Региональная конференция по научно-техническому творчеству школьников «Лабиринты науки»

**Тема работы:**

# «Оценка фактического питания школьников»

Работу выполнила
Путова Анна Алексеевна, 15 лет
ученица 9 «Д» класса государственного общеобразовательного учреждения «Лицей № 86»
Научный руководитель
Волкова Лариса Вячеславовна,
учитель биологии

Ярославль, 2021

Содержание

Введение……..3

1. Теоретическая часть…….. .6

1.1Понятие о здоровом питании……..6

1.2 Пищевые вещества, входящие в состав продуктов питания…….....7

1.3Особенности питания подростков……..9

1.4Режим питания……....11

2.Практическая часть……..12

2.1. Изучение заболеваемости подростков, связанной с неправильным питанием в 2021 -2022 учебном году …….13

2.2. Изучение заинтересованности учеников в правильном питании…….13

2.3 Какие блюда обучающиеся лицея предпочитают употреблять в пищу…….…..15

2.4 Влиянием пищевых добавок на здоровье человека……16

Заключение……17

Список литературы……....19

Приложения…….....20

«Здоровье выпрашивают себе люди у богов,
но то, что в их собственной власти – сохранить его, об этом они не задумываются» (Демокрит 460-370 гг. до н. э.).

## Введение

Каждый человек хочет быть здоровым, энергичным и как можно дольше жить. Ведь самая большая ценность человеческой жизни - здоровье. Доказано, что при рациональном, правильном питании продолжительность человеческой жизни может существенно увеличиваться. Наша пища обеспечивает организм энергией, необходимой для передвижения и трудовой деятельности, она служит источником "пластических" веществ, белков, жиров и углеводов, витаминов и минеральных солей, благодаря которым происходит обновление клеток и тканей. Благодаря пищевым продуктам происходит выработка гормонов, ферментов и других регуляторов обменных процессов в организме [2].

Вопрос питания в последнее время стал актуальным. Всё чаще в литературе, посвященной питанию, употребляются термины "здоровое питание", "правильное питание", "оптимальное питание". Все они характеризуют качество пищи и подразумевают удовлетворение количественных, энергетических, пластических и других потребностей организма.

«Пища должна быть лекарством, а не лекарство – пищей!»- пропагандировал Гиппократ. По статистике современной медицины мы знаем, что более 90% людей умирают из-за неправильного питания. Человек 70-ти лет за свою жизнь употребляет более 40 тонн пищи. Поэтому следует особое внимание уделять качеству и количеству съеденного. Нужно быть внимательным при выборе продуктов питания, их приготовлении и, непосредственно, при поедании.

Нехватка времени, некомпетентность в вопросах культуры питания, темп современной жизни - все это привело к неразборчивости в выборе продуктов.

Беспокоит рост популярности у молодёжи продуктов питания быстрого приготовления, содержащих в большом количестве различные ароматизаторы, красители, модифицированные компоненты. Поэтому неправильное питание становится серьезным фактором риска развития многих заболеваний. К сожалению, статистика последних лет показывает резкое увеличение среди молодых людей лиц, страдающих ожирением, заболеваниями сердечно-сосудистой системы, сахарным диабетом и т.д. Предотвратить такие заболевания можно, если вести здоровый образ жизни и, в первую очередь, правильно питаться.

Сегодняшняя молодёжь – это будущее страны и грамотное воспитание подрастающего поколения – один из важнейших вопросов, который стоит перед государством и от того, на каком уровне будет проводиться воспитание молодёжи, зависит будущее нашей страны. Это касается не только истинных ценностей, но речь также идёт и о прививании растущему поколению правил о рациональном питании.

Так как уровень здоровья нации, трудоспособной её части через пять-пятнадцать лет, зависит от правильности пищевого рациона молодёжи именно сейчас, этой проблеме нужно уделять больше внимания и заниматься тщательным её изучением.

Суточный рацион школьника обязательными должны быть следующие продукты [3]:

- молоко - 500-600 мл (часть желательно в виде кисломолочных напитков);
- творог - 40-60 г;
- сметана и сливки - 15-20 г;
- мясо - 150-200 г;
- рыба - 40-60 г;
- яйцо - 1 шт.;
- крупы разные - 40-50 г;
- сахар и кондитерские изделия - 70-100 г;
- жиры, включая растительное масло, - 35-60 г;
- картофель - 200-300 г;

- овощи разные - 250-350 г;
- фрукты, ягоды, соки - 150-500 г;
- хлеб ржаной 60-100 г;
- хлеб пшеничный – 100 -200г.

