

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Лицей № 1» г.п. Нарткала  
УРВАНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

Исследовательская работа

## **Школьное питание – правильное, здоровое питание**

Выполнила:

Жанова Диана

ученица 11 «Б» класса

МКОУ «Лицей № 1» г.п. Нарткала

Руководитель:

Панаиоти Эллада Владиславовна

социальный педагог

МКОУ «Лицей № 1» г.п. Нарткала

Нарткала, 2020г.

## Содержание

Введение.....	2
I. Роль питания в формировании здорового образа жизни школьников.....	4
1. Правильное питание – главное условие здорового образа жизни человека.....	4
2. Из чего состоит наше питание.....	5
3. Организация питания школьника.....	9
Заключение.....	13
Список использованной литературы.....	14
Приложение.....	15

## Введение

«Даже маленькие дети должны знать: чтобы быть ловким и сильным, как Джеймс Бонд, надо правильно питаться»

Игорь Конь

Правильное питание – залог здоровья человека, фундамент его счастья. Нарушение в питании детей, его несбалансированность и несвоевременность могут привести к задержке физического и психического развития, серьезным обменным нарушениям. Проблема питания ребенка – не только узкосемейная, не только медицинская – это проблема социальная, общественная, государственная.

Школа представляет собой жизненно важную среду, которая может оказывать влияние на процесс правильного питания и формировать у школьников верные навыки и стереотипы в данном вопросе. В школе существуют эффективные возможности для проведения работы по охране здоровья и здоровому питанию. Именно школьный возраст является тем периодом, когда происходит основное развитие ребенка и формируется образ жизни, включая тип питания. Организованное школьное питание регламентируется санитарными правилами и нормами и поэтому в значительной степени удовлетворяет принципам рационального питания.

Если учесть, что большую часть времени мы проводим в школе, то и полноценно питаться должны здесь же. Можно сказать, что наше здоровье зависит от школьного питания.

Школьное питание организовано таким образом, что все необходимые питательные вещества имеются в блюдах, предлагаемых учащимся в столовой.

Данная работа представляет собой теоретическое исследование о значимости правильного, разнообразного питания в жизни школьника.

**Цель исследования:** обоснование значимости школьного питания, как правильного, здорового питания.

## **Задачи:**

1. Уточнить понятие «Правильное питание».
2. Изучить источники информации о питании школьников, его составе и качественных характеристиках.
3. Выяснить отношение учащихся и их родителей к школьному питанию (провести анкетирование и проанализировать результаты).
4. Доказать школьникам, что школьное питание – правильное, здоровое питание.

**Объект исследования:** школьное питание.

**Предмет исследования:** влияние школьного питания на здоровье школьников.

**Гипотеза:** если школьники будут питаться в школьной столовой, то у них будет меньше проблем со здоровьем, утомляемостью, успеваемостью.

## **Методика работы:**

- а) изучение различных источников информации;
- б) проведение и анализ результатов анкетирования;
- в) сбор и анализ информации.

**База исследования:** МКОУ «Лицей № 1» г.п. Нарткала.

## **Практическая значимость:**

Согласно результатам проведенного исследования, мы хотим провести ряд мероприятий в школе по повышению степени информированности учащихся о правильном, здоровом питании:

- а) подготовить презентацию по данной теме, провести классные часы;
- б) выпустить стенгазеты «О здоровом питании» и «О вредных продуктах»;
- в) провести родительские собрания.

Хотим отметить, что в этом проекте представлена только теоретическая часть данного исследования.

# І. Теоретическая часть

## 1. Правильное питание – главное условие здорового образа жизни человека

Философскую, и в какой-то мере нравственную концепцию правильного питания, академик И. П. Павлов определил так: «Если чрезмерное и исключительное увлечение едой есть животность, то всякое невнимание к еде есть неблагоразумие. И истина здесь, как и повсюду, лежит в середине».

