

Муниципальное автономное  
общеобразовательное учреждение гимназия  
№83 города Тюмени

# «Правильное питание - залог здоровья»

Исполнитель: Юсупова Диана  
ученица 3 «Б» класса

Руководитель:  
Березуцкая Любовь Петровна  
Тюмень, 2016

# Здоровое питание детей входит в понятие здорового образа жизни:

- укрепляет здоровье детей, и является залогом здоровья в будущем;
- защищает организм детей от вредного экологического воздействия окружающей среды;
- является основным фактором контроля оптимальной массы тела;

## Гипотеза исследования:

Мы предполагаем, что если большинство современных детей школьного возраста питаются рационально и сбалансировано, то с детства у них формируется культура здорового питания

## Цель работы:

Провести анкетирование на предмет изучения особенностей пищевого поведения детей, оценить сбалансированность питания учеников 3 «Б» класса, провести разъяснительную работу с обучающимися и родителями.

# Задачи исследования

- изучить литературу по здоровому питанию детей;
- развить навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- провести анкетирование сверстников и определить:
  - \*завтракают ли мои сверстники;
  - \*факты употребления «вредных» продуктов;
  - \*насколько часто мои сверстники употребляют овощи, фрукты и супы;
  - \*время последнего приема пищи;
  - \*кратность употребления пищи в течение дня
  - \*время, которое тратится на один прием пищи;

# Принципы Здорового питания

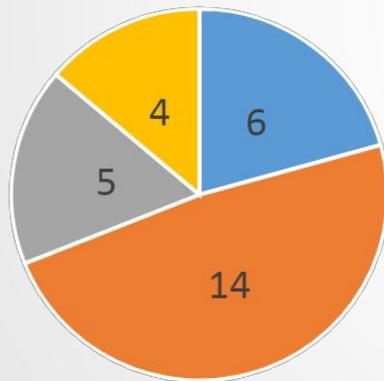
- низкое содержания жира в продуктах питания;
- снижение потребления поваренной соли;
- ограничение в рационе простых углеводов (сахаров);
- повышение потребление овощей и фруктов
- сбалансированность питания по содержанию основных пищевых веществ (белков, жиров, углеводов)
- использование цельнозерновых продуктов

# План проведения проекта

- формулирование темы проекта, постановка целей и задач;
- составление учителем стартовой презентации проекта;
- проведение анкетирования учеников класса и анализ полученных данных;
- разработка макета и создание печатной продукции для родителей (буклет) и плаката (для детей);
- проведение классных часов по данной тематике и конкурса рисунков детей на тему: «Мой здоровый завтрак!»;
- выступление с результатами проекта

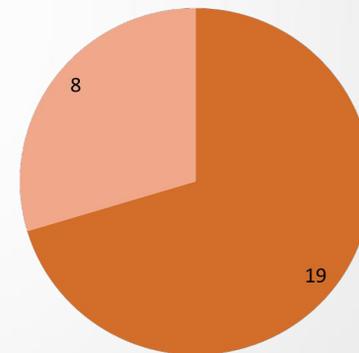
# Анализ анкетирования учащихся 3 «Б» класса (27 человек)

Большая часть детей принимает пищу 4 раза в день (14 человек), 3 раза в день (5 человек), 5 раз в день (6 чел), 1-2 раза в день (4 чел)



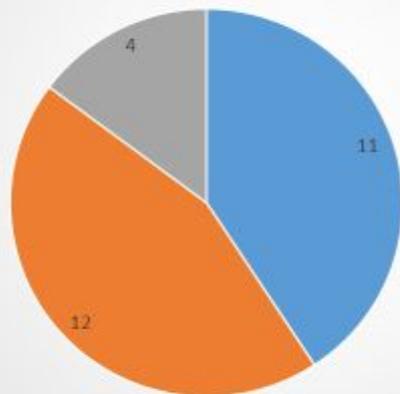
- 5 раз в день
- 4 раза в день
- 3 раза в день
- 1-2 раза в день

