checkbox"/> Любят фрукты | <input type="checkbox"/> Употребляют их каждый день |
| <input type="checkbox"/> Употребляют фр.соки | <input type="checkbox"/> Между приемами пищи едят сладкое |

Таблица(приложение

7)

| название | цена | неделя | месяц | год |
|----------------------------|--------------|---------------|---------------|-----------------|
| Жевательная резинка | 10,00 | 70,00 | 300,00 | 2600,00 |
| кириешки | 8,00 | 56,00 | 240,00 | 2080,00 |
| чипсы | 23,00 | 161,00 | 690,00 | 5980,00 |
| Кока кола | 20,00 | 140,00 | 600,00 | 5200,00 |
| шоколад | 20,00 | 140,00 | 600,00 | 5200,00 |
| ВСЕГО | | | | 21060,00 |