

Презентация на тему: «Школьное питание – залог здоровья»



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ
ШКОЛЬНИКА - ЗАЛОГ УСПЕХА
В УЧЕБНОМ ГОДУ!

Научно-исследовательская работа и ее тезисы

Актуальность работы

- ▶ Каждому из нас хотя бы раз в жизни мама говорила, что нужно правильно питаться, чтобы быть сильным и здоровым. По телевизору и в Интернете тоже огромное количество информации по этому вопросу. Я сама давно интересуюсь этой темой, поэтому уже знаю: из чего состоит наша пища, какие продукты можно считать полезными и почему. Летом мы с ребятами моего класса прошли обучение по санитарно-просветительской программе «Основы здорового питания»
- ▶ На уроках окружающего мира мы тоже говорили о здоровом и правильном питании, о питании в школьной столовой. Мне стало интересно, почему некоторые ребята без удовольствия посещают столовую, а иногда и вовсе отказываются от питания.



Обоснование выбора (проблема):

- ▶ Мы заметили, что ученики 1-2 классов нашей школы плохо едят в столовой. Многие даже не прикасаются к еде, оставляют тарелки не тронутыми. Но среди учащихся 3-4 классов ситуация зачастую меняется. Ребята, в основном съедают большую часть порции, а некоторые даже идут за добавкой. Мы решили выяснить, с чем это связано.

Цель

- ▶ Целью данного исследования является изучение школьного меню и выявление причин разного поведения обучающихся по отношению к питанию в нашей школьной столовой.

Задачи

- ▶ Изучить информацию о питании школьника: каким оно должно быть;
- ▶ Собрать и изучить информацию по организации питания в нашей школе;
- ▶ Определить причины разного поведения обучающихся по отношению к питанию в нашей школьной столовой;
- ▶ Найти варианты решения проблемы;
- ▶ В процессе данного исследования планируем проверить гипотезу: отказ от питания у обучающихся начальных классов связан с качеством блюд или продуктов, из которых они приготовлены.

Объект исследования: группы обучающихся начальных классов

Предмет исследования: меню школьной столовой

Методы исследования:

1. Поисковый (работа с литературой и информацией сети Интернет);
 2. Наблюдение;
 3. Описание;
 4. Сравнение;
 5. Опрос;
 6. Эксперимент;
 7. Анализ полученных результатов;
- ▶ Считаем, что материал исследования может быть интересен обучающимся и их родителям, педагогам и администрации школы. Информацию исследования можно использовать на уроках окружающего мира, при организации внеурочной деятельности и в работе с родителями.



1. Теоретическая часть

Организация питания школьников

Согласно пирамиде питания в меню должно включаться больше блюд из молока, молочных и кисломолочных продуктов, яиц и круп, наиболее ценными из которых являются гречневая, овсяная и рис. В меню обучающихся должны входить два вида хлеба - пшеничный и ржаной, разнообразные бобовые, крупы, макаронные изделия, масла растительные и сливочные, весь спектр молочных продуктов, овощи обычные и листовые, зелень, все виды животных белков, орехи и ягоды, сахар.

В организацию питания детей школьного возраста входит и его режим:

- ▶ 20-25% калорий, принятых за день должны приходиться на утренний завтрак;
- ▶ 15-20% - на школьный завтрак или завтрак, взятый с собой;
- ▶ 35-40% - на обед;
- ▶ 5-15% - на полдник
- ▶ 20% - на ужин.

Основные питательные вещества - это **белки, жиры и углеводы**. При их разрушении (обмен веществ) наш организм получает энергию, необходимую для жизни и работы всего организма. Функции у этих веществ разные, поэтому и количество их в пище должно быть разным. В ежедневном рационе **белки** должны составлять 10–15%, **жиры** — около 30%, **углеводы** — 50–55% от общего количества пищи. Каждое из этих веществ играет важнейшую роль в организме. Таким образом мы определяем полезные для питания школьника продукты, которые содержат основные питательные вещества.



| Белки | Жиры | Углеводы |
|---------|-----------------------|-----------|
| Мясо | Растительное масло | Хлеб |
| Рыба | Орехи | Макаронны |
| Птица | Рыба, рыбий жир | Крупы |
| Яйца | Какао - бобы | Бобовые |
| Молоко | | Овощи |
| Сыр | | Фрукты |
| Творог | | |
| Бобовые | | |

