



Социальный проект «Правильное питание – залог здоровья»

Акция «Сделаем вместе»
«Здоровое питание школьника»

Саблина Екатерина,
МБОУ № 16 г. Липецка



В рамках реализации международной социальной акции «Здоровое питание школьника» я, Саблина Екатерина, заметила, что ученики МБОУ № 16 г. Липецка часто приносят для перекуса чипсы, сухарики, жевательные конфеты и газированные напитки.

Поэтому назрел вопрос, какова ситуация с правильным питанием у детей нашей школы.



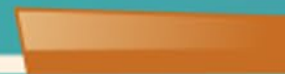
Цель проекта :

формирование у обучающихся ясных представлений о продуктах, приносящих пользу организму, об организации правильного здорового питания в школе.



Задачи проекта :

- Узнать о продуктах питания, выяснить их влияние на детей
- Исследовать свойства отдельных продуктов и объяснить их действие на организм детей
- Определить, какие продукты вредят нашему здоровью, а какие помогают нам



Объект исследования:

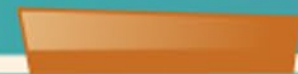
Ученики 1-2 классов, продукты питания, сухарики, чипсы, разноцветные драже «Скитлс»

Предмет исследования:

Продукты питания человека и его влияние на здоровье

Методы исследования:

Беседа, анкетирование, наблюдение, анализ полученных результатов



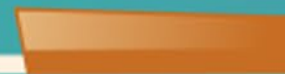
Предполагаемые результаты:

- Дети смогут оценить свой рацион питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни
- Привлечение большего количества детей к правильному питанию



С вопросами об организации правильного питания в школе мы обратились в заместителю директора Людмиле Павловне.

Она рассказала, что следит за качеством поставляемых продуктов. Смотрит, чтобы не было испорченных и давним сроком выпуска.



В нашей школе организовано трехразовое горячее питание (завтрак, обед и полдник для ребят из групп продленного дня). Есть утвержденное меню.

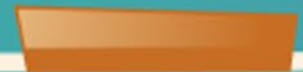
Примерное меню школы

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	302	Каша молочная рисовая с маслом	150 5		169	2	6	25
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	200 15		58	0	0	15
	хлеб	773	Булочка Веснушка	50		157	4	3	28
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	49	Салат из моркови с яблоком	50		35	1	2	5
	1 блюдо	139	Суп картофельный с крупой, зеленью	200 1		134	5	5	18
	2 блюдо	462/587	Тефтели в томатном соусе	40 40		274	14	17	15
	гарнир	508	Рагу овощное	150		279	9	8	43
	сладкое	699	Напиток цитрусовый	200		182	1	0	46
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60		132	4	1	21
	Полдник	124	Компот из сухофруктов	200		124	1	0	31
			Зефир	40		174	3	5	30

Людмила Павловна рассказала о том, у чему может привести частое употребление вредной пищи.

Для себя мы выделили основные правила здорового питания:

- Соблюдай режим питания!
- Питайся разнообразно!
- Тщательно пережевывай пищу!
- Не переедай!
- Не спеши во время еды!



Мы ознакомились с составом сухариков и чипсов, драже «Скитлс» и сделали вывод, что они вредны для здоровья.

После этого мы провели опрос среди обучающихся 1-2 классов нашей школы. Составили анкеты с вопросами, что понять, как ребята относятся к проблеме правильного питания.

В опросе участвовали 43 ученика 1 и 2 классов. Результаты мы поместили в таблицу.

Вопрос	Ответы	Количество обучающихся
Считаешь ли ты правильным и здоровым свой рацион питания?	Да	21 (49%)
	Не вполне	19 (44%)
	Нет	3 (7%)

Далее мы провели анкетирование в 1 и 2 классах с целью выяснения того, как питаются ученики нашей школы.

Анкета «Едим ли мы то, что следует есть?»

1. Сколько раз в день вы едите?

- 4-5 раз в день (38 человек)
- Не знаю, когда захочу (5 человек)

2. Завтракаете ли вы перед уходом в школу?

- Да (25 человек)
- Нет (15 человек)
- Иногда (3 человека)

3. Употребляете ли вы в пищу свежие овощи?

Да (37 человека)

Нет (2 человека)

Иногда (4 человека)

Анкета «Едим ли мы то, что следует есть?»

4. Как часто на вашем столе бывают фрукты?

- Больше 3 раз в неделю (34 человек)
- Меньше 3 раз в неделю (9 человек)

5. Употребляете ли в пищу кисломолочные продукты?

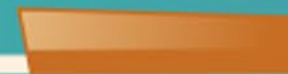
- Да (25 человек)
- Нет (18 человек)

6. Какие напитки вы предпочитаете?

- Сок (39 человек)
- Газированные напитки (4 человека)

7. Любишь ли ты сладости?

- Да (43 человека)
- Нет (0)



Анкета «Едим ли мы то, что следует есть?»

8. Покупаешь ли ты чипсы, сухарики?

- Да (40 человек)
- Нет (3 человека)

9. Хотел бы ты правильно питаться?

- Да (43 человека)
- Нет (0)

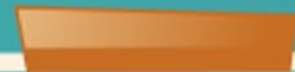
10. Нравится тебе школьное меню?

- Да (43 человека)
- Нет (0)



Выводы по анкетированию:

- Все опрошенные хотят питаться правильно
- 58% опрошенных постоянно завтракают дома перед походом в школу
- 93% опрошенных покупают чипсы и сухарики
- Всем ребятам, участвующие в анкетировании, нравится школьное меню



Тест «Мы то, что мы едим»

По результатам теста всем ребятам (43 человека) необходимо пересмотреть рацион питания и отказаться от вредных привычек.



Выводы:

Мы сделали вывод, что наше здоровье зависит от пищу, которую мы едим. Чтобы быть здоровым, надо питаться строго по режиму, выполнять правила питания.

Результаты анкетирования и тестирования показали, что ребята часто употребляют чипсы, сухарики и газировку, начиная уже с начальных классов, а может и раньше.

Необходимо обратить внимание на то, что мы едим. Для этого мы провели для ребят 1 и 2 классов классные часы по здоровому питанию, а также провели конкурс рисунков «Что такое правильное питание?»

В холлах 1 и 2 этажей, а также в столовой мы разместили буклеты «Азбука здорового питания»!



Кушайте правильно и живете долго!