Объём, как суточный, так и во время отдельных приемов пищи, необходимого школьнику питания, зависит в первую очередь от уровня физического развития ребёнка, нагрузки, занятости в общественно полезном труде, спорте, возраста, а также от индивидуальных особенностей и привычек.

Необходимо предотвратить появления двух острых проблем: переедание с одной стороны, и недостаток либо одностороннее питание - с другой. В первом случае это способствует развитию ожирения, что, в последствие, может привести к проблемам со многими системами и органами. Во втором - многие школьники (особенно девочки-подростки), следуя моде, чрезмерно ограничивают себя в питании или питаются односторонне. Ни то, ни другое не оказывает никакого положительного действия на растущий организм. Такой метод поддержания фигуры влечёт за собой сбои в пищеварительной системе, следствием становится расстройство сердечно – сосудистой и нервной систем.

Хронические заболевания, как правило, имеют множество причин, а нерациональное питание – лишь одна из них.

Меня заинтересовала данная проблема, и мы решили выяснить, насколько важной данная проблема является для нашего лицея.

В связи с этим, мною была сформулирована **тема исследования:** «Здоровое питание подростков».

**Актуальность данного исследования** заключается в том, что нерациональное питание подростков несет за собой вред организму. Подростки, употребляющие продукты быстрого приготовления, не предполагают как это опасно.

**Цель:** установить степень влияния питания на формирование организма подростка.

Для решения поставленной цели нами были поставлены следующие **задачи:**

- изучить современные научные представления о здоровом питании и влиянии факторов питания на здоровье;
- изучить заболеваемость обучающихся, связанную с неправильным питанием;
- выяснить, насколько ученики заинтересованы в правильном питании;
- изучить вещества, входящие в состав продуктов быстрого питания
-исследовать влияние этих веществ на организм подростка
- определить меры по организации здорового питания;
-организовать активную пропаганду здорового питания как способа сохранения здоровья.

**Объект:** влияние нерационального питания на организм подростка.

**Гипотеза:** Можем предположить, что если хочешь быть здоровым, надо правильно питаться.

При работе над исследовательским проектом использовались следующие методы: сбор информации, изучение научно-популярной литературы, интервьюирование, анализ, обобщение. Данный исследовательский проект имеет практико-ориентированную направленность, поскольку предлагает меры по организации здорового питания подростков

## 1. Теоретическая часть

### 1.1 Понятие о здоровом питании

«Наши пищевые вещества должны быть лечебными средствами, а наши лечебные средства должны быть пищевыми веществами» **(**Гиппократ).

Что такое здоровое питание? [5]

Энциклопедический словарь медицинских терминов так определяет здоровое питание: сбалансированное питание при оптимальном режиме приема пищи,

а сбалансированное питание — соответственно полноценное питание, характеризующееся оптимальными количеством и соотношением всех компонентов пищи. Для нормального роста и гармоничного развития организма человека необходимо здоровое питание, критерием рациональности, которого является:

1. Энергетическое равновесие.
2. Сбалансированность по количеству, по соотношению белков, жиров и углеводов.
3. Режим питания.

### 1.2 Пищевые вещества, входящие в состав продуктов питания

К ингредиентам питания относят:

-органические вещества - белки, жиры, углеводы, нуклеиновые кислоты.

-микронутриенты – витамины и минералы.

- вода - преобладающий компонент всех живых организмов и рациона питания.

**Белки** – жизненно необходимые вещества, без которых невозможны рост и развитие организма, а также нормальное функционирование всех органов и систем. Они являются основным пластическим материалом для построения всех клеток и тканей, образования ферментов, гормонов и других биологически активных соединений. Все ферменты, участвующие в превращениях и усвоении белков и других веществ, имеют белковую природу, поэтому при недостатке белка в пище снижается ферментативная активность организма, и развиваются нарушения, как в пищеварении, так и в обмене всех веществ – белков, жиров и углеводов. При дефиците белка нарушается работа сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, мочевой и других систем организма. Кроме того, белок играет в организме большую защитную роль. Из особого белка – глобулина – формируются антитела, определяющие невосприимчивость человека к инфекциям. Белки обезвреживают попавшие в организм токсические вещества. Достаточное количество белка в пище повышает устойчивость к стрессам, которые могут быть причиной многих заболеваний. Помимо перечисленных, белок выполняет ряд других функций:

обеспечение процессов свертывания крови, перенос кровью кислорода, мышечные сокращения, передачу наследственных признаков, транспорт различных веществ в организме, образование макроэргических соединений (АТФ) и т.д. Именно многообразие свойств белка, его участие в основных жизненных процессах подтверждает, что белок является основой жизни.

