

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

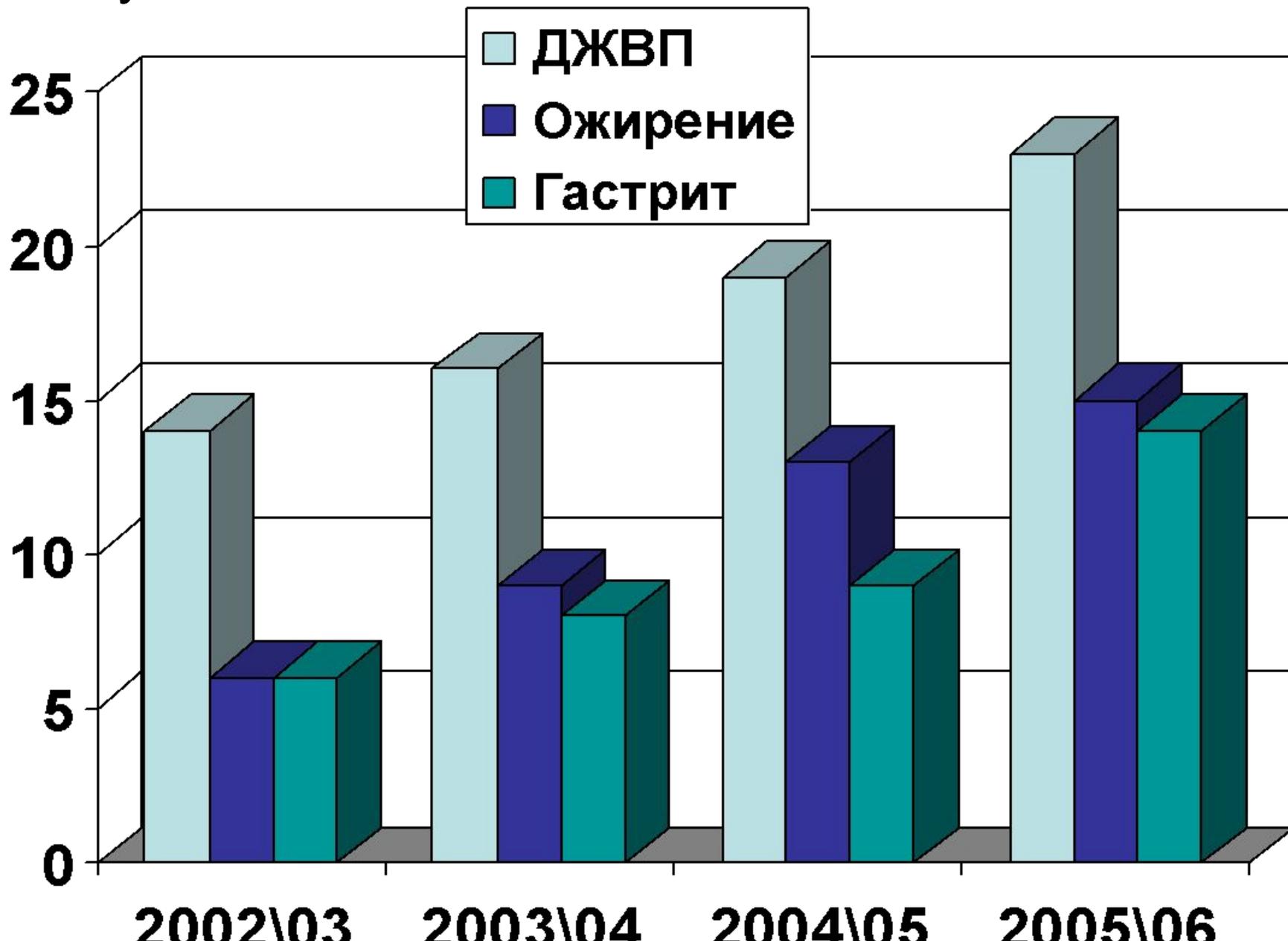


Таблица 1**Регулярность питания школьников**