Примерное меню для школьника

- ▶ **Завтрак:** каша, запеканка или яйца; цельнозерновой хлеб; сыр; чай, кефир или какао, если нет каши, то стакан молока.
- ▶ **Обед:** бульон, мясо, птица или рыба с гарниром, овощной салат, компот из свежих или сухих фруктов.
- ▶ **Полдник:** на полдник ребенку можно сладкую сдобу - булочку, печенье, вафли др. Напитки - сок, молоко, какао, кофе с молоком.
- ▶ **Ужин:** горячее блюдо - яичница, каша, запеченная или на пару рыба, фаршированные овощи и т.д.

Между приемами пищи, когда школьник проголодается, лучше есть фрукты. **И никакого фаст-фуда!**

На данном этапе работы наша гипотеза частично опровергнута. Отказ ребят от питания не может быть связан с качеством или вкусовыми особенностями блюд.



У каждого продукта своё место

Откуда берут продукты для приготовления завтраков и обедов в школьной столовой? Как и где они хранятся? На эти вопросы нам ответила наш кладовщик Бричка Елена Валентиновна.

Елена Валентиновна показала нам школьную кладовую, специальные холодильники и холодильные камеры. Она рассказала в каких условиях хранятся продукты, которые используют повара для приготовления пищи в нашей столовой. Елена Валентиновна отметила, что разные продукты, например, мясо и рыбу, молоко и яйца нельзя хранить рядом. У каждого - должно быть своё место. Продукты имеют маркировку, которая строго проверяется. Ведь от качества продуктов зависит не только вкус готового блюда, но и наше здоровье.

Мы поинтересовались, почему на складе мало продуктов. Хватит ли их на всех? Как часто запасы нужно пополнять?

Елена Валентиновна ответила, что она следит за их качеством и сроком годности, а продуктов хватит на всех. Те, что могут длительно храниться привозят с запасом, а скоропортящиеся продукты привозят почти каждый день, по графику.

Продукты для приготовления пищи в школу привозят поставщики – специальные проверенные организации. А у продуктов есть сертификаты качества, поэтому продуктов плохого качества в столовой быть не может. Их просто не примут на склад.

Кладовщик ежедневно, выдаёт набор продуктов для приготовления блюд согласно составленному на этот день меню. Испортиться на этом этапе продукты просто не успевают. А качество готовых блюд ежедневно проверяется специальной школьной комиссией.



Причем здесь медик?

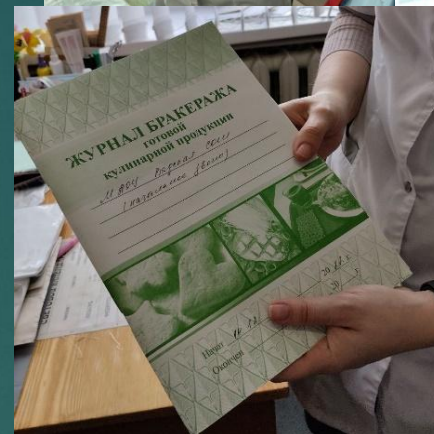
Медик тоже имеет отношение к нашему питанию. За разъяснением мы обратились к Яковлевой Татьяне Александровне, медицинской сестре школьного здравпункта. Она рассказала о том, как участвует в контроле школьного меню и ведет бракеражный журнал, с содержанием которого мы ознакомились.

Бракеражный журнал – документ - специальный журнал, в котором ежедневно делают отметки – оценивают качество каждого из блюд меню.

Татьяна Александровна напомнила нам о правилах здорового питания. Она подтвердила, что питание в школьной столовой действительно полезно и сбалансировано. Если в организме будет недостаточно каких – либо питательных веществ, это приведёт к потере внимания, слабости, быстрому утомлению, ухудшению памяти и работы мозга, снижению успеваемости, и даже к инфекционным заболеваниям. В заключении беседы Татьяна Александровна пожелала нам крепкого здоровья.

Вывод: Весь путь от поступления продукта на склад до готового изделия (блюда) фиксируется на каждом этапе. Приготовление каждого блюда прописано в стандартных технологических картах. А значит, качество продуктов и технологию приготовления блюд тщательно контролируют. Для питания обучающимся в школьной столовой не могут подать блюда плохого качества.

Это же подтверждали и сами родители – участники родительских секций, которые проводят в нашей школе раз в четверть. Представители классных родительских комитетов проверяют процесс приготовления пищи, организацию питания в столовой в перемену, а так же, могут снять пробу готовых блюд. Родители обычно остаются довольны.



Правила здорового питания:

1. Соблюдай режим питания!
2. Питайся разнообразно!
3. Тщательно пережевывай пищу!
4. Не переедай!
5. Не спеши во время еды!

2. Практическая часть

Анализ школьного меню

На сайте школы мы скачали меню для обучающихся нашей школы на 10 дней – с 7 по 20 февраля 2023г (См. приложение №9). Мы уже знаем, что калорийность рациона школьника 7-10 лет – 2400 ккал. Из них 15-20% - на школьный завтрак, 35-40% - на обед.

Вывод: средняя калорийность завтрака в школе - 490 ккал., а обеда - 606 ккал. Это более, чем достаточно, значит ребёнок может наесться предложенной ему порцией. А некоторые ребята просто не могут съесть свою порцию до конца, потому что уже просто наелись, а не потому, что что-то не нравится.

Моё предположение подтвердила медицинская сестра. Татьяна Александровна сказала, что размер порции и количество блюд зависит от возраста, пола, физической активности и многих других факторов.

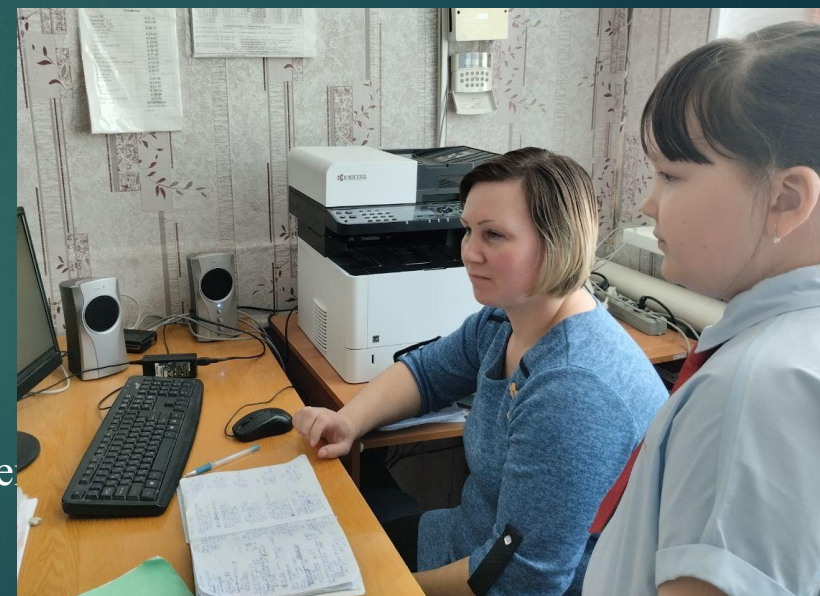
При анализе самого меню я заметила, что в нём присутствуют повторяющиеся основные блюда:

- ▶ каша рисовая за 10 дней была в меню 2 раза 7 февраля и 13 февраля;
- ▶ рассольник с курицей и сметаной встретился мне 2 раза 9 и 17 февраля;
- ▶ рыба, припущенная с рожками была 8 февраля и 15 февраля

Меню должно быть разнообразным. Почему же происходит повторение блюд?

Надежда Алексеевна, наш технолог, ответила, что подобные повторения через несколько дней допускаются.

Затем мы решили обратиться к самим ребятам. В школе для обучающихся и родителей периодически проводят анкетирование по удовлетворённости школьным питанием. В начальных классах эти анкеты заполняли родители со слов детей. Мы провели опрос только среди учащихся 1-2 и 3-4 классов в группе продлённого дня.



Опросы

Опрос №1

Цель опроса: выявление причин отказа от питания проводился в группах учащихся 1-2 классов и 3-4 классов (по 42 человека).

