**Творческий проект**

 **«Здоровое питание школьников»**

 Выполнила: Малуша Татьяна

 ученица 9 В класса

 Руководитель: Ткачёва Людмила Александровна

 учитель технологии

**Объект исследования**: Питание школьников.

**Предмет исследования** Здоровое питание школьников.

**Цель**: изучить питание школьников. Сделать вывод о правильном и здоровом питании.

**Задачи проекта**:

1. Провести анкетирование среди учащихся 5-9 классов. Анкета « Как вы питаетесь? »

2. Дать определение правильного питания.

3. Рассмотреть принципы правильного питания.

4. Составить рекомендации для школьников.

**Методы:**

1. Было проведено анкетирование учащихся 5-9 класса, с целью выяснения особенностей питания современных школьников.

2. Обработав данные анкеты, я получила следующие результаты

**Анкета «Как вы питаетесь?»**

1. КАК ЧАСТО В ТЕЧЕНИЕ ОДНОГО ДНЯ ВЫ ПИТАЕТЕСЬ?

2. ВЫ ЗАВТРАКАЕТЕ?

3. ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ ВАШ ЗАВТРАК?

4. ЧАСТО ЛИ ВЫ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ ПЕРЕКУСЫВАЕТЕ В ПРОМЕЖУТКАХ МЕЖДУ ЗАВТРАКОМ, ОБЕДОМ И УЖИНОМ?

5. КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ СВЕЖИЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ, САЛАТЫ?

6. КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ ТОРТЫ C КРЕМОМ, ШОКОЛАД?

7. ВЫ ЛЮБИТЕ ХЛЕБ С МАСЛОМ?

8. СКОЛЬКО РАЗ В НЕДЕЛЮ ВЫ ЕДИТЕ РЫБУ?

9. КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ ХЛЕБ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ?

10. ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИСТУПИТЬ К ПРИГОТОВЛЕНИЮ МЯСНОГО БЛЮДА, ВЫ:

11. СКОЛЬКО ЧАШЕК ЧАЯ ИЛИ КОФЕ ВЫ ВЫПИВАЕТЕ В ТЕЧЕНИЕ ОДНОГО ДНЯ?

Итоги анкетирования:





Итоги:

* от 21 до 24очка, у вас отличный стол.

 Причин для беспокойства нет (0%)

* 16-20 очков. Вы умело находите золотую середину

 в выборе блюд(20%)

* 12-15 очков. Пересмотрите свое отношение к питанию (42%)
* 0-11 очков. То, как вы питаетесь, из рук вон плохо!

 Более того, существует серьезная

 опасность для вашего здоровья (38%)

**Правильное питание :**

 Питание является одним из важнейших факторов, определяющих здоровье населения.

Питание - это процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения в организме пищевых веществ (нутриентов).

Правильное питание обеспечивает нормальный рост и развитие организма, способствует профилактике заболеваний, продлению жизни людей, повышению работоспособности и создает условия для адекватной адаптации к окружающей среде.

 Ваш ребенок – самый лучший! Он заслуживает быть здоровым, жизнерадостным и успешным. Если вы хотите, чтобы ваши дети росли сильными, активными и приносили «пятерки» - чаще обращайте внимание на то, что они едят. Ведь пища – единственный источник пищевых веществ и энергии, обеспечивающий непрерывный рост и развитие молодого организма. Основы здоровья закладываются в школьные годы. Правильное питание ребенка в этот период – залог его хорошего физического и психического здоровья на всю жизнь.

 Уверенность в себе, успехи в учебе, концентрация внимания и способность к запоминанию, напрямую зависят от рациона питания.

**Разнообразьте рацион питания школьников**

* Все продукты делятся на 5 основных групп
* Хлеб, крупяные и макаронные изделия
* Овощи, фрукты, ягоды
* Мясо, птица, рыба, бобовые, яйца и орехи
* Молочные продукты, сыры
* Жиры, масла, сладости
* В ежедневное меню ребенка и подростка должны входить продукты из всех 5 основных групп. Только тогда питание растущий организм школьника получит полный набор необходимых пищевых веществ в достаточном количестве

**Принципы здорового питания школьников**

 Питание школьника должно быть оптимальным.

При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанных с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной нагрузкой. При оптимальной системе питания соблюдается баланс между поступлением и расходованием основных пищевых веществ.

**Рекомендации школьникам**

* В питании всё должно быть в меру;
* Пища должна быть разнообразной;
* Еда должна быть тёплой;
* Тщательно пережёвывать пищу;
* Есть овощи и фрукты;
* Есть 3—4 раза в день;
* Не есть перед сном;
* Не есть копчёного, жареного и острого;
* Не есть всухомятку;
* Меньше есть сладостей;
* Не перекусывать чипсами и сухариками;
* Обязательно брать в школе горячий обед.

**Распределение пищи :**

* Питание подростков должно быть четырёх-разовым, со следующим распределением пищи:
* завтрак – 30%,
* обед – 40% - 50% ,
* полдник – 10%,
* ужин – 15% – 20%.
* Последний приём пищи должен быть за 1,5 – 2 часа до сна.

**Витамины содержатся в следующих продуктах:**

* Витамин А: Рыбий жир, молоко, масло, яйца, зелёные листовые овощи, сыр, жёлтые и красные фрукты и овощи
* Витамин В2: Клетчатка, печень дрожжи, мясо, соя, яйца, овощи, орехи, молочные продукты
* Витамин В6: Мясо, яйца, рыба, хлеб, зелёные овощи, продукты из муки с отрубями, молоко
* Витамин В12:Печень, мясо, яйца ,молочные продукты, рыба
* Витамин С : зелень петрушки и укроп ,помидоры, черная и красная смородина, красный болгарский перец ,картофель .

**Вывод :**

* Таким образом, питание является важнейшим фактором внешней среды, воздействующим на состояние растущего организма и его развитие.
* Для правильной жизнедеятельности растущего 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 школьника.
* Если ребёнок остаётся в школе на полный день, ему надо обязательно съесть в школе горячий обед.