

# **Питание современных подростков**

**Здоровье до того перевешивает  
все остальные блага жизни, что  
поистине здоровый нищий  
счастливее больного короля.**

***А. Шопенгауэр***

# **Цель: изучить питание современных школьников**



**Объект изучения :**  
учащиеся младших,  
средних и старших  
классов.

# Актуальность:

Многие ученики питаются неправильно. При неправильном питании, у подростка могут проявиться заболевания желудочно-кишечного тракта. Различные диеты приводят к серьезным заболеваниям. Например у девочек-подростков при изнуряющих диетах проявляются серьёзные болезни желудка, дистрофия. Чрезмерное употребление пищи, содержащей углеводы, частое переедание – приводит к ожирению.

**Задача: провести  
исследование среди  
школьников и  
выяснить данные по  
их питанию.**

# Гипотеза:

- Если бы учащиеся знали, что их здоровье зависит и от питания, то они серьезнее отнеслись к своему рациону.



# Методика:

- **1. Провести анкетирование среди учащихся.**
- **2. Обработать статистический материал. Построить таблицы и диаграммы.**
- **3. Сделать выводы.**

**Оборудование:  
блокнот, ручка, тесты,  
компьютер.**



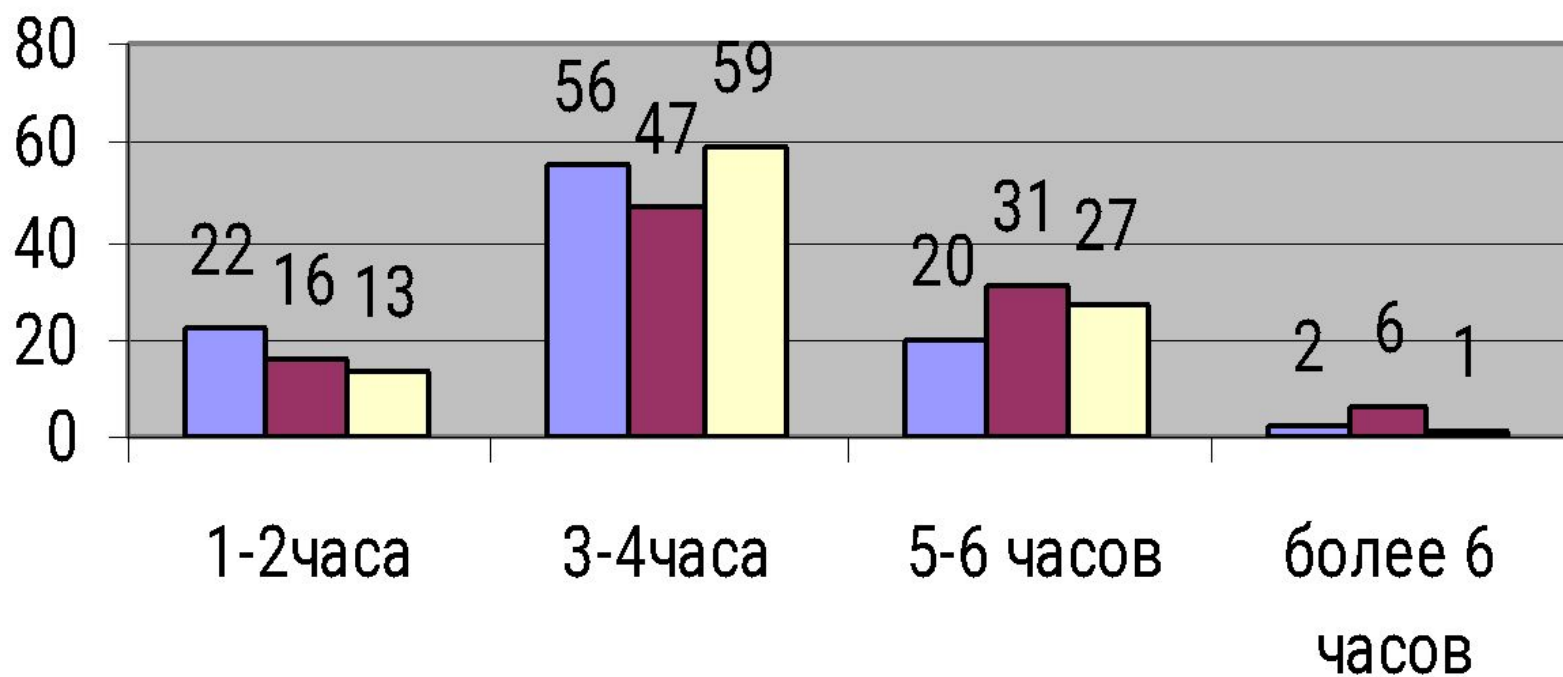
# Анкета:

- **1. Сколько времени составляют промежутки между приемами пищи?**
- **2. Сколько раз в день вы употребляете сырые овощи и фрукты?**
- **3. Полноценно ли вы завтракаете?**

# Сколько времени составляют промежутки между приемами пищи?

Классы	1-2 часа	3-4 часа	5-6 часов	более 6 часов
Младшие	22	56	20	2
Средние	16	47	31	6
Старшие	13	59	27	1

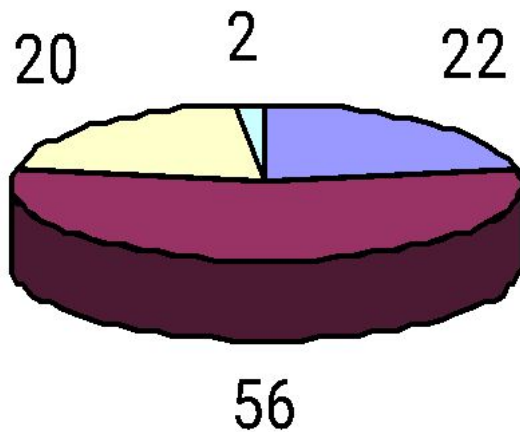
# Сколько времени составляют промежутки между приемами пищи?



■ младшие классы ■ средние классы ■ старшие классы

# Сколько времени составляют промежутки между приемами пищи?

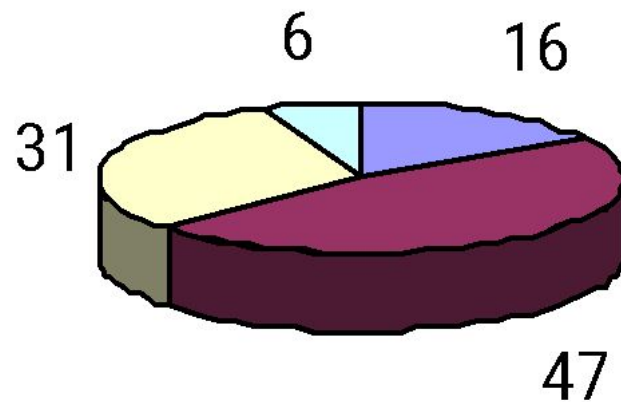
Младшие классы



■ 1-2 часа ■ 3-4 часа ■ 5-6 часа □ более 6 часов

# Сколько времени составляют промежутки между приемами пищи?

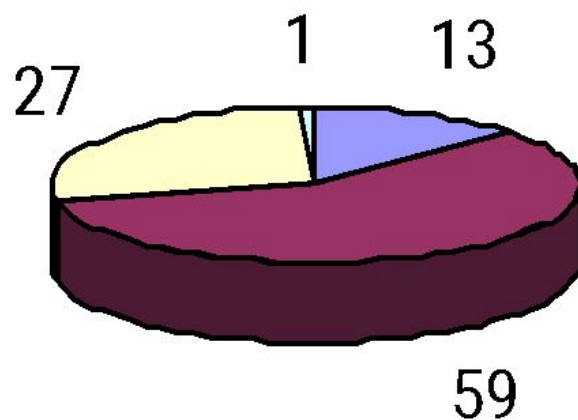
Средние классы



■ 1-2 часа ■ 3-4 часа ■ 5-6 часа ■ более 6 часов

# Сколько времени составляют промежутки между приемами пищи?

Старшие классы

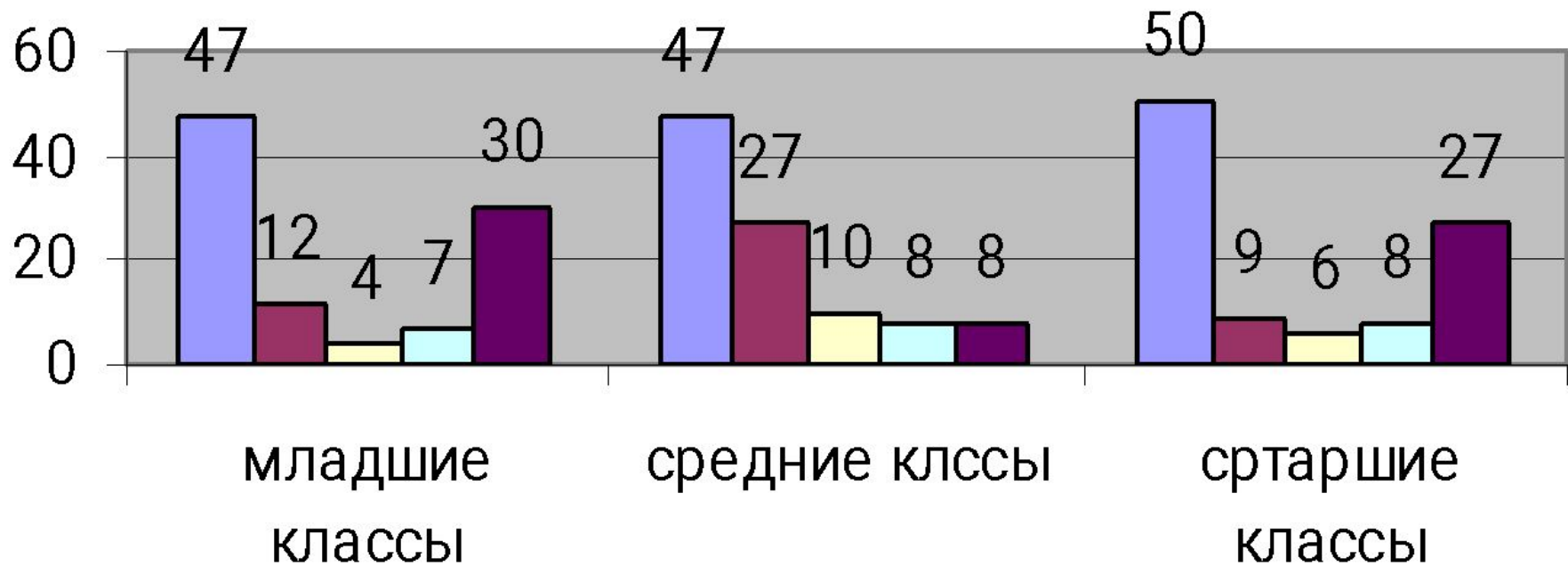


■ 1-2 часа ■ 3-4 часа ■ 5-6 часа ■ более 6 часов

# Сколько раз в день вы употребляете сырые овощи и фрукты?

	1-2 раза	3-4 раза	5-6 раза	более 6	Ни разу
Младшие классы	47	12	4	7	30
	1-2 раза	3-4 раза	5-6 раза	более 6	Ни разу
Средние классы	47	27	10	8	8
	1-2 раза	3-4 раза	5-6 раза	более 6	Ни разу
Старшие классы	50	9	6	8	27