**Жиры** являются важной составной частью пищевого рациона. Физиологическая роль жиров в организме разнообразна. Прежде всего, жир – это ценный источник энергии. Энергетическая ценность жиров в 2,5 раза выше, чем белков и углеводов. Жиры и жироподобные вещества входят в состав клеток организма и тканей. С пищевым жиром в организм поступают жирорастворимые витамины A, D, E, K, незаменимые жирные кислоты, фосфатиды, холестерин, холин. Большое значение имеют кулинарные свойства жира: жиры улучшают вкус пищи и вызывают чувство сытости. Пищевые жиры делятся на два существенно отличающихся по своим свойствам вида: жиры животного происхождения (сливочное масло, говяжий, свиной, бараний жир и другие) и растительного происхождения (подсолнечное, кукурузное, оливковое, соевое и другие масла). Каждый из них обладает полезными для человека качествами, но по отдельности не может полностью обеспечить потребности организма. Например, молочные жиры являются источником витаминов A, D, а растительные – витамина E. Поэтому только сочетание разнообразных жиров в рационе способны обеспечить организм всеми необходимыми жировыми компонентами. Важной составной частью растительных масел являются фосфатиды. Они входят в состав клеточных оболочек и влияют на их проницаемость, т.е. на обмен веществ между клеткой и внеклеточной жидкостью. Особенно высоко их содержание в нервных клетках. Фосфатиды препятствуют отложению холестерина в сосудах, тем самым предотвращают атеросклеротические изменения. Фосфатидами богаты яйца, печень, икра, мясо кролика, сельдь жирная, нерафинированные растительные масла. Потребность в жирах зависит от пола, возраста, характера труда, физической активности.

**Углеводы** – одна из основных групп пищевых веществ. Их основное значение для организма заключается в обеспечении его энергетических потребностей. Поскольку углеводы служат основным энергетическим материалом, при всех видах физической нагрузки отмечается повышенная потребность в них. Наиболее важное для человека сахароза (содержится в сахаре, варенье, мороженом), лактоза (содержится в молоке и молочных продуктах) и мальтоза (мед). Для человека очень важны не перевариваемые полисахариды (клетчатка). Они участвуют в формировании объема съеденной пищи, способствуют возникновению во время еды чувства сытости, необходимы для нормального функционирования кишечника, участвуют в удалении из организма конечных продуктов обмена. Содержатся они в овощах, фруктах, бобовых и злаковых продуктах. Потребность в углеводах для девушек составляет в среднем 360г, юношей – 400г в сутки. При увеличении физической нагрузки, например при активных занятиях физкультурой и спортом, потребность в углеводах заметно возрастает и, напротив, при ее уменьшении, при малоподвижном образе жизни она снижается.

### 1.3 Особенности питания подростков

Подростковый возраст — это период бурного роста, перестройки систем организма, полового созревания. Высокая двигательная и умственная активность подростка, усиленный рост костной и мышечной ткани требуют от организма значительных энергетических затрат: 50-52 ккал на 1кг массы тела в сутки (взрослому человеку – 40-42 ккал). Однако важна не только калорийность пищи, но качественный ее состав.

В основном школьники питаются пищей, которую дома приготовили родители, такое питание полностью зависит от предпочтений в семье и выборе продуктов родителей. Так же многие подростки балуют себя вкусными, но вредными перекусами, любят в свободное время сходить с друзьями в макдоналдс или кфс, купить в магазине всеми любимые чипсы, сухарики, лапшу быстрого приготовления, газировку. Те ребята, у которых родители не всегда успевают

приготовить обед или ужин чаще пользуются полуфабрикатами, самые популярные из них это пельмени, вареники, котлеты, картофель и лапша быстрого приготовления.

В состав обыкновенной упаковки с такой лапшой входят: соль, глутамат натрия и порошок из соевого соуса. Кроме того, обязательным ингредиентом такого продукта являются имитаторы вкуса говядины, курицы, морепродуктов и т.д.

Вместе с тем, в продаже встречается и дорогостоящая лапша, имеющая в своем составе и отходы мясного производства в виде гранул, однако особой пользы это продукту не придает. Кроме того, для её изготовления используют муку мягких сортов пшеницы, углеводы которой вызывают постоянное желание съесть еще что-то. Все искусственные вкусовые добавки, входящие в состав такой лапши, содержат еще и трансжиры, присутствие которых повышает риск образования атеросклероза и раковых образований. Не менее опасен и усилитель вкуса, глутамат натрия. Попадая в наш организм, такая пищевая добавка задерживает в нем жидкость, порождает отеки и способствует повышению артериального давления.