Энциклопедический словарь медицинских терминов (изд. 1983 г.) так определяет **правильное питание**: сбалансированное питание при оптимальном режиме приема пищи, а сбалансированное питание — соответственно полноценное питание, характеризующееся оптимальными (т. е. соответствующими физиологическим потребностям организма) количеством и соотношением всех компонентов пищи.

Таким образом, питание считается правильным, если оно восполняет энергетические затраты организма, обеспечивает его потребность в пластических веществах, а также содержит все необходимые для жизнедеятельности витамины, макро-, микро-элементы, пищевые волокна, а сам пищевой рацион по количеству и набору продуктов соответствует ферментативным возможностям желудочно-кишечного тракта. В переводе с латыни слово «рацион» означает суточную порцию пищи, а слово «рациональный» — разумный, целесообразный.

Удовлетворение голода является одним из самых важных инстинктов организма, так как он гарантирует сохранение жизни. Следовательно, от того что мы едим, в каком количестве, когда и каким образом, зависит наша жизнь во всех её проявлениях и аспектах.

Питание человека – один из самых важных факторов, напрямую влияющих на здоровье человека.

Неправильное питание приводит к нарушению функций как отдельных органов

человека так и организма в целом. Пагубно влияет и неполноценная по составу пища, и недостаток пищи и ее переизбыток.

Именно поэтому питанию необходимо уделять внимание и прикладывать необходимые усилия для того чтобы оно было полноценным!

Здоровое правильное питание – это поступление в организм и усвоение тех веществ, которые необходимы для восполнения затраченной энергии, построения и восстановления тканей, регулирования работы всех органов и систем организма человека.

## **2. Из чего состоит наше питание**

Схематическое изображение основополагающих принципов здорового питания можно увидеть, посмотрев на пирамиду питания, разработанную зарубежными диетологами и одобренную российскими специалистами. В пирамиде питания представлены не конкретные продукты, а пять больших групп продуктов, что позволяет разнообразить свой рацион питания и выбирать те продукты, которые вам больше нравятся или подходят для вашего образа жизни. Сбалансировать свое питание, пользуясь пирамидой питания довольно просто.

Внизу пирамиды (в основании) находятся продукты, которых в рационе питания человека должно быть больше всего и чем выше к вершине, тем меньше соответствующих продуктов должен употреблять человек.

Продукты в пирамиде питания условно разделяют на порции. Порция – это условная величина и может равняться, например 100 гр. или другой величине, которая более удобна вам. Количество порций необходимых конкретному человеку зависит от возраста, пола, комплекции, состояния здоровья и степени активности конкретного человека. В Приложении № 1 мы представим пирамиду питания для среднестатистического человека, не ослабленного болезнями и не занятым тяжелым физическим трудом (**См. Приложение № 1**).

- Жир, соль, сахар, сладости (необходимо свести к минимуму)
- Молочные продукты, йогурты, сыр (2-3 порции)
- Мясные продукты, птица, рыба, бобы, яйца, орехи (2-3 порции)
- Овощи и фрукты (5-9 порций)

- Цельнозерновые продукты (6-11 порций)

### **Хлеб из цельных злаков, овсяные хлопья, рис и макаронные изделия**

Это основа здорового питания. Эти продукты обеспечивают организм сложными углеводами, важным источником энергии. Цельнозерновая пища богата витаминами группы В, минералами и клетчаткой, необходимыми каждому человеку.

### **Овощи**

Овощи обеспечивают нас витаминами, являются отличным источником белка, кроме того, они не богаты жирами.

### **Фрукты**

Фрукты – богатый источник витаминов, в первую очередь витамина С. Это низкокалорийные продукты, практически не содержащие жиров.

### **Мясо, птица, рыба, сухие бобы, яйца и орехи**

Животные продукты являются отличным источником белка, железа, цинка и витаминов группы В, так же как фасоль, орехи и семена.

### **Молоко, кефир, сыр, йогурт**

Молочные продукты незаменимые источники кальция. Они также обеспечивают организм белками и витамином В12. Для употребления в пищу следует выбирать нежирные сорта молочных продуктов, поскольку в них содержится минимум холестерина, насыщенных жиров и, конечно же, калорий.

