**Введение**

**Тема** моего доклада звучит как «Влияние правильного питания на здоровье человека».

Питание - процесс усвоения организмом питательных веществ, необходимых для поддержания жизни, здоровья работоспособности.

С пищей организм получает необходимые для жизнедеятельности белки, жиры, углеводы, а также биологические активные вещества- витамины и минеральные соли. Для переработки пищи большую роль в нашем организме играет пищеварительная система, в которой продукты питания расщепляются до беков, жиров и углеводов, а те в свою очередь на более простые вещества.

Важна правильная кулинарная обработка. Пища должна быть вкусно приготовленной, красиво оформленной, тогда она в достаточной мере возбуждает аппетит, способствует максимальной выработке пищевых соков. Так выделение слюны способствует формированию пищевого комка, а ферменты, содержащиеся в ней, - расщеплению углеводов.

Правильное питание обеспечивает развитие и рост, максимальную работоспособность, хорошее самочувствие, долголетие и здоровье.

Однобокое, несбалансированное питание часто является причиной расстройств здоровья. По имеющимся данным, 40% всех заболеваний в той или иной степени вызваны неправильным питанием. Нерегулярность в еде является наиболее часто встречающимся недостатком в питании детей школьного возраста. Масса людей остается в неведении, что ослабление здоровья зависит от обычных ошибок в питании.

Состояние кожи волос, деятельность наших органов и систем во многом зависят от правильного питания, от приёма такой пищи, которая содержала бы в себе все необходимые вещества и в определённых количествах.

Жизнь человека, его развитие и рост, умственная и физическая деятельность связаны с постоянным обменом веществ, во время которого затрачивается огромное количество энергии. Эту энергию и строительный материал для клеток и тканей мы получаем с пищей. Именно поэтому пища - основной источник жизни любого организма.

Весной, когда начинает ощущаться недостаток витаминов в организме, необходимо принимать их дополнительно. Это может быть экстракт или настой шиповника, пивные дрожжи поливитамины…

Здоровое питание – это питание, при котором не нарушается обмен веществ.

**Актуальность** данной темы подтверждается тем, что будущее поколение нашей страны должно быть здоровым, гармонично развитым и умным. И огромную роль в развитии детей играет полноценное питание – в семье, в школе.

Данные о состоянии здоровья детей не могут не вызывать тревогу. Растет число учеников с нарушением зрения, заболеваниями органов пищеварения, с психоневрологическими отклонениями; более половины школьников - дети с ослабленным здоровьем. Причины тому - не только учебная нагрузка, неправильный режим дня, слабый медицинский контроль, но и плохое питание.

**Цель:**

Изучить, как правильное питание влияет на организм человека.

**Задачи:**

1. Изучить материалы разных источников, касающиеся питания школьников;
2. Провести анкетирование среди учащихся 2 «Б» класса.
3. Проанализировать полученные данные.
4. Составить рекомендации по организации правильного питания.
5. Разработать меню на 7 дней.

**Объект исследования.** Правильное и полноценное питание

**Предмет исследования.** Влияние правильного питания на жизнь и здоровье школьника

**Гипотеза.** Предположим, что правильное питание является залогом хорошего самочувствия.

**Принципы** питания здорового человека:

* Количественный состав пищи (энергетические и пластические затраты).
* Качественный состав пищи (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, вода).
* Режим питания (прием пищи в определенные строго установленные часы).

**Методы исследования:**

* анализ
* опрос учащихся;
* изучение и обобщение опыта.

## Что такое правильное питание?

Хорошее здоровье и правильное питание находятся в зависимости друг от друга. С древнейших времен люди обращали на это внимание. В Древнем Китае, по утверждениям историков, ученые пытались найти золотую формулу вечной молодости, обращая внимание на правильное соотношение растительных компонентов пищи. Сейчас люди во всем мире пытаются организовать свое питание так, чтобы было быстро, удобно и вкусно, от этого зачастую страдает качество принимаемой пищи. Очень часто утром многим детям есть просто не хочется. В лучшем случае они проглотят бутерброд. В школе мало кому из них удается поесть в спокойной обстановке

По данным Министерства здравоохранения и социального развития, только 30% российских школьников остаются относительно здоровыми. При этом десять лет назад здоровых школьников было 50%. Именно в школьные годы увеличивается на 20% число детей, имеющих хронические заболевания, а частота хронической патологии возрастает в 1,6 раза.

С каждым годом растет число детей с различными заболеваниями желудочно-кишечного тракта, гастриты, колиты, а также язвенная болезнь выявляются почти у каждого четвертого подростка.

**Здоровое питание** - один из основополагающих моментов здорового образажизни и, следовательно, сохранения и укрепления здоровья. Это существенный и постоянно действующий фактор, обеспечивающий адекватные процессы роста и развития организма. Рациональное здоровое питание обеспечивает гармоничное физическое и нервно-психическое развитие детей, повышает сопротивляемость к инфекционным заболеваниям и устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды. Следует помнить, что питание является одним из важнейших факторов, способным оказывать негативное влияние на формирующийся организм детей и подростков при неправильной его организации.

Пища является одним из важнейших факторов окружающей среды, оказывающее влияние на состояние здоровья, работоспособности, умственного и физического развития, а также на продолжительность жизни человека.

Выражение «здоровое питание» по-разному понимается в разных странах людьми с разными культурными традициями. Вообще говоря, здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни и способствовать крепкому физиологическому, психическому и социальному здоровью человека. В целом под выражением здоровое питание подразумевается совместное воздействие потребляемой нами пищи, нашего состояния здоровья и предпринимаемых нами усилий для улучшения здоровья, как собственного, так и окружающих. Качественное питание обеспечивается путем потребления безопасных пищевых продуктов в рамках сбалансированной диеты, в результате чего полностью удовлетворяются потребности нашего организма в питательных веществах.

Все диетологи сходятся на том, что меню любого человека, а особенно ребенка, должно быть разнообразным. Оно должно по возможности включать все продукты, которые необходимы человеку, чтобы он получал все важные питательные вещества, витамины, минералы. Особенно важно употреблять в пищу овощи, фрукты, злаки, зелень.

Физиологические особенности детей школьного возраста характеризуются интенсивностью роста, напряженностью процессов метаболизма, половым развитием, увеличением энергетических затрат и формированием типа высшей нервной деятельности. Для этого периода характерно увеличение умственной и физической нагрузки в связи с сочетанием учебных занятий в школе и спортом. Для воплощения этих затрат необходима организация правильного рационального питания школьников.

Мода подчиняет себе не только прическу, косметику или одежду. Всё больше вторгается она и в питание. "Из всех факторов, которые оказывают влияние на человека и от которых зависит его благополучие, режим питания является, несомненно, одним из самых важных"- сказал видный учёный прошлого века. Ото Уел в своей книге" Питание и развитие человека". Это высказывание известного биