



Исследовательская работа

Здоровое питание в школьной столовой

Некрасов Даниил Владимирович
ученик 9 – Б класса
ГБОУ СОШ №6
г.Севастополя
2023год

Цель исследования: Определить какое место в жизни школьников занимает здоровое питание в школьной столовой и дома.

Гипотеза исследования: здоровое питание в школе и дома способствует улучшению успеваемости учащихся школы и усвоению школьной программы, укрепляет физическое здоровье, работоспособность, улучшает настроение.

Методы исследования: опрос, изучение и анализ литературы (статьи из интернета), а так же фото фиксация исследовательской работы.

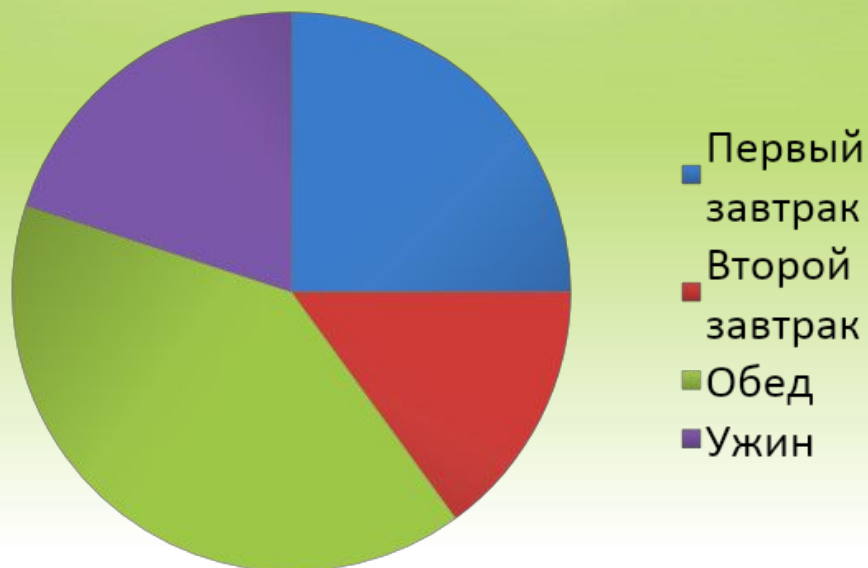
Задачи исследования:

- выяснить, каким должно быть питание школьников;
- выяснить, как влияет завтрак на состояние здоровья учащихся и их работоспособность;
- доказать необходимость питания в школьной столовой;
- провести опрос.

Рацион питания школьника должен быть адекватен энергозатратам ученика. Современные школьные программы очень насыщены и требуют значительных усилий и большой траты времени не только в школе, но и дома. Добавьте к этому невероятные психические нагрузки, связанные с социальной адаптацией, и взбесившиеся гормоны – и получите довольно грустную картину.

По мнению диетологов, ребёнок, учащийся в школе, должен есть не менее 4 раз в день, причём завтраки, обеды и ужины обязательно должны включать в себя горячие блюда.

Режим питания школьника



По мнению диетологов, ребёнок, учащийся в школе, должен есть не менее 4 раз в день, причём завтраки, обеды и ужины обязательно должны включать в себя горячие блюда.

Обязательно нужно учитывать потребность ребёнка в калориях.

Если ребёнок посещает спортивные секции, нужно увеличить калорийность пищи примерно на 300 ккал, точно так же следует увеличить калорийность, если ребёнок учится в специализированной школе с углублённым изучением того или иного предмета.

Режим питания школьника зависит от времени обучения.