В основном учащиеся питаются – дома (19 человек), в гимназии 8 человек



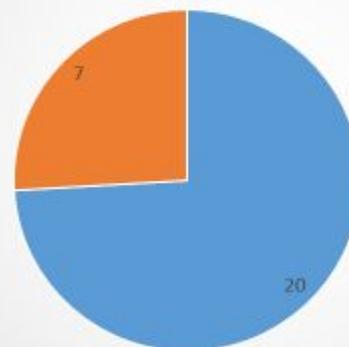
- Питаются дома
- Питаются в гимназии

- Употребляют супы часто 11 чел, редко 12 чел и не употребляют 4 человека



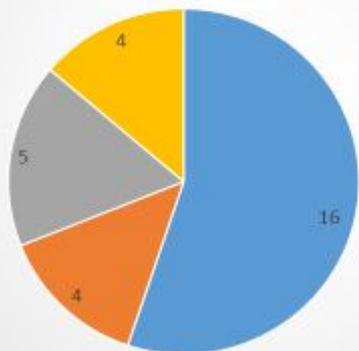
■ часто ■ редко ■ не употребляют

- Завтракают регулярно по утрам дома утром из 27 детей - 20



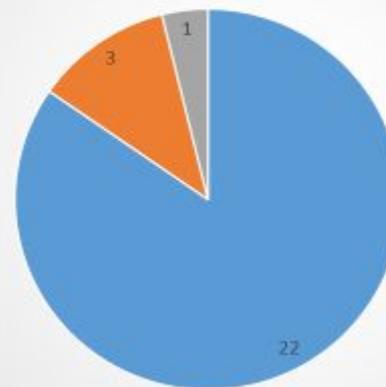
■ Завтракают дома всегда ■ Завтракают дома иногда

- Время последнего приема пищи приходится:
- До 19.00- 16 человек,
- До 20.00 – 4, до 21.00 – 5, после 21.00-4



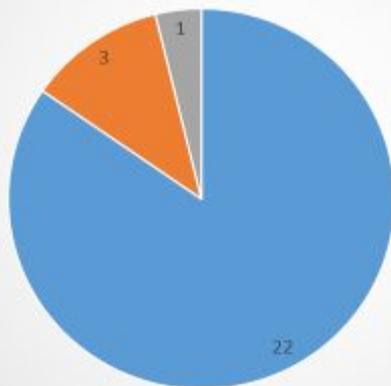
■ До 19:00 ■ До 20:00 ■ До 21:00 ■ После 21:00