### **Жиры, масла и сладости**

Эти продукты высококалорийны и очень питательны. Ими не следует злоупотреблять, но и полностью отказываться не стоит. В рационе обязательно должны присутствовать растительные масла, которые являются богатым источником витамина Е.

Все наше питание можно разложить на несколько групп: белки, жиры, углеводы, клетчатка, минеральные соли и витамины. И о каждом из них следует рассказать более подробно.

**Белки** необходимы нам для роста, восстановления и замещения тканей

организма. Содержатся в бобовых (бобы, чечевица, горох) и крупах, а также в мясе, рыбе и молочных продуктах.

**Углеводы** – главный источник питания, но при избыточном поступлении в организм они откладываются в виде жира. Углеводы содержатся в злаках, крупах и корнеплодах в виде натуральных сахаров и крахмала.

**В жирах** сконцентрированы запасы энергии, и она дает организму больше калорий, чем любые другие пищевые вещества. Насыщенные жиры содержатся главным образом в продуктах животного происхождения, в молочных продуктах и яйцах. В домашней птице, маргарине и оливковом масле содержатся много моновенасыщенных жирных кислот, а в рыбе, кукурузе и подсолнечном масле – полиненасыщенных.

**Клетчатка** представляет собой остатки растительных продуктов, которые не усваиваются в пищеварительном тракте.

**Витамины** – это сложные химические соединения, необходимые организму в крохотных количествах для регуляции обмена веществ и образования энергии из углеводов и жиров.

**Минеральные соли.** К ним относятся соли железа, калия кальция и натрия (в поваренной соли). Они нужны организму в минимальных количествах.

Освоение школьных программ требует от учащихся высокой умственной активности. Маленький человек, приобщающийся к общей системе знаний, не только выполняет тяжелый труд, но также и растет, развивается, и для всего этого он должен получать полноценное питание, удовлетворяющее метаболические потребности его организма.

- Ежедневно школьник должен получать 75-90 г белка, из них 40-55 г животного происхождения.

В рационе ребенка школьного возраста обязательно должны присутствовать следующие продукты:

- молоко или кисломолочные напитки;
- творог;
- сыр;



- рыба;
- мясные продукты;
- яйца.
- Достаточное количество жиров также необходимо включать в суточный рацион школьника.

Норма потребления жиров для школьников - 80-90 г в сутки, 30% суточного рациона.

Ежедневно ребенок школьного возраста должен получать:

- сливочное масло;
- растительное масло;
- сметану.
- Углеводы необходимы для пополнения энергетических запасов организма. Наиболее полезны сложные углеводы, содержащие не перевариваемые пищевые волокна.

Суточная норма углеводов в рационе школьника – 300-400 г, из них на долю простых должно приходиться не более 100 г .

Необходимые продукты в меню школьника:

- хлеб;
- крупы;
- картофель;
- мфрукты;
- сухофрукты;
- сахар.

Продукты, содержащие основные необходимые витамины и минеральные вещества, обязательно должны присутствовать в рационе школьника для правильного функционирования и развития детского организма. В рационе школьника также обязательно должны присутствовать продукты, содержащие необходимые для жизнедеятельности минеральные соли и микроэлементы: йод, железо, фтор, кобальт, селен, медь и другие.

Это следует иметь в виду при организации питания учащихся в наших школах. Добиться кардинальных изменений к лучшему в этой сфере можно только на пути промышленного приготовления стандартизированных школьных завтраков, а также специальных продуктов и напитков, которые соответствовали бы требованиям современной науки о питании человека.