Для детей, занимающихся в первую смену, оптимальным будет такой режим:

1 завтрак – 7-00 – 7-30

2 завтрак – 10-30 – 11-00

Обед – 14-00 – 15-00

Ужин – 19-00 – 20-00

Для детей, обучающихся во вторую смену:

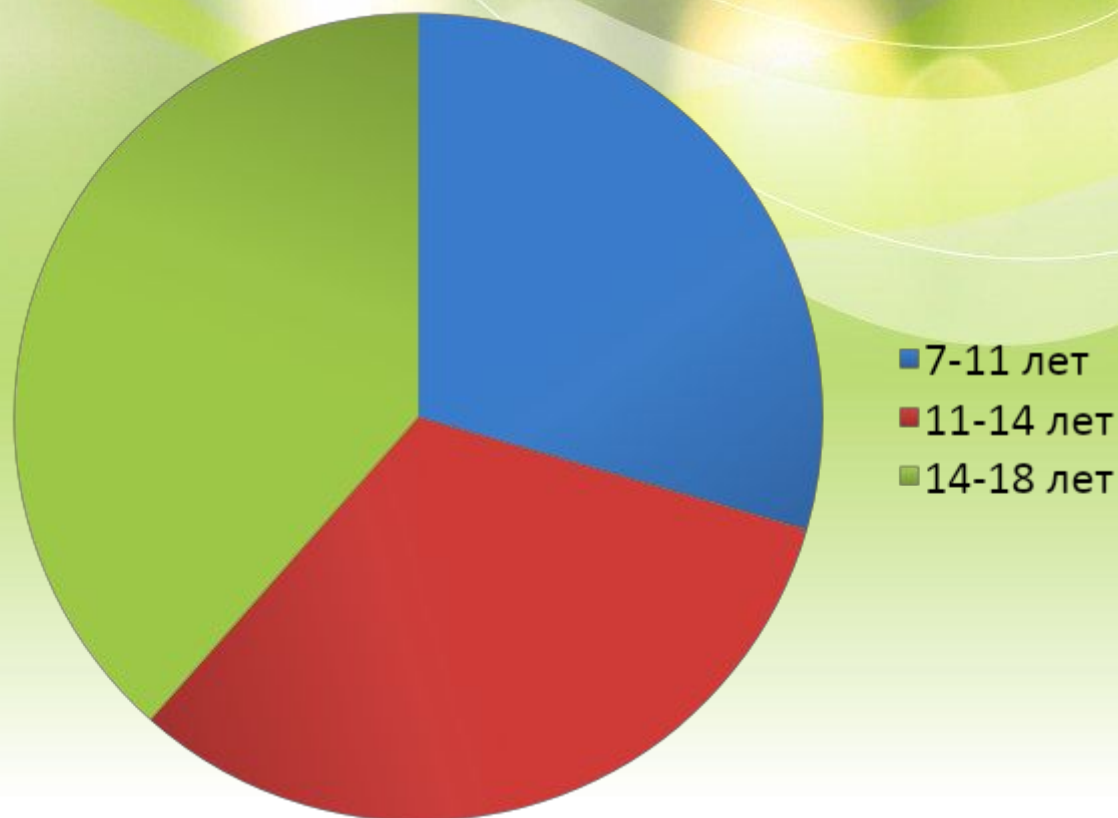
Завтрак – 8-00

Обед – 12-30

Полдник – 15-00

Ужин – 20-00 – 20-30

Калорийность блюд



Завтрак и обед должны быть наиболее энергетически ценными и обеспечивать в сумме около 60% от дневной калорийности. Ужинать ребенок должен максимум за два часа до того как он отправится спать. Хороший аппетит чаще всего бывает при налаженном режиме питания и значительной физической активности в течении дня.


Способы приготовления пищи для школьника

Готовить пищу школьникам можно любым способом, но все увлекаться жаркой не рекомендуется, если у ребенка низкая активность или есть склонность к набору подкожного жира. Наиболее оптимальными видами приготовления пищи для детей считают тушение, запекание и отваривание.



 СДЕЛАЕМ
ВМЕСТЕ!



 СДЕЛАЕМ
ВМЕСТЕ!

Примите к сведению, что к здоровому питанию школьников нужно приучить с помощью совместных ужинов и обедов по выходным, во время которых вы собираетесь за столом всей семьей.

Основные правила здорового питания школьников рекомендуют родителям:

- 1-2 раза в неделю ребенок желателен есть рыбу;
- 1 раз в неделю – красное мясо (такое, как говядина);
- 1-2 раза в неделю ребенок должен есть бобовые или такие блюда, как фаршированные овощи;
- в остальные дни ребенку можно давать белое мясо (например, курицу) или блюда, приготовленные из макаронных изделий.