# Сколько раз в день вы употребляете сырые овощи и фрукты?

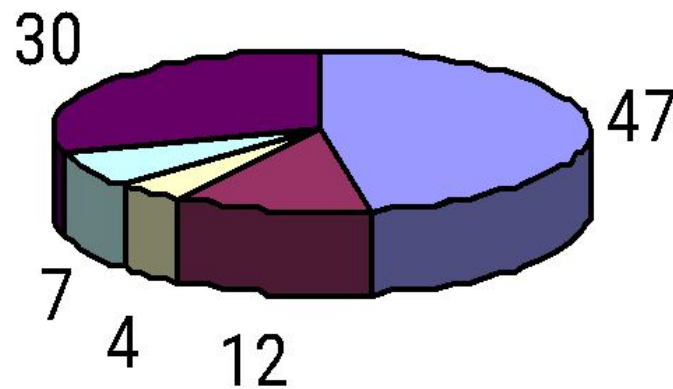


■ 1-2раза ■ 3-4раза ■ 5-6раза ■ более 6 ■ ни разу



# Сколько раз в день вы употребляете сырые овощи и фрукты?

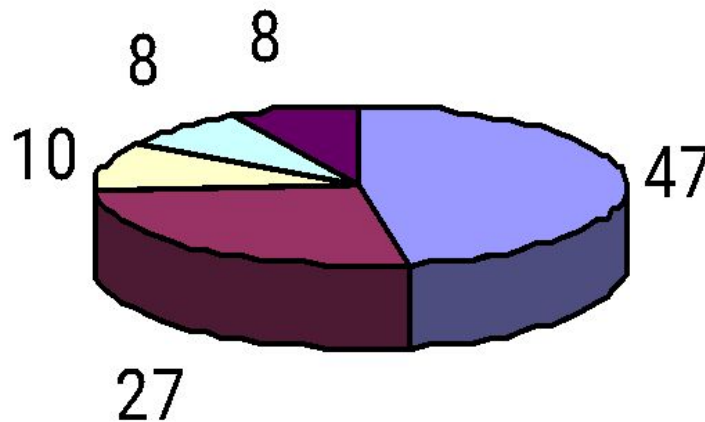
Младшие классы



1-2 раза 3-4 раза 5-6 раза более 6 Ни разу

# Сколько раз в день вы употребляете сырые овощи и фрукты?

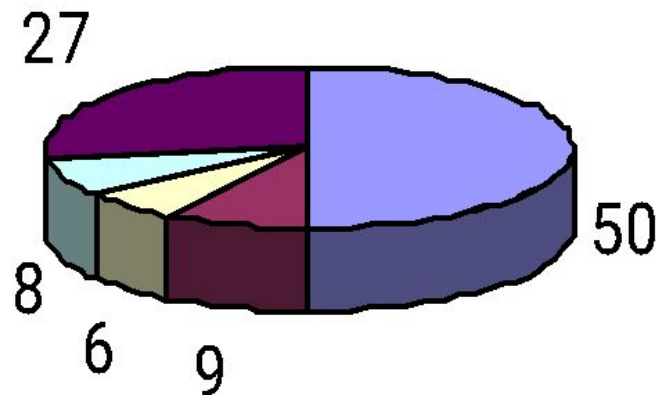
Средние классы



1-2 раза 3-4 раза 5-6 раза более 6 Ни разу

# Сколько раз в день вы употребляете сырые овощи и фрукты?

Старшие классы



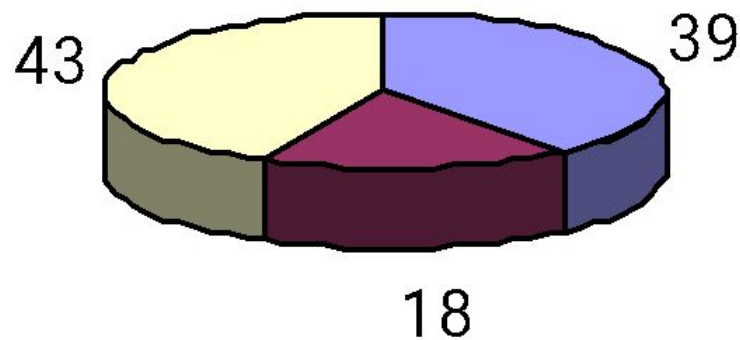
■ 1-2 раза ■ 3-4 раза ■ 5-6 раз ■ более 6 ■ Ни разу

# Полноценно ли вы завтракаете?

	Да	Нет	Не всегда
Младшие классы	39	18	43
Средние классы	47	13	40
Старшие классы	34	27	39

# Полноценно ли вы завтракаете?

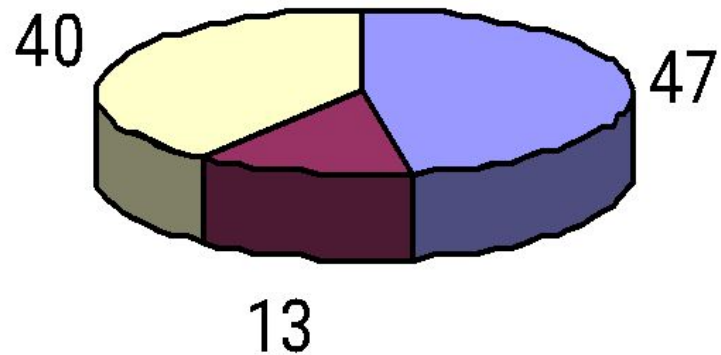
Младшие классы



Да Нет Не всегда

