

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Мигнинская  
средняя общеобразовательная школа»

Ермаковского района

Районная научно-практическая конференция «Узнавай и исследуй»

Рациональное питание младшего школьника

Автор: Никифорова Юлия,

обучающаяся 5 класса

Руководитель: Жупанская Лариса Ивановна,

учитель биологии

## **Оглавление**

I. Введение.....	стр. 3
II. Глава 1 Теоретическая часть	
1.1. Рациональное питание.....	стр. 5
1.2. Режим питания и основные требования к пищевому рациону .....	стр. 6
III. Глава 2. Практическая часть	
2.1. Результаты исследования.....	стр. 9
IV. Заключение.....	стр.11
V. Список литературы.....	стр. 12
VI. Приложения.....	стр.13

## **Введение**

Правильное питание – одна из важнейших составляющих здорового образа жизни, условие для нормального роста и развития ребенка. Ребенок быстро растет, увеличивается масса его тела, возрастает интенсивность обменных процессов. Активно развивается мозг – формируются новые психологические функции, обеспечивающие возможность осуществления учебной деятельности. Недостаточное, нерациональное питание в этот период может обуславливать серьезные функциональные нарушения и стать причиной развития целого ряда заболеваний.

Организация правильного питания младшего школьника должна отвечать 5 основным принципам - оно должно быть разнообразным (чтобы обеспечивать организм всеми необходимыми питательными веществами), регулярным, адекватным (соответствовать энерготратам ребенка в течение дня), безопасным, вызывать приятные ощущения и положительные эмоции.

**Объект исследования:** Рациональное питание младшего школьника

**Предмет исследования:** Рацион и режим питания младшего школьника.

**Цель исследования:** Исследовать рацион питания младших школьников в школьной столовой и в домашних условиях.

**Задачи исследования:**

1. Изучить литературные источники по проблеме рационального питания школьников младшего возраста;
2. Проанализировать, как организовано питание младших школьников в школьной столовой;
3. Провести социологический опрос о питании школьников в домашних условиях;
4. Сформировать у младших школьников правильное отношение к своему здоровью через понятие здорового питания;
5. Разработать рекомендации для школьников и родителей по организации правильного питания.

**Методы исследования:** эмпирический, опрос, анализ

Теоретическая значимость исследовательской работы заключается в том, чтобы расширить представление детей и родителей о подборе продуктов, необходимых для растущего организма.

Практическая значимость работы заключается в составлении примерного меню для детей младшего школьного возраста.

**Гипотеза исследования:** Возможно, режим питания школьников в домашних условиях и в школьной столовой является рациональным и полноценным для их возраста.

## **Рациональное питание**

Питание человека – один из факторов внешней среды, существенно влияющий на его здоровье, работоспособность и продолжительность жизни. Физиологически полноценное питание здорового человека, удовлетворяющее энергетические, пластические и другие потребности организма, обеспечивающее при этом необходимый уровень обмена веществ и энергии, называется рациональным питанием (Яценко, Воеводская, 2003).

Рациональное питание – важнейшее неперенное условие профилактики не только болезней обмена веществ, но и многих других. Для нормального роста, развития и поддержания жизнедеятельности организму необходимы белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли в нужном ему количестве (Скурихин, 1996).

Нерациональное питание является одной из главных причин возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний органов пищеварения, болезней, связанных с нарушением обмена веществ (Вайнер, 1999).

Большой выбор пищевых продуктов и различные их комбинации с учетом особенностей кулинарной обработки позволяют организовать питание здорового и больного человека с учетом максимальной его сбалансированности, профилактической направленности и лечебного воздействия (Скурихин, 1996).

Организм человека подчиняется законам термодинамики. В соответствии с ними сформулируем первый принцип рационального питания: его энергетическая ценность должна соответствовать энергетическим затратам организма. К сожалению, на практике этот принцип часто нарушается. В связи с избыточным потреблением энергоемких продуктов (хлеб, картофель, животные жиры, сахар и др.) энергетическая ценность суточных рационов часто превышает энергетические затраты. С увеличением возраста происходит

накопление избыточной массы тела и развитие ожирения, ускоряющее появление многих хронических дегенеративных заболеваний.