Говоря о здоровом питании учащихся, надо заметить, что детям необходимо есть продукты всех пищевых групп – чтобы удовлетворить нужду своего организма в питательных веществах.

Здоровое питание – полезная привычка!
Здоровое питание – условие хорошей успеваемости!

Рацион питания школьников должен включать все основные группы продуктов

Современная модель здорового питания имеет вид пирамиды. Продукты в ней располагаются по мере убывания их потребности для организма!

4 группа – жиры и сладости

5%

3 группа – белковые продукты

20%

2 группа – свежие овощи и фрукты

35%

1 группа – злаки и картофель

40%



Рекомендуемые жидкости в рационе ребенка

Самые оптимальные напитки – это вода и молоко.

На общее количество жидкости, которую должен употреблять школьник в день, влияет его активность, питание и погода. Если погода жаркая, а активность ребенка повышена, то давайте больше воды или молока.



Недостатками соков являются большое содержание сахара и повышенная кислотность, поэтому их следует давать во время приема пищи, либо разбавлять водой.

Газированные напитки и продукты с кофеином в младшем школьном возрасте не рекомендованы. Старшим школьникам такие напитки допустимо давать, но стоит обратить внимание, что во время приема пищи их следует ограничить, так как из-за кофеина ухудшается всасывание железа.