### **3. Организация питания школьника**

Организация питания подростков, школьников 7-17 лет имеет свои особенности, заключающиеся в том, чтобы учесть все те изменения, которые происходят в детском организме в этом возрасте. В этот период следует обратить особое внимание на следующие моменты:

- \* Происходит интенсивный рост всего организма, сопоставимый с темпами развития человека первого года жизни.
- \* Развиваются все основные системы: опорно-двигательная (особенно скелет), идет увеличение мышечной массы (с учетом половых особенностей), сердечно-сосудистая и нервная системы, а также идет радикальная гормональная перестройка организма, связанная с половым созреванием подростка.
- \* На фоне всей физической перестройки повышаются нагрузки на психоэмоциональную сферу.
- \* Возрастают не только школьные нагрузки, но и напряжение, вызванное социальной адаптацией подростка.

Правильная организация питания школьников может помочь в решении очень многих проблем, возникающих именно в подростковый период. Сейчас особенно важно обеспечить организм всеми ресурсами не только для роста и развития, но также для возрастающих нагрузок в школе и полового созревания. Именно в эти годы - фактически начиная с 7 лет - ребенок становится взрослым человеком. И это касается и его физического развития, и психоэмоционального, и интеллектуального. Ребенок осваивает новые для себя правила взрослой жизни. Учится ответственности и самостоятельности, учится по-новому выстраивать свои отношения с людьми.

Немаловажно и то, чтобы именно в этот период взросления ребенок научился самостоятельно соблюдать режим питания, рационально питаться независимо от присмотра взрослых. Во-первых, чтобы уже сейчас помочь своему организму в нелегкой работе, а во-вторых, чтобы выработать привычку, которая пригодится в самостоятельной жизни. Ведь от того, как мы питаемся, зависит наше здоровье.

При составлении рациона для школьников 7-17 лет учитываются изменения физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии в зависимости от возраста и пола ребенка.

Основные требования к пищевому рациону:

- энергетическая ценность рациона должна компенсировать энергозатраты организма, а в раннем онтогенезе – обеспечивать процессы роста и развития;
- оптимальное количество сбалансированных между собой пищевых и биологически активных веществ;
- хорошая усвояемость пищи, зависящая от состава и способа ее приготовления;
- высокие органолептические свойства пищи (внешний вид, вкус, запах, цвет, температура);
- разнообразие пищи;
- способность пищи создавать чувство насыщения за счет объема, состава и кулинарной обработки;
- санитарно-эпидемиологическая безупречность и безвредность пищи (Яценко, Воеводская, 2003).

Калорийность рациона школьника должна быть следующей:

- 7-10 лет – 2400 ккал
- 11-13 лет – 2400 -2600 ккал
- 14-17лет – 2600-3000ккал

если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.

Питание школьника должно быть сбалансированным. Сбалансированное питание – это определенное соотношение в рационе всех компонентов питания.

Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы. Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития детского организма. Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.

Однообразное питание, исключение на длительный срок отдельных групп пищевых продуктов нарушают сбалансированность пищевых компонентов, понижают усвояемость и синтез веществ.

Примерный вес суточного рациона (нетто) подростков 14-17 лет около 2,5 кг.

Нами был изучен суточный набор продуктов школьников, который представлен в СанПине (**См. Приложение № 2**).

Режим питания школьника напрямую связан с распорядком его дня. Большую часть времени подростки проводят в школе. В связи с этим следует учитывать чередование умственных нагрузок и периодов отдыха. В период значительных умственных нагрузок питание должно быть дробным и легкоусвояемым. Плотную часть рациона, сытный обед, поставляющий белки и жиры и требующий долгого переваривания следует перенести на период более или менее продолжительного отдыха.

## Заключение

Проблема здоровья учащихся является одним из приоритетных направлений развития образовательной системы современной школы. Изучение особенностей питания современных школьников и их отношение к основам здорового образа жизни и рациональному питанию как его неотъемлемой части является актуальным, так как несет важную информацию для работников общеобразовательных учебных заведений, родителей и учителей.