Второй принцип рационального питания – соответствие химического состава пищевых веществ физиологическим потребностям организма. Ежедневно в определенном количестве и соотношении в организм должно поступать около 70 ингредиентов, многие из которых не синтезируются в организме и поэтому являются жизненно необходимыми. Оптимальное снабжение организма этими пищевыми веществами возможно только при разнообразном питании. Максимальное разнообразие питания определяет третий принцип рационального питания.

Наконец, соблюдение оптимального режима питания определяет четвертый принцип рационального питания. Под режимом питания подразумевается регулярность, кратность и чередование приемов пищи. Режим питания, также как и потребность в пищевых веществах и энергии, варьирует в зависимости от возраста, физической активности. Соблюдение указанных основных принципов рационального питания делает его полноценным (Скурихин, 1996).

Чтобы питание было рациональным, в пищевой рацион должны быть обязательно включены мясо, рыба, молочные продукты (основные источники белков и жиров), а также овощи, фрукты – источники углеводов, минеральных веществ, витаминов. Молоко – наиболее "универсальный" продукт в пищевом рационе: оно содержит, притом в пропорциях, близких к оптимальным, и в хорошо усвояемой форме, углеводы, белки и жиры (Коньшев, 1985).

### **Режим питания и основные требования к пищевому рациону**

Режим питания включает время, и количество приемов пищи, интервалы между ними, распределение суточного пищевого рациона по энергоценности, качественному составу, набору продуктов и массе по приемам пищи. Режим питания детей школьного возраста предусматривает четырехразовый прием

пищи через 3,5 – 4 часа с распределением ее энергоценности и с учетом учебных занятий в первую и вторую смену (Яценко, Воеводская, 2003).

В основу режима питания должны быть положены четыре основных принципа: постоянство приемов пищи по часам суток, дробность питания в течение суток (исследования показали, что здоровому человеку рекомендуется трех- или четырехразовое питание), максимальное соблюдение сбалансированности пищевых веществ при каждом приеме пищи и правильное физиологическое распределение количества пищи по ее приемам в течение дня. Наиболее полезен такой режим, когда на завтрак приходится около трети общего количества суточного рациона, на обед - несколько более трети и на ужин - менее трети. Важно, чтобы время между завтраком и обедом, а также между обедом и ужином составляло 5-6 часов. После ужина до начала сна должно пройти 3-4 часа.

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.



## Результаты исследования

Для проведения исследования была подобрана группа добровольцев – школьников в количестве 30 человек, входящих в школьное исследовательское общество. Возраст ребят колебался от 9-12 лет. В предварительной беседе с участниками эксперимента было получено их добровольное согласие.

Анализ опроса показал, что не все школьники получают полноценное рациональное питание:

- только 2/3 учащихся употребляют молоко и кисломолочные продукты в необходимом количестве;
- из 24 опрошенных только 7 человек едят сыр и творог, 8 школьников употребляют эти продукты очень редко;
- из 24 опрошенных, 7 школьников очень редко едят мясо;
- в пищу яйца употребляют очень редко 6 школьников;
- из опрошенных 24 учащихся, 11 школьников очень редко едят блюда из рыбы;
- 100% опрошенных учащихся употребляют хлеб и хлебобулочные изделия;
- из 24 опрошенных только 10 школьников употребляют в пищу мёд и сухофрукты;
- свежие овощи и фрукты употребляют в пищу 18 школьников в необходимом количестве, а 6 школьников 1 раз в неделю;
- из 24 опрошенных, 5 школьников ежедневно употребляют в пищу шоколад и торты с кремом;
- из 24 опрошенных, 10 школьников употребляют в пищу колбасные изделия каждый день.

На вопрос как часто питаются в школьной столовой, ученики ответили:

- каждый день питаются 30 школьников.

На вопрос какую пищу, ты хотел бы увидеть в школьной столовой, школьники дали, следующие ответы:

- половина опрошенных придерживается здоровому питанию и хотят увидеть в меню: каши, молоко, творог, мясо, овощи и соки;
- вторая половина опрошенных желают увидеть в меню: картофель фри, шашлык, курицу гриль, пиццу, чипсы, минералку, мороженное, шоколад и конфеты.

Организация питания в столовой отвечает требованиям рационального питания; около  $\frac{2}{3}$  учащихся считают его «вкусным» или «очень вкусным», остальные – «приемлемым».