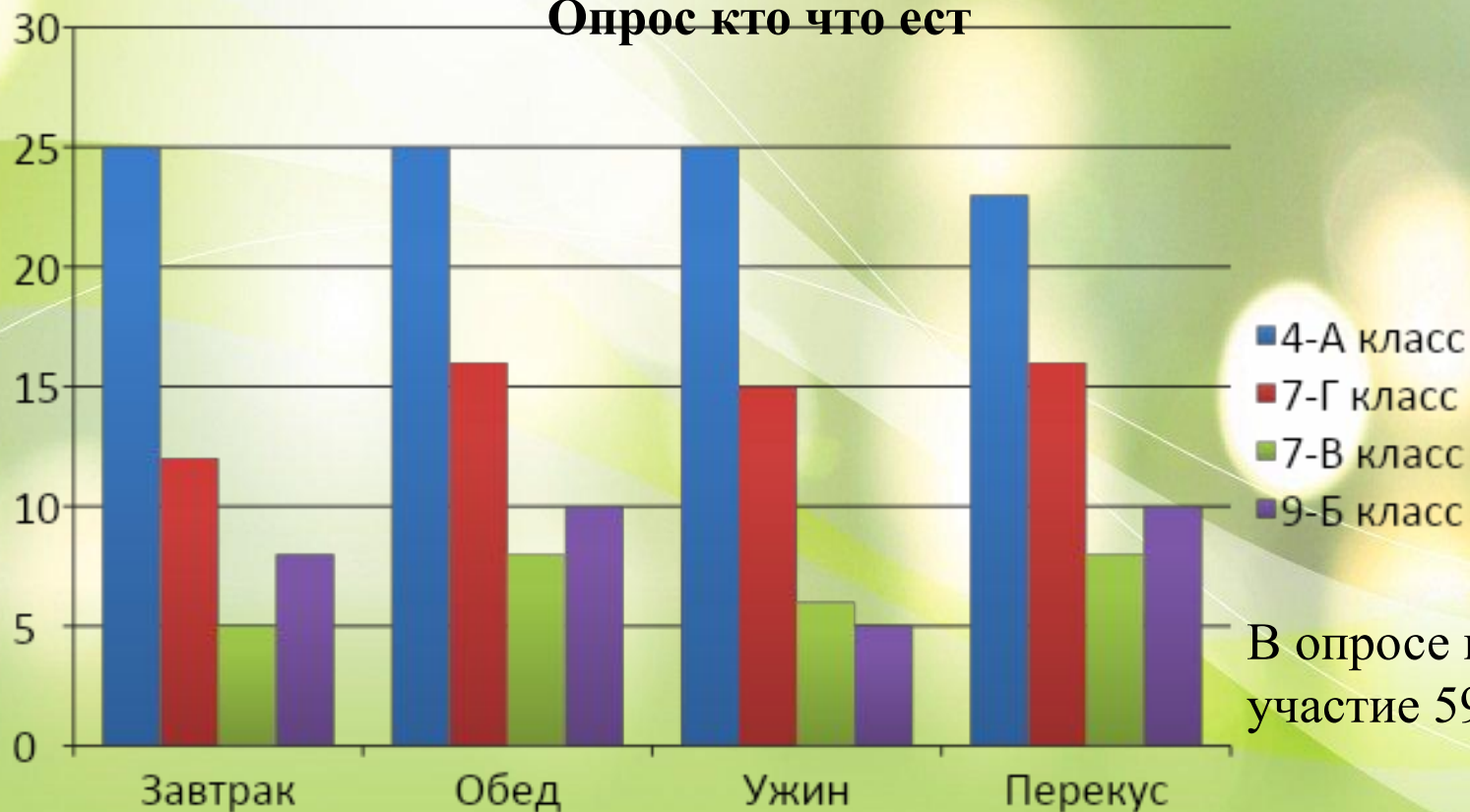




Быстрые перекусы в школьной столовой
Для младших школьников в школе предусмотрен завтрак, а иногда и горячий обед. Если же ребенок покупает в столовой выпечку, то родителям стоит позаботиться о том, чтобы завтрак перед учебой или обед сразу после возвращения домой были питательными и сделанными из полезных продуктов. Так же можно дать ребенку с собой альтернативу «школьным» булочкам, это могут быть такие продукты как фрукты, йогурты или домашняя выпечка. Самое главное, что бы это были не быстропортящиеся продукты.



Опрос кто что ест



В опросе приняли участие 59 человек.

В результате опроса я выяснил, что младшие классы питаются правильно, а вот со старшими беда – бедой большинство школьников питается неправильно.

По статистике к окончанию школы

40% школьников с заболеваниями желудочно-кишечного тракта

60% школьников болеют гастритом

20% школьников имеют лишний вес

Ребята принимающие участие в опросах очень хотели бы, чтобы питание в столовой было не только полезным, но и вкусным.

Были предложения сделать столовую, как в МДЦ «Артек», но у нас пока это не возможно.

Единственное, что радует тех ребят, которым не нравятся блюда предлагаемые нашими поварами, это то что всегда на столе есть всё для перекуса.

Я не говорю, что все блюда не вкусные, просто современные школьники очень разбалованы. И в домашних условиях многие предпочитают фастфуд, а не нормальные блюда.

Нужно ли менять меню на следующий учебный год в нашей столовой

Сделаем вместе ГБОУ СОШ №6

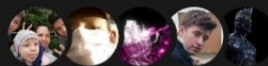


СДЕЛАЕМ
ВМЕСТЕ!