Верить рекламе, обещающей нам полноценное питание из упаковок с лапшой быстрого приготовления, не стоит. Из-за низкого содержания в составе полезных веществ, необходимых нашему организму, лапша относится к продуктам с низкой пищевой ценностью. Перекусив таким «полноценным обедом», через некоторое время вам опять захочется есть. Поэтому лучше перекусить чем-то более полезным, вроде яблока, чем травить свой организм лапшой быстрого приготовления.

Сохранить своё здоровье можно только при здоровом образе жизни. Многие болезни – всего лишь результат неправильного питания. Правильное питание способствует укреплению здоровья. Необходимо следить за составом и разумным количеством пищи, правильно распределять её в течение дня и соблюдать правила гигиены. Очень важным для поддержания иммунитета организма человека является регулярное употребление в пищу продуктов, содержащих

витамины. Особенно необходим витамин «С». Ешьте как можно больше фруктов. Цитрусовые, бананы и киви – прекрасные источники витамина «С». Зеленые листовые овощи также богаты им. Прием больших доз витамина «С» при появлении первых признаков инфекции (например, ОРЗ и гриппа) может предупредить ее развитие и обычно уменьшает продолжительность и тяжесть болезни. Те, кто принимает большое количество витамина «С», лучше защищены от некоторых видов рака и болезней сердца. Для сохранения полезных микроорганизмов в кишечнике, нормализующих пищеварение, необходимо употребление молочных и кисломолочных продуктов (кефир, бифидиум, лактобактерин и др.).

### 1.4 Режим питания

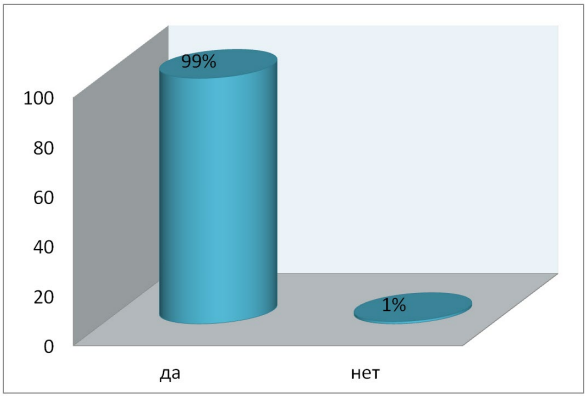
Соблюдать режим питания – значит, питаться регулярно, в одни и те же часы. В этом случае у Вас вырабатывается условный рефлекс: в установленное время наиболее активно выделяется желудочный сок, что создаёт наилучшие условия для переваривания пищи. Еда всухомятку, бутерброды изо дня в день неизменно приводят к заболеваниям желудка и кишечника. Наиболее благоприятный режим питания – 4 раза в день в одни и те же часы с равномерными промежутками. В течение дня равномерным должно быть и распределение пищи: примерно 25% - завтрак, 30-40% - обед, 20-10% полдник или второй завтрак и 20-25% - ужин. В первой половине дня лучше употреблять продукты, богатые белком, – мясо, рыбу. Основу ужина должны составлять в основном молочно-растительные блюда. В связи с тем, что пик выделения желудочного сока у подростков приходится на ночные часы, ужинать необходимо за 2 часа до сна. Нежелательно перебивать аппетит бутербродами, чипсами, сладостями. Если перекусить все же необходимо, то оптимальный продукт для этого – йогурт, лучше несладкий. В период роста, гормональной перестройки особенно важно не допускать больших перерывов между едой, питания всухомятку. Следите за тем, чтобы достаточно пить воду, соки, чай. Особенно, если занимаетесь спортом. Калорийность пищевого рациона должна соответствовать энергетическим затратам организма.

Если учесть, что в лицее мы находимся 5-6 часов, то питание в столовой необходимо. Я исследовала меню столовой и пришла к выводу, что питание в лицее удовлетворяет частично суточную физиологическую потребность подростков. Так как, с пищей подросток должен получить приблизительно 100г белков, 100г жиров и 400г углеводов, калорийность рациона при этом должна составлять: для девушек – 2600 ккал, для юношей – 2900 ккал. Питание в столовой лицея удовлетворило половину потребности организма в жирах (53г), углеводах (210г), половину в белках (53г) и калорийности (1900ккал). Следовательно, дома пища должна быть низкокалорийной, богатой белками и витаминами. Лучше всего таким требованиям соответствуют мясо, рыба, кисломолочные продукты и фрукты. Приём пищи необходимо прекратить за два часа до сна.