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

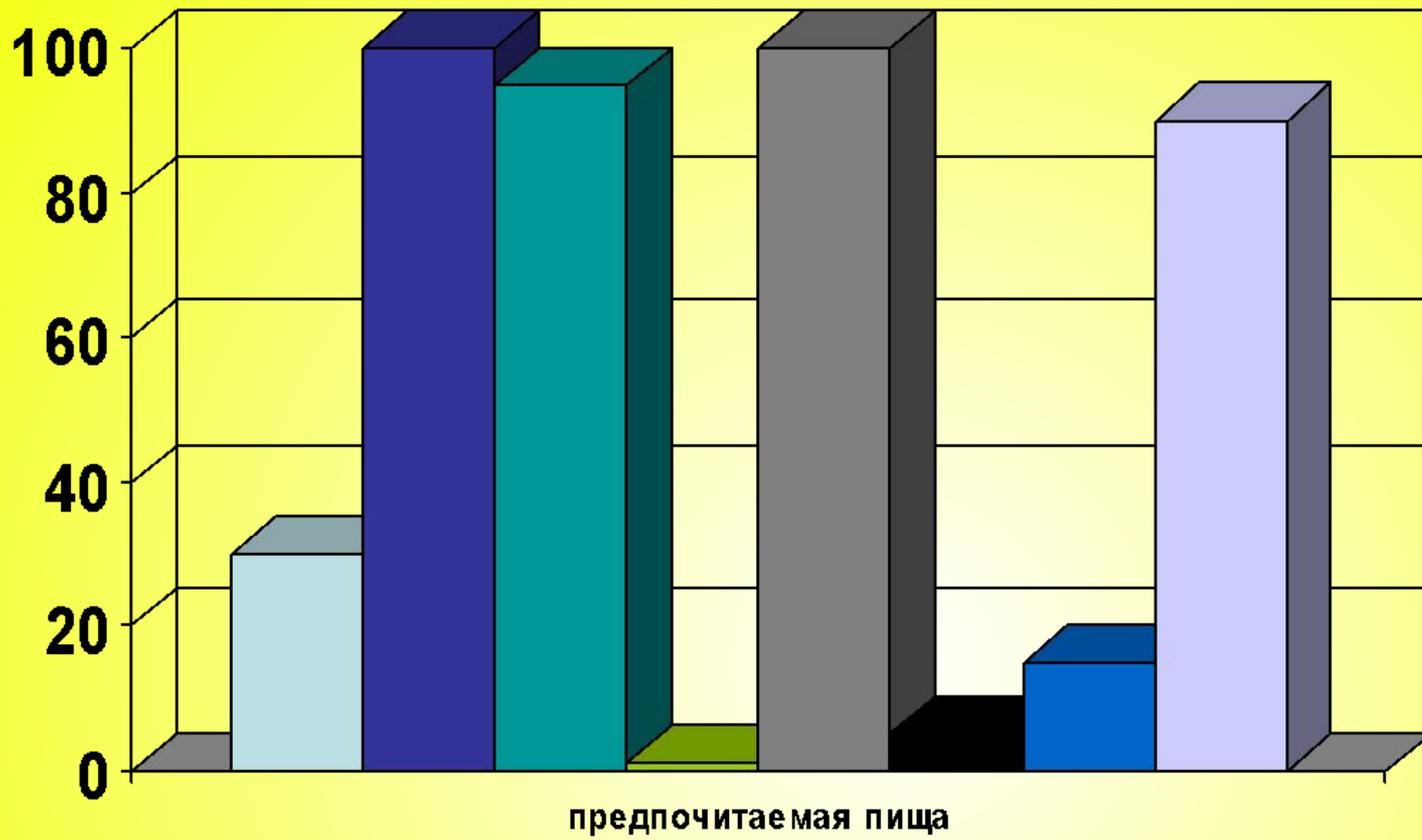
19.30-20.00 ужин

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