# Полноценно ли вы завтракаете?

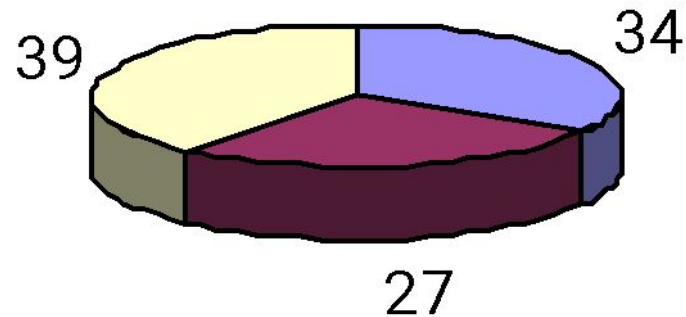
Средние классы



■ Да ■ Нет ■ Не всегда

# Полноценно ли вы завтракаете?

Старшие классы



Да Нет Не всегда



# Рекомендации:

- 1. Разнообразить рацион, он должен включать фрукты и овощи.
- 2. Подросткам есть более полезную и здоровую пищу и не злоупотреблять сладкой и жирной едой.
- 3. Необходимо чаще проводить просветительскую работу среди учащихся школы о значении рационального питания



# **Вывод:**

- **1. Необходимо чаще проводить просветительскую работу среди учащихся школы о значении рационального питания**
- **2. Учащимся чаще надо разъяснить о вреде «вредных продуктов».**
- **3. В школьных столовых необходимо разнообразить рацион питания учащихся .**
- **4. Дети должны научиться правильно питаться.**

# Работу выполнила:

- Учащаяся 11 «б» класса
- МОУ СОШ №3 с. Александров-Гай
- Александрово-Гайского района
- Лыжина Елена
- Руководитель: Т.М.Калитина