Вывод: правильное питание для подростков это основа их будущего здоровья. Плохое, несбалансированное питание может вызвать далеко идущие последствия: снижение способности к обучению, плохой концентрации внимания и в итоге к снижению успеваемости, но самое главное несбалансированный рацион приведет к нарушению здоровья.

## 2.Практическая часть.

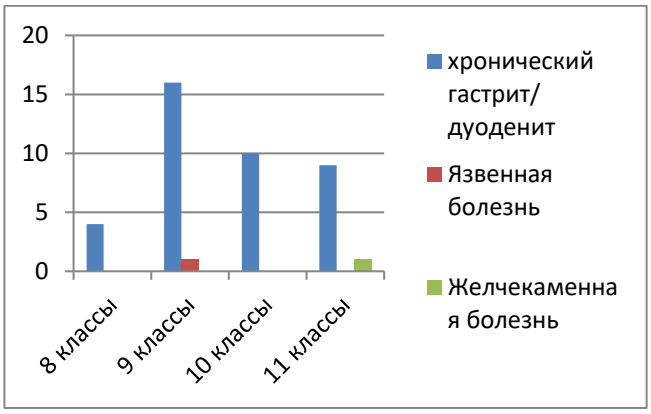
Я провела опрос среди обучающихся нашего лицея, влияет ли питание на формирование организма подростка?




99 % опрошенных считают, что да влияет. В связи с этим мы провели следующие исследования:

**2.1. «Изучение заболеваемости подростков, связанной с неправильным питанием в 2021-2022 учебном году»**

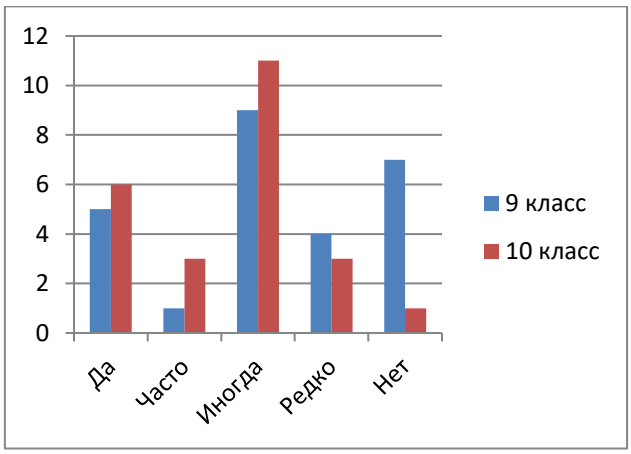
Я исследовала данные, предоставленные мне медицинским работником из мед кабинета нашего лицея и выяснила, что количество подростков обучающихся в «Лицее №86» с заболеваниями желудочно-кишечного тракта достаточно велико, результаты мы можем наблюдать на диаграмме:



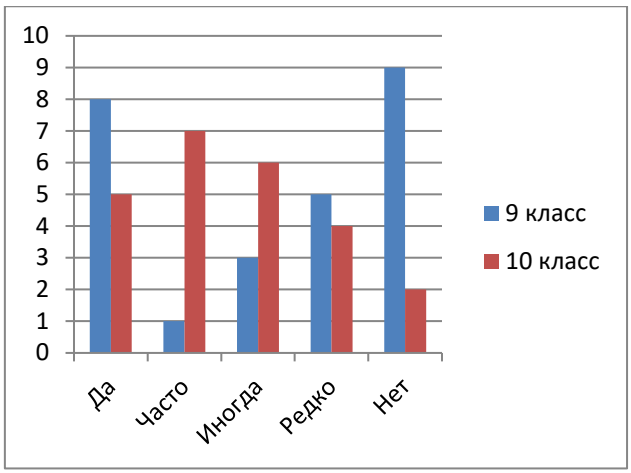

**2.2 «Изучение заинтересованности учеников в правильном питании»**

При проведении данного исследования мною было проведено анкетирование, состоящее из 5 вопросов. В нем приняли участие 24 человека из 10 класса и 26 человек из 9 класса. Результаты данного исследования представлены в диаграммах:

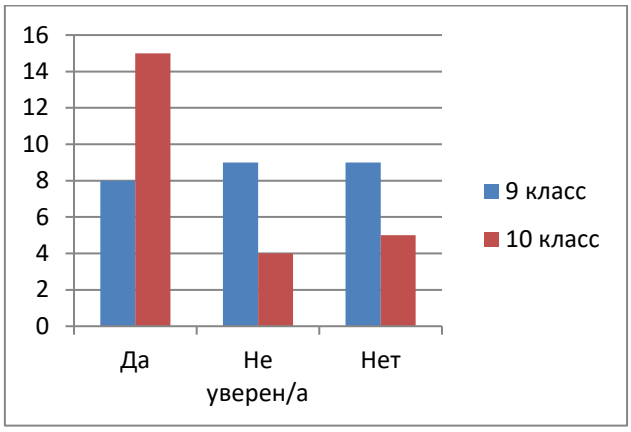
1. Следите ли вы за рациональностью в вашем питании?