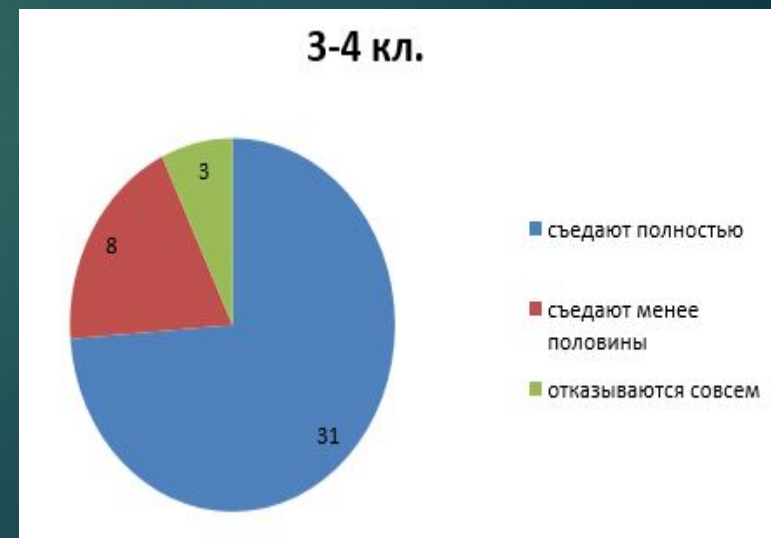
- Основная причина отказа от питания среди учащихся 1-2 классов – «не успели проголодаться», т.к. хорошо позавтракали дома (завтрак в 8.40), но обедают эти же ребята иногда с большим удовольствием, чем учащиеся 3-4 классов (завтрак 10.40).

Таким образом, одна из причин отказа от питания – это время завтраков. Время самого завтрака – 8.40 - слишком рано, не успевают проголодаться, поэтому вынуждены брать с собой что-то перекусить или слишком поздно; 10.40 – слишком поздно – уже проголодались и чем-то перекусили, перебили аппетит.

Среди участников опроса выявлены ребята, которые отказываются от питания, так как питание «не нравится». В ходе беседы с ними мы выяснили, что и дома они питаются неправильно, не привыкли есть определённые полезные блюда. В столовой даже пробовать их отказываются.

Результаты опроса №1

- Завтрак дома
 - завтракают утром дома – 29 чел / 37 чел.
 - не завтракают утром дома - 13 чел / 5 чел.
- Завтрак в столовой
 - съедают на завтрак большую часть порции (или полностью) – 18 чел / 31 чел.
 - съедают менее половины порции – 14 чел. / 8 чел.
 - отказываются от завтрака – 10 чел. / 3 чел.



Опросы

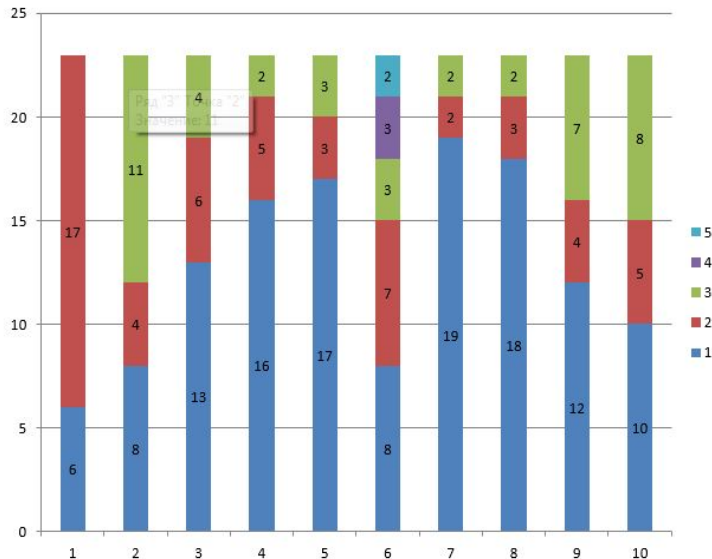
Опрос №2

Его мы провели среди учащихся нашего класса.

Цель опроса: узнать, правильно ли питаются одноклассники. Ребятам был представлен ряд вопросов и варианты ответов к ним (анкета «Мы едим то, что следует есть?»).

В ходе анкетирования мы выяснили, что 1/3 одноклассников питается неправильно: не соблюдают режим питания, не употребляют полезные продукты, отказываются от полноценного приёма пищи, часто обходятся перекусом (булка, бутерброд), снеки. Своё поведение ребята объясняют понятиями «нравится еда» или «не нравится».