Настоящее исследование особенностей питания школьников как компонента образа жизни было направлено на изучение физиологических аспектов питания школьников как компонента формирования здорового образа жизни, отражающих степень его рациональности, сбалансированности и оптимальности для детей школьного возраста, а его предметом являлась связь нарушений рационального питания школьников с состоянием их здоровья. Сейчас мы имеем представление, как связано наше здоровье с правильным питанием. Питание - один из важных факторов здорового образа жизни. Но наша молодежь не всегда отдает предпочтение рациональному питанию. Нельзя сказать, что здоровье подрастающего поколения полностью зависит от того, питается ребенок в школе или нет. Но большое значение имеет школьное горячее питание, которое позволяет сохранять здоровье за счет правильно подобранных блюд и режима питания, повысить работоспособность и повлиять на успеваемость.

Поставленная цель достигнута.

Гипотеза подтвердилась: Если школьники не будут пропускать школьные обеды, то у них будет меньше проблем со здоровьем.

## **Список использованных источников**

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/Методическое пособие.- М.: ОЛМА Групп, 2007.
2. Здоровое питание. Здоровый образ жизни. – М.: АСТ: Апрель. 2005.
3. Конь И. «Книга о здоровом питании школьников», М. «Просвещение» 2010 г.
4. Энциклопедия для детей. Правила питания -залог здоровья. 2009.
5. [novostioede.ru>article/pravilnoje\\_pitanije\\_...](http://novostioede.ru/article/pravilnoje_pitanije_...)Правильное питание школьников
6. [dietolog.org>basis/](http://dietolog.org/basis/) Правильное питание
7. [chudesalegko.ru>pitanie/](http://chudesalegko.ru/pitanie/)
8. [pitportal.ru>school\\_lunch/scsanpin/5240.html](http://pitportal.ru/school_lunch/scsanpin/5240.html) – Меню и СанПины по школьному...
9. <http://74213s10.edusite.ru/p138aa1.html> - анкеты

Пирамида питания (пищевая пирамида)



## Приложение № 2

Приложение 8  
к СанПиН 2.4.5.2409-08  
Таблица 1

Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов,  
в том числе используемые для приготовления блюд и напитков,  
для обучающихся общеобразовательных учреждений

Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста обучающихся			
	в г, мл, брутто		в г, мл, нетто	
	7 — 10 лет	11 — 18 лет	7 — 10 лет	11 — 18 лет
Хлеб ржаной	80	120	80	120
Хлеб пшеничный	150	200	150	200
Мука пшеничная	15	20	15	20
Крупы, бобовые	45	50	45	50
Макаронные изделия	15	20	15	20
Картофель	250 <*>	250 <*>	188	188
Овощи свежие, зелень	350	400	280 <*>	320 <*>
Фрукты (плоды) свежие	200	200	185 <*>	185 <*>
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	20	15	20
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200	200	200
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	77 (95)	86 (105)	70	78
Цыплята 1 категории потрошенные (куры 1 кат. п/п)	40 (51)	60 (76)	35	53
Рыба-филе	60	80	58	77
Колбасные изделия	15	20	14,7	19,6
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	300	300	300	300
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	150	180	150	180
Творог (массовая доля жира не более 9%)	50	60	50	60
Сыр	10	12	9,8	11,8
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10	10	10	10
Масло сливочное	30	35	30	35
Масло растительное	15	18	15	18
Яйцо диетическое	1 шт.	1 шт.	40	40
Сахар <***>	40	45	40	45
Кондитерские изделия	10	15	10	15
Чай	0,4	0,4	0,4	0,4
Какао	1,2	1,2	1,2	1,2
Дрожжи хлебопекарные	1	2	1	2
Соль	5	7	5	7

Примечание:

<\*> Масса брутто приводится для нормы отходов 25%.

<\*> Масса нетто является средней величиной, которая может меняться в зависимости от исходного вида овощей и фруктов и сезона года. При формировании меню целесообразно обеспечивать выполнение натуральных норм питания в соответствии с данными, приведенными в столбце нетто.

<\*\*\*> В том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования продуктов промышленного выпуска, содержащих сахар (сгущенное молоко, кисели и др.), выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемом готовом продукте.