- Посещают школьную столовую:
- ежедневно – 22 человека, иногда – 3



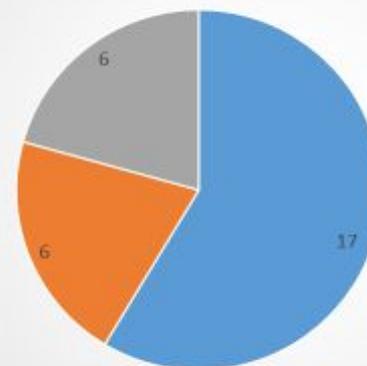
■ Ежедневно ■ Иногда ■ Никогда

- Посещают школьную столовую:
- ежедневно – 22 человека, иногда – 3



■ Ежедневно ■ Иногда ■ Никогда

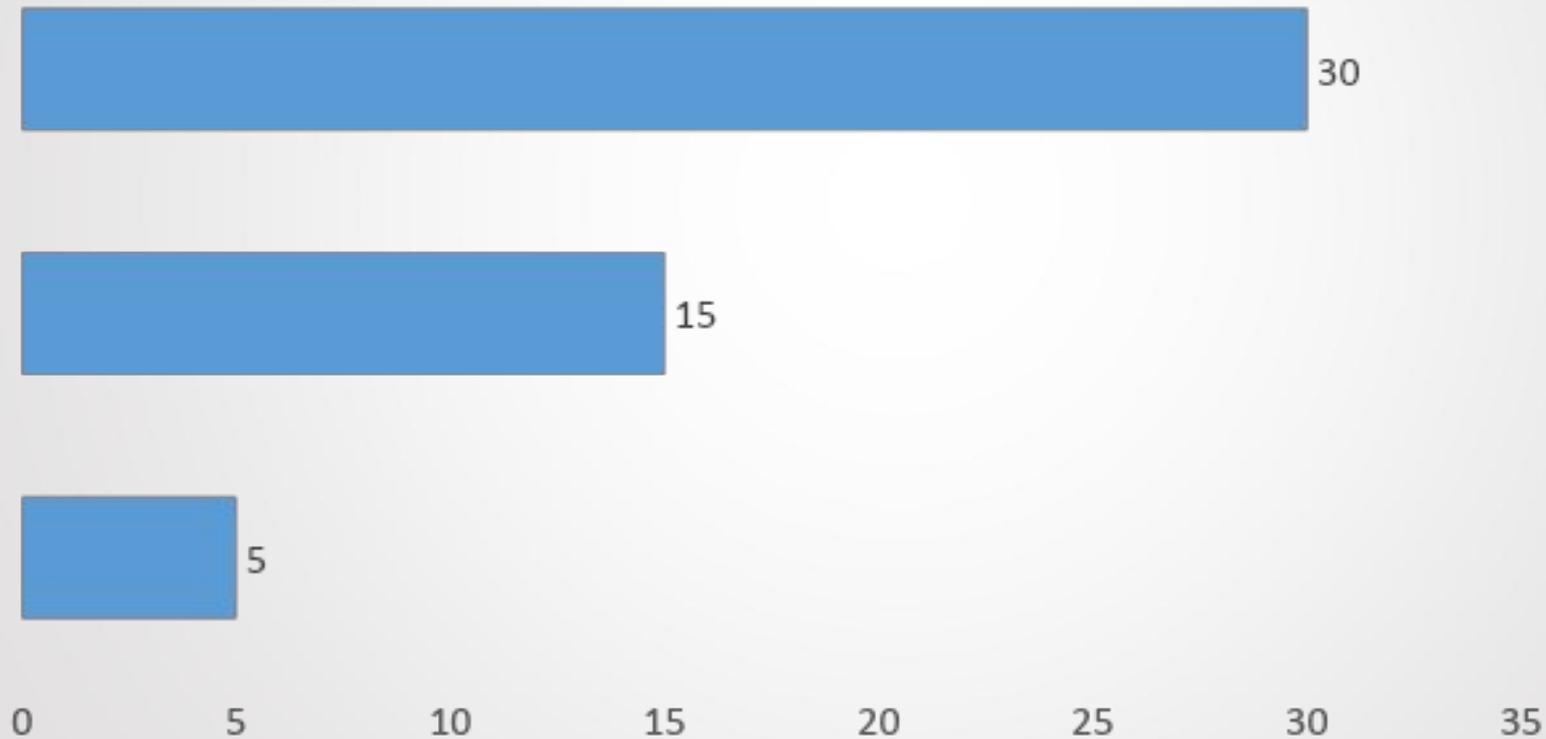
- По мнению детей знают о правильном питании – 17 человек, частично владеют информацией – 6, не владеют - 6