Тогда мы провели **упражнение «Парковка идей»**, во ходе которого ребята предложили свои варианты меню и перечислили наиболее понравившиеся блюда из меню школьной столовой. Мы выяснили, что большинство ребят нашего класса предпочитают макароны, картофельное пюре, запечённые куриные котлеты салаты из свеклы или капусты.



Анкета «Мы едим то, что следует есть?»

1. Сколько раз в день вы едите?

4-5 раз в день – 6 чел.; когда захочу – 17 чел.

2. Завтракаете ли вы дома перед уходом в школу?

Да – 8; Нет – 4; Иногда -11;

3. Употребляете ли вы в пищу свежие овощи?

Да – 13; Нет – 6; Иногда - 4

4. Как часто вы едите фрукты?

Больше 3 раз в неделю – 16 чел.

Меньше 3 раз в неделю – 5 чел.

Не люблю – 2 чел.

5. Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?

Да – 17 чел.; Нет – 3 чел.; Иногда – 3 чел.

6. Какие напитки вы предпочитаете?

Сок – 8 чел.

Газированные напитки – 7 чел.

Вода – 3 чел.

Чай – 3 чел.

Компот – 2 чел.

7. Любите вы сладости?

Да – 19 чел.; Нет – 2 чел.

Да, но мне нельзя – 2 чел.

8. Покупаете ли вы чипсы, сухарики и проч. снеки?

Да – 18 чел.; Нет – 3 чел.

Мне не разрешают – 2 чел.

9. Ты правильно питаешься?

Да – 12 чел.; Нет – 4 чел.; Не знаю – 7 чел.

10. Нравится ли тебе школьное меню /питание?

Да – 10 чел.; Нет – 5 чел.; Иногда – 8 чел.

Эксперимент

Мы поделились результатами опроса с нашим технологом. Она учла наши пожелания при составлении меню на ближайший день.

Ребята с удовольствием съели свои порции, а некоторые даже сходили за добавкой. В меню были макароны с сыром, салат винегрет, чай, батон, яблоко.

Таким образом, мы пришли к выводу, что те блюда, к которым ребята уже привыкли – «домашние» - им нравятся больше. Но ежедневно подобные эксперименты проводить невозможно. У каждого блюда есть технология приготовления, которую нарушать нельзя, а значит жареных котлет в столовой нам не подадут. Но больше всего ребята расстроились, что к макаронам не будет сосисок и кетчупа с майонезом. А значит, что к правильной и здоровой пище детей нужно приучать дома с самого раннего возраста.



Заключение

В ходе исследования мы ещё раз нашли подтверждение тому, что наше здоровье зависит от пищи, которую мы едим. Чтобы оставаться здоровым надо питаться строго по режиму, выполнять правила питания. Мы выяснили, какие из продуктов полезны для питания младших школьников, а от употребления каких продуктов лучше отказаться. Полноценное и правильно организованное (сбалансированное) питание — необходимое условие для того, чтобы быть сильными и здоровыми, красивыми и умными.

Несмотря на то, что основная гипотеза нашего исследования была полностью опровергнута, считаем, что основные задачи исследования мы выполнили, целью достигнута.

Основные причины отказа от питания у ребят связаны с расписанием завтраков (не успевают проголодаться или уже чем-то перекусили) и с отсутствием опыта правильного питания.

Решить проблему, обозначенную в исследовании можно лишь частично:

- ▶ продолжать обеспечивать обучающихся горячим питанием, вести контроль за качеством, калорийностью и сбалансированностью питания;
- ▶ формировать культуру питания и прививать обучающимся навыки здорового образа жизни (совместно с родителями);
- ▶ развивать здоровые привычки и формировать потребность в здоровом образе жизни и правильном питании у младших школьников и их родителей (обязательно с привлечением специалистов);

По итогам исследования мы провели мероприятие «Школьное питание – залог здоровья», где поделились результатами своих исследований. Приятно было слышать от ребят, что наша работа их заинтересовала. А самое приятное, что в столовой мои одноклассники стали кушать лучше. Оказалось, что некоторые блюда ребята просто никогда раньше и не пробовали, потому что их не готовят дома.

Спасибо за внимание!