В школьной столовой используется двухнедельное цикличное меню в соответствии с нормами СанПиН, утвержденное управлением Роспотребнадзора. В меню учащихся систематически включаются блюда из мяса, рыбы, молока.

## **Заключение**

Проблема здоровья учащихся является одним из приоритетных направлений развития образовательной системы современной школы. Изучение особенностей питания современных школьников и их отношения 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.

В ходе работы была достигнута поставленная цель исследования, гипотеза о том, что режим питания школьников в домашних условиях и в школьной столовой является рациональным и полноценным для их возраста подтвердилась частично. Рациональным и более полноценным питание является в школьной столовой, в домашних условиях питание не соответствует требованиям к возрасту участников исследования.

Результатом всех наших исследований стало примерное меню на неделю, которым мы предлагаем воспользоваться всем желающим.

## Список литературы

1. Книга о вкусной и здоровой пище / Под общ.ред. проф. И.М. Скурихина. – М.: Колос, 1996. – 368 с.
2. Конышев В.А. Питание и регулирующие системы организма / В.А. Конышев М.:Медицина, 1985. – 224 с.
3. Коростелев Н.Б. Слагаемые здоровья. / Н.Б. Коростелев. – М.: Знание, 1990. – 120с.
4. Лаптев А.П., Гигиена /А.П.Лаптев,С.А.Полиевский. – М.: ФкиС, 1990. – 94 с.
5. Яценко В.Н. Руководство к лабораторным занятиям по возрастной физиологии для студентов 2 курса факультета биологии: учеб.пособие / В.Н. Яценко, Н.В. Воеводская. – Мичуринск: МГПИ, 2003. – 58 с.

## Приложение

### Примерное меню

#### Понедельник.

Завтрак	Каша манная на молоке, хлеб с маслом, сыр, чай.
Обед	Салат из овощей, суп гороховый с гренками, картофельная запеканка с мясом, компот из яблок.
Полдник	Молоко, булочка, груша.
Ужин	Рыба запечённая, рис, чай, йогурт.

#### Вторник.

Завтрак	Сырники со сметаной, хлеб с маслом, кофе с молоком.
Обед	Салат из свежих овощей, суп рыбный, гуляш в сметанном соусе с вермишелью, яблоко, компот из ягод.
Полдник	Пирожки с капустой, чай.
Ужин	Запеканка творожная, кефир, апельсин.

#### Среда.

Завтрак	Вермишель на молоке, хлеб с маслом и сыром, чай, конфета шоколадная.
Обед	Сельдь с луком, щи со сметаной, печень тушеная со сметанным соусом, картофельное пюре, компот из абрикосов.
Полдник	Булочка, чай, яблоко.
Ужин	Мясная запеканка с картофелем, кефир, банан.

#### Четверг.

Завтрак	Каша пшённая на молоке, какао, бутерброд с сыром.
Обед	Салат из овощей, суп вермишелевый на курином бульоне, курица отварная с картофельным пюре, компот из ягод.
Полдник	Ватрушка, чай, сливы.
Ужин	Омлет, чай, печенье, йогурт.

#### Пятница.

Завтрак	Яйцо вареное, какао с молоком, хлеб с маслом и сыром.
Обед	Салат из свежей капусты, борщ со сметаной, бефстроганов в сметанном соусе с гречневой кашей, груша, чай.
Полдник	Печенье, молоко, шоколадная конфета.

Ужин	Котлета рыбная с картофельным пюре, компот из сухофруктов, яблоко.
------	--

Суббота.

Завтрак	Каша пшённая со сгущённым молоком, чай с молоком, маленькая шоколадка.
Обед	Сельдь с луком, щи из свежей капусты, тушёнка с гречневой кашей, компот из яблок.
Полдник	Булочка, молоко, сливы.
Ужин	Пудинг творожно-манный с джемом, кефир, груша.

Воскресенье.

Завтрак	Каша гречневая на молоке, бутерброд с сыром, какао с молоком, конфета шоколадная.
Обед	Салат из свежих овощей, суп рыбный, котлета с картофельным пюре, апельсин, компот из груш.
Полдник	Запеканка творожная, чай, яблоко.
Ужин	Сосиска с тушёной капустой, чай, йогурт.