■ Знают о правильном питании ■ Частично владеют информацией ■ Не владеют

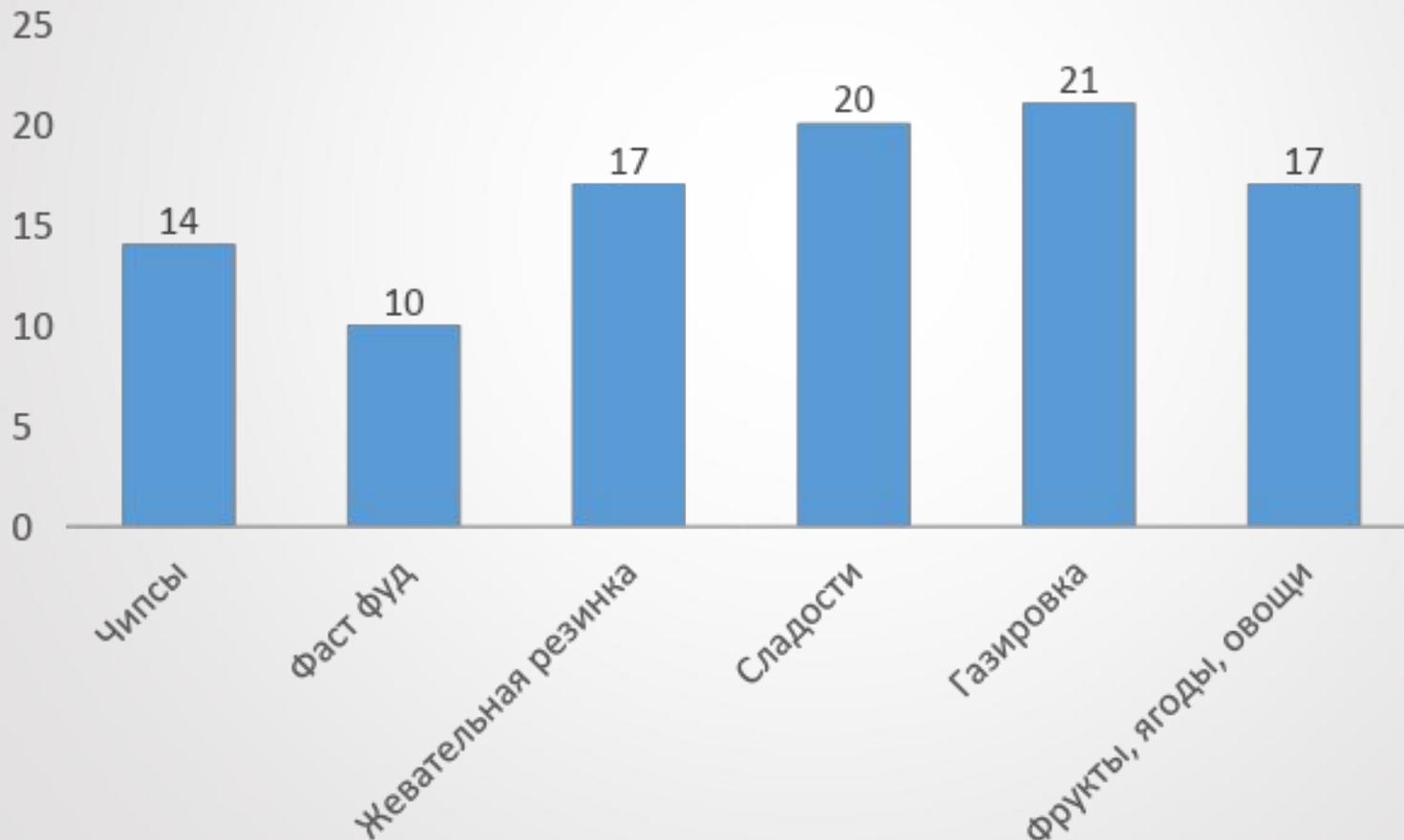
- По мнению детей на единовременный прием пищи затрачивается от 5 до 30 минут в среднем 15 минут

Время, затраченное на разовый прием пищи (минуты)



Отмечено частое употребление фаст-фуда (10 человек), чипсы употребляют -14 человек, жевательную резинку – 17 человек, сладости- 20 человек, Газированные напитки – 21.

Обращает внимание редкое употребление фруктов, ягод и овощей -17



# Кл.час: «Умение ориентироваться в ассортименте продуктов».



Питание должно быть полезным т.е. .  
сбалансированным.



# Встреча



Режим питания школьников при обучении в первую смену:

- ▶ 07.00 - 07.30 Завтрак дома
- ▶ 10.00 - 11.00 Горячий завтрак в школе
- ▶ 12.00 - 13.00 Обед дома или в школе
- ▶ 15.00-16.00 Полдник
- ▶ 19.00 - 19.30 Ужин дома

# Витамины и мы

Дефицит витаминов у детей в России:

- группы В - 30%, витамина А - 40% и С - 70%
- 3 человека принимают поливитамины, не принимают витамины все остальные дети по данным нашего опроса



# ХОЧЕШЬ БЫТЬ СИЛЬНЫМ И ЗДОРОВЫМ?!



Жиры и сладости  
употреблять  
время от времени

Молоко и  
молокопродукты

2-3 вида  
ежедневно



Мясо, рыба, п  
яйца, бобы и

2-3 блюда  
ежедневно

Фрукты  
2-4 вида  
ежедневно



Ово  
3-5 ви  
ежедн



Крупы,  
мучн  
изде  
4-5 и б  
блн

## ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

# В рационе питания детей должно быть резкое ограничение высококалорийных продуктов

Содержат много жира или легкоусвояемые углеводы:

- майонез
- чипсы, сухарики
- колбаса, сосиски
- жирная птица (гусь, утка)
- копчености, консервы (особенно в масле)
- сахар и сахаросодержащие сладости (карамель, молочный шоколад)
- конфеты, торты и джемы

# Конкурс рисунков «Мой полезный и здоровый завтрак»



# Урок- конференция «Правильное пищевое поведение детей, что это?».



## Выводы:

Для улучшения сбалансированности питания ученикам третьих классов необходимо:

- утром получать «здоровый» завтрак;
- не пропускать приемы пищи в течение дня и получать «горячее» питание;
- увеличить в рационе прием овощей и фруктов;
- ограничить употребление сахара и шоколада;

## Выводы:

- обязательно употреблять ежедневно кисло-молочные продукты;
- стараться не употреблять пищу за несколько часов до сна;
- пить достаточно жидкости (чистая вода, молоко, какао, кисель, морс, чай);
- исключить из рациона питания детям - чипсы, жевательную резинку, газированную воду, гамбургеры;
- после еды не ложиться и не носить тугие ремни

## Формирование знаний основных принципов правильного питания

- Проведены 3 классные часа на тему:
    - \* Что дает правильное питание?;
    - \* Умение ориентироваться в ассортименте продуктов;
    - \* Правильное пищевое поведение детей, что это?
  - Реализован конкурс рисунков учеников 3 «Б» класса на тему: «Мой здоровый и полезный завтрак!»
  - Разработали макет и создали печатную продукцию для родителей (буклет) и плакат (для детей)
  - Отобразили свои наработки на диске.
- Поставленные задачи выполнены. Цель достигнута.

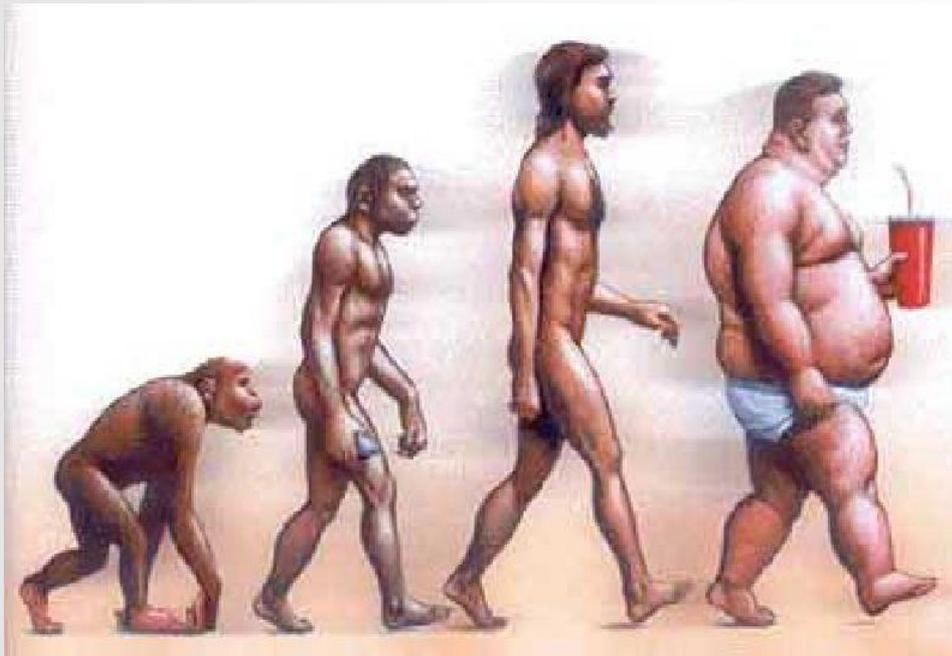
«Здоровье детей  
сегодня – это бесценный  
вклад в недалекое  
будущее»

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

## Предложения:

- необходимо повышение грамотности родителей о гигиене и культуре питания, о способах организации правильного и сбалансированного питания как основного принципа здорового образа жизни;
- проведение во внеурочное время мероприятий, направленных на привлечение внимания детей к вопросу правильного питания;
- Сверстникам, прислушиваться к правильным советам родителей и педагогов, так как здоровое и правильное питание во многом определяет уровень нашего здоровья в будущем!

# Потребность в простых углеводах



Употребление сахара среди третиклассников составило в среднем 8-10 чайных ложек в день.

При этом, за день можно употреблять до 30 г углеводов ( только 6 чайных ложек)!