Публичный опрос

Да

✓ 100 %



10 голосов >

Нет

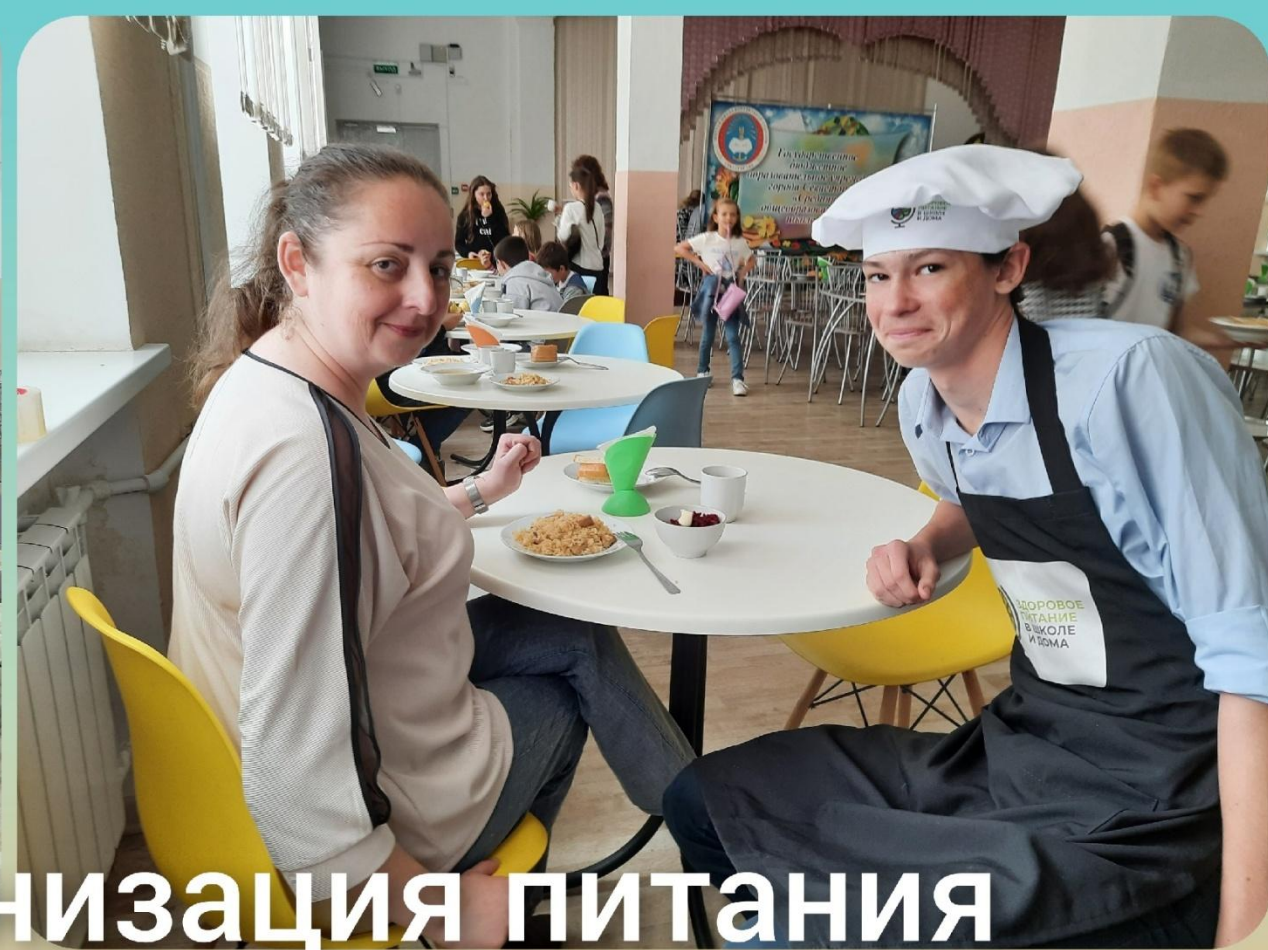
0 %

Свой ответ в комментариях

0 %

Проголосовали 10 человек

[Опрос в группе](#)



Организация питания



Вывод:

- В результате проделанного исследования я узнал, как неправильное питание влияет на школьников и как нужно правильно питаться.
- Я убедился в том, что наше здоровье на прямую зависит от того, что мы едим.
- Я понял, что в школьном возрасте необходимо следить, что бы питание было полезным, для хорошего самочувствия.
- Я изучил как же организованно школьное питание в столовой.

В итоге следует отметить: без полезных продуктов школьник не может быть сильным, здоровым и умным. Всё, что полезно, не всегда вкусно, а всё, что вкусно, не всегда полезно.

Заключение

Дети школьного возраста должны получать все необходимые для роста и развития вещества и витамины.

Организация здорового питания в школьной столовой очень важна, для школьников.

Правильное питание – это залог здорового школьника. Нежелание вовремя принимать пищу может стать причиной опасных для школьного организма заболеваний.

А это значит, что программу правильного и здорового питания нужно сочетать со здоровым образом жизни.

#СоюзСоцПит

#СделаемВместе

СДЕЛАЕМ
ВМЕСТЕ!

