

# "Правильное питание - залог здоровья школьника"

«Здоровье дороже золота», - сказал английский поэт и драматург Уильям Шекспир. Наше здоровье – самое ценное, что у нас есть. Статистика показывает, что к концу обучения в школе большинство детей имеют хронические болезни, обусловленные неправильным питанием.

Одним из главных условий нормального развития школьника является правильное питание. В детском организме происходят чрезвычайно важные внутренние изменения (формируется нервная, эндокринная, лимфатическая, дыхательная, иммунная и другие системы). Большую часть времени школьники проводят в школе, выполняя тяжёлый труд – получение и усвоение знаний по школьным предметам, и в то же время они растут, развиваются, поэтому должны питаться полноценно, так как питание обеспечивает формирование организма, способствует сохранению здоровья.

В ходе подготовки данной работы и проведённого анкетирования учащихся мы выяснили, что есть проблема в организации полноценного режима питания. «Рабочий день» школьника не всегда начинается с завтрака, часто дети просто перекусывают чипсами, сухариками, булочками запивая всё это газировкой. В результате неправильного питания происходит ухудшение здоровья. И тогда мы задумались о том, какое значение имеет питание для школьников, так ли «страшны» любимые детьми чипсы, содержат ли фрукты и овощи, которыми мы питаемся в школьной столовой, нитраты? Насколько калорийно питание в нашей столовой?

**Актуальность нашей работы:** обусловлена необходимостью проанализировать значение правильного питания в сохранении здоровья школьников. Через выполнение данной работы мы постараемся разработать рекомендации рационального питания для школьников.

**Цель исследования:** выяснить необходимость правильного питания для детей школьного возраста.

## **Задачи:**

- изучить информацию в источниках по данной теме;
- узнать о роли витаминов, что такое «калорийность пищи» и «пирамида питания»;
- изучить роль утреннего завтрака и его значение для школьников;
- выяснить, наносят ли вред нашему здоровью чипсы;

- узнать содержатся ли в полезных продуктах (фруктах и овощах) нитраты;
- провести анкетирование среди учащихся;
- встретиться с медицинским работником школы и заведующей школьной столовой;
- сделать выводы на основе полученных знаний.

**Гипотеза исследования:** мы предполагаем, что если правильно питаться, то мы будем меньше болеть.

**Объект исследования:** человек. **Предмет исследования:** правильное питание

**Методы исследования:** чтение и анализ литературы по теме; анкетирование школьников;

беседа с медицинским работником и заведующей школьной столовой; изучение меню

школьной столовой; исследование продуктов: чипсов, фруктов и овощей; анализ

результатов исследования, фотографирование результатов работы.

## **Глава I. Правильное питание – залог здоровья**

### **1.1. Формирование здорового питания**

Самым важным этапом в жизни человека является - детство, когда закладывается фундамент всей его судьбы, его здоровья. Школьный возраст – это период развития человеческого организма, в котором завершается формирование костной ткани, скелетно-мышечного аппарата и других важных органов. Поэтому так важно, чтобы питание было сбалансированным. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые витамины, минералы и микроэлементы. Современный школьник, по мнению диетологов, должен есть не менее четырёх раз в день, причём на завтрак, обед, ужин непременно должно быть горячее блюдо. Правильное соотношение углеводов, жиров и белков – основа здорового питания [Приложение 1]. Школьная столовая обеспечивает школьников горячим питанием. Но, к сожалению, вне школы школьники, особенно дети младшего школьного возраста, не зная и не разбираясь в огромном ассортименте продуктов питания, подвержены опасному влиянию некачественной пищи. Здоровое питание - это питание, обеспечивающее рост, нормальное

развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

## **1.2. Роль витаминов в питания**

Организм школьника будет хорошо расти и развиваться, если будет получать надлежащий комплекс витаминов. Витамины (от латинского «vita» — жизнь), группа органических соединений разнообразной химической природы, необходимых для питания человека, животных и других организмов в ничтожных количествах по сравнению с основными питательными веществами (белками, жирами, углеводами и солями), но имеющих огромное значение для нормального обмена веществ и жизнедеятельности. Без витаминов обеспечить полноценное здоровье совершенно невозможно. Многие витамины быстро разрушаются и не накапливаются в организме в нужных количествах, поэтому человек нуждается в постоянном поступлении их с пищей. Из 30 известных и изученных витаминов к обеспечению здоровья человека причастны около 20 из них [Приложение 2]. Они способствуют правильному росту и развитию ребенка, участвуют во всех обменных процессах, повышают выносливость и устойчивость организма к заболеваниям. Недостаток витаминов в пище может привести к различным заболеваниям, таким как авитаминоз, при котором нарушаются процессы роста, ухудшается память и снижается работоспособность. Человек становится раздражительным, быстро утомляется, у него снижается аппетит. Потребление ряда витаминов в больших дозах столь же не желательно, как и их недостаток в пище.

## **1.3. Калорийность пищи**

Часто от взрослых можно слышать слова «продукт высококалорийный», «продукт низкокалорийный». Нам захотелось разобраться, что означает слово «калорийность».

Под калорийностью, или энергетической ценностью, пищи подразумевается количество энергии, которое получает организм при полном её усвоении. Калорийность пищи выражается в калориях (кал) или килокалориях (ккал). Каждый из нас должен получать столько энергии, сколько затрачивает её в течение дня, т.е. в организме должно соблюдаться энергетическое равновесие. Суточное потребление калорий зависит от возраста, пола и занятий, поэтому оно различно. Калорийность рациона школьника должна быть следующей: 7-10 лет – 2400 ккал; 14-17 лет – 2600-3000 ккал; если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше. Каждому, кто желает вести здоровый образ жизни, необходимо знать суточную норму калорий и соотношение белков, жиров и углеводов.