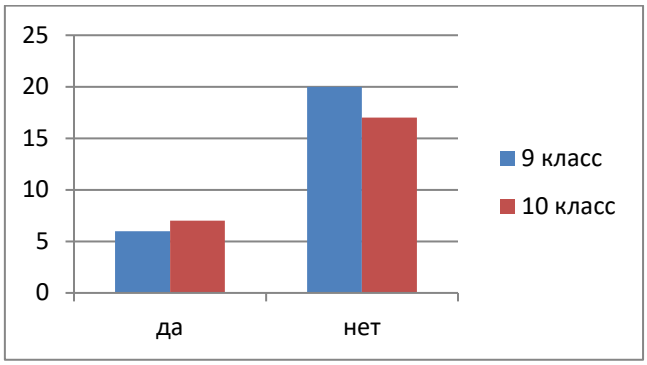

2. Следите ли вы за количеством съеденного?




3. Хотели бы вы перейти на правильное питание и понаблюдать за изменениями в вашем организме?




4. Если вы уже пробовали продолжительное время соблюдать правильное питание, заметили ли вы какие-либо изменения в состоянии вашего организма?

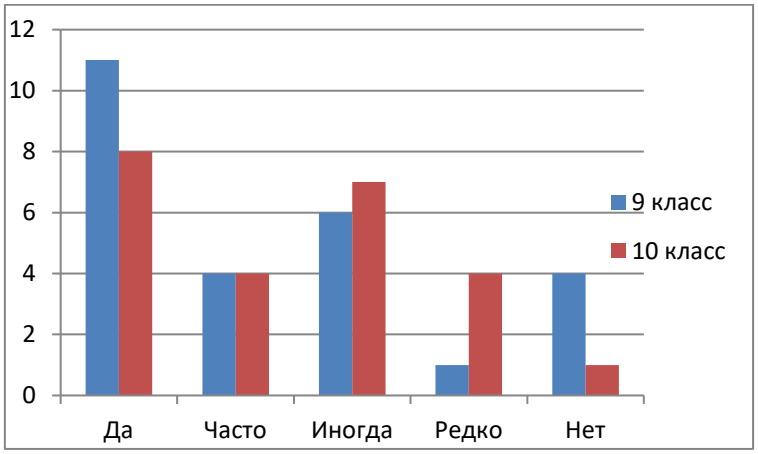



Замеченные учениками изменения при соблюдении правильного питания:

- Улучшение состояния кожи, волос, ногтей

- Снижение веса
- Хорошее самочувствие и настроение
- Легкость в животе
- Бодрость

5. Готовите ли вы дома сами?




Таким образом, мы можем сделать вывод, что многие не следят за рациональностью своего питания, количеством съеденного, а также, большая часть учеников сомневаются или не готовы перейти на правильное питание, что не очень хорошо.

### 2.3 «Какие блюда обучающиеся лицея предпочитают употреблять в пищу»

При проведении данного исследования мною было проведено анкетирование по здоровому питанию дома среди обучающихся лицея. (Приложение №1)

В тестировании приняли участие 24 человека из 10 класса и 26 человек из 9 класса. По результатам анкетирования видим следующее:

Список блюд, которые обучающиеся 10 класса предпочитают употреблять в пищу следующий:

Молочные: йогурты, молоко, творог, сыр, кефир.

Мясные: курица, говядина, котлеты, колбаса, сосиски, шницели.

Рыбные: форель, горбуша, шпроты, селедка, креветки.

Фрукты/ягоды/овощи: бананы, яблоки, персики, киви, груша, цитрусовые; огурцы, томаты, листья салата, перец, авокадо.

Крупы: греча, рис, овёс, пшено

Сладости: шоколад, печенье, конфеты, торты, мороженое.

Результаты 9 класса:

Молочные: молоко, кефир, творог, йогурты.

Мясные: курица, свинина, говядина, индейка, отбивные, стейки, котлеты.

Рыбные: форель, красная рыба, шпроты, килька, селедка.

Фрукты/ягоды/овощи: бананы, яблоки, мандарины, гранат, виноград, арбуз; огурцы, томаты, лук, картофель, морковь.

Крупы: греча, рис, манка, булгур, перловка.

Сладости: шоколад, пирожное, мармелад, конфеты, торты, мороженое.

На последний вопрос анкеты учащиеся должны были ответить, что они любят есть  кроме мяса, овощей и т.д.

К «другим» продуктам учащиеся отнесли: чипсы, фаст-фуд, лапша быстрого приготовления, газированную воду. Так как они содержат вредные пищевые добавки,  я решила проверить их  влияние на здоровье человека.

### 2.4. «Влиянием пищевых добавок на здоровье человека»

Я изучила научно-популярную литературу о влиянии пищевых добавок на здоровье человека. [8]

Пищевые добавки – это вещества, вводимые в продукты питания для придания им свойств: вкуса, цвета, запаха, консистенции и внешнего вида, для сохранения пищевой и биологической ценности, улучшения условий обработки, хранения, транспортировки. Индекс «Е» означает систему кодификации, разработанную в Европе. Цифры Е121, Е330 говорят о типе пищевой добавки. Рассмотрев продукты питания, я обнаружила пищевые добавки, опасные для здоровья человека.

Е 450, Е 466, Е 407, Е407, Е450, Е466, Е340 – вызывают расстройства кишечника. Е250 – влияет на давление. Ракообразующие: Е210,211–217,219, Е 627. Вредные для кожи: Е230 – 232, 238. Вызывают расстройства кишечника: Е221,226. Е338 – 341. Опасные: Е201, 222 – 224, 233, 270 (для детей). Запрещенные: Е103, 105, 111, 121, 125, 126, 130, 152. Вызывают сыпь: Е311 – 313. Повышают холестерин: Е320 – 322.

Таким образом, во многих продуктах быстрого приготовления содержатся пищевые добавки. Некоторые добавки вызывают расстройство кишечника: Е 450;Е 407;Е 466.В лапшу быстрого приготовления добавляется глутамат натрия, который вызывает головную боль, тошноту, слабость. Правильное питание для подростков это основа их будущего здоровья. Плохое, несбалансированное питание может вызвать далеко идущие последствия: снижение способности к обучению, плохой концентрации внимания и в итоге к снижению успеваемости, но самое главное несбалансированный рацион приведет к нарушению здоровья.

## Заключение

Проведённые мною исследования позволяют сделать вывод о недостаточном соблюдении правил здорового питания. Я считаю, что необходимо регулярно проводить активную пропаганду здорового образа жизни, организовывать различные оздоровительные мероприятия. Данную работу должны осуществлять не только учебные заведения, но и медицинские работники, родители.

К сожалению, очень многие, пытаясь избавиться от быстрой утомляемости, нервозности, головной боли и прочих недомоганий, спешат в поликлиники, без разбора принимают таблетки. Но ведь путь к здоровью надо искать не в аптеке, а в познании своей природы. И хотя отрицать роль лекарств в спасении многих жизней нельзя, к здоровью они не имеют никакого отношения. Учитывая данные, в результате моего исследования я разработала:

1.Рекомендации по употреблению продуктов питания для обучающихся лицея №86. ( Приложение № 2)

2.Заповеди правильного питания. ( Приложение № 3)

3. Памятку родителям о необходимости здорового питания подростка. (Приложение № 4)

**Таким образом**, поставленная цель исследования достигнута, задачи решены. Актуальность выбранной мною темы подтверждена теоретическим и практическим исследованиями.

На данном этапе работу считаем завершенной.

## Список литературы

1. Базеко Н.П. Все секреты здорового питания/ Н.П. Базеко, С.И. Пиманов . – М.: Мед. Лит., 2015.- 176 с.: ил.

2. Буянова Н.Ю. Я познаю мир: энциклопедия. – М.: АСТ, 2013. – 398с.

3. Гогулан Н. «Законы полноценного питания», Москва 2016г.

4. Генри. Лечение без лекарств. – М.: «Покупки на дом», 2016. – 163с.

5. Дружинина А. Здоровое питание.- М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2014.-336 с.

6. Парамонова Т.Н. Экспресс-методы оценки качества продовольственных товаров. М., Экономика, 1988.

7. Пищевые добавки. Е-коды. - М.: Валеология, 2009.- с.3

8. Сарафанова, Л.А. Пищевые добавки. Энциклопедия.- М.: ГИОРД, 2014.- с.808.

9. Хата З.И. Здоровье человека в современной экологической обстановке. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2011.- 208 с.

10.Что мы едим? Практический взгляд на питание. - М.: просветительский фонд « Эвидентис», ООО « Добрая книга», 2012. – 168

11.Фёдорова М.З., Кучменко В.С., Воронина Г.А. Экология человека: Культура здоровья. – М.: «Вентана-Граф», 2016. – 144с.

Интернет – ресурсы:

1. - www/green mama/ru
2. - /Category/admin
3. - http://www.za-partoi.ru
4. http://www.scienceforum.ru/2014/624/5320
5. Определение Питание – Википедия (www.wikipedia.ru)

Приложение №1

**1.Что вы предпочитаете есть из продуктов категории:**

Молочной _____

Мясной _____

Рыбной _____

Овощной/фруктовой _____

Крупы _____

Сладости _____

Другое (чипсы, фаст-фуд …..)_____

**2.Следите ли вы за рациональностью (разнообразием продуктов, балансом всех категорий продуктов) в вашем питании?** Да Часто Иногда Редко Нет (нужное подчеркнуть)

**3.Следите ли вы за количеством съеденного?**

Да Часто Иногда Редко Нет (нужное подчеркнуть)

**4.Хотели бы вы попробовать перейти на правильное питание и понаблюдать за изменениями в вашем организме?** Да, Не уверен/а, Нет (нужное подчеркнуть)

**5.Если вы уже пробовали продолжительное время (не менее 1,5 мес.) соблюдать правильное питание, заметили ли вы какие-либо изменения в состоянии вашего организма?**

**Нет**

**Да (перечислить)_____**

**6.Говите ли вы дома сами?**

Да Часто Иногда Редко Нет (нужное подчеркнуть)

Приложение№2

**Рекомендации по употреблению продуктов питания:**

1. Внимательно читайте надписи на этикетке продукта.
2. Не покупайте продукты с неестественно яркой кричащей окраской.
3. Не покупайте продукты с чрезмерно длительным сроком хранения.
4. Пейте свежеприготовленные соки.
5. Обходитесь без подкрашенной газировки.
6. Не перекусывайте чипсами, лучше замените их орехами.
7. Не употребляйте супы и лапшу из пакетиков, готовьте сами.
8. Откажитесь от переработанных или законсервированных мясных продуктов, таких как колбаса, сосиски, тушенка.
9. В питании все должно быть в меру и по возможности разнообразно.



Приложение№3

## ЗАПОВЕДИ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Для правильного питания нужно соблюдать некоторые заповеди:

- Определи совместимость блюд, учитывая трёхразовое питание
- Разнообразь свою пищу с учётом того, чтобы она включала 5-10% углеводов, 20 % белков и 30% жиров
- Никогда не ешь больше, чем нужно – вылезай из-за стола чуть раньше того, как почувствуешь сытость
- Готовь пищу так, чтобы свести до минимума количество используемого жира (овощи – на пару вместо обжаривания их в масле; курица – на гриле, вместо сковороды; используй для жарки сковороды с тефлоновым покрытием)
- Выпивай ежедневно от 6-ти до 8-ми стаканов жидкости, предпочтительнее – воды
- Ешь не торопясь, тщательно пережёвывая пищу, и во время еды не отвлекайся ни на что другое – ни на телевизор, ни на чтение; старайся есть только сидя за столом
- Если в течение дня ты пропускаешь, хотя бы однажды, приём пищи, постарайся обязательно позавтракать
- Купи для себя хорошую книгу, подробно рассказывающую, как и зачем правильно питаться
- Помни, что питание, как и физические упражнения, - одно из величайших удовольствий в жизни, так питайся же правильно, чтобы это радовало тебя и доставляло истинное наслаждение

Приложение№4

## Памятка родителям о необходимости здорового питания подростка

**Полноценное и правильно организованное питание - необходимое условие долгой и полноценной жизни, отсутствия многих заболеваний.**

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:

1.Подросток должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания. В течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания.

2. Каждый день в рационе питания подростка должны присутствовать следующие продукты: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Ряд продуктов: рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, сыр - не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2-3 раза обязательно.

3. Подросток должен питаться не менее 4 раз в день.

4. Следует употреблять йодированную соль.

5. В межсезонье (осень-зима, зима - весна) подросток должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для соответствующего возраста.

6. Для обогащения рациона питания витамином «С» рекомендуем обеспечить прием отвара шиповника.

7. Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.

8. Если у подростка имеет место дефицит или избыток массы тела (эти сведения можно получить у медицинского работника), необходима консультация врача, так как в этом случае рацион питания ребенка должен быть скорректирован с учетом степени отклонения физического развития от нормы.

9. Рацион питания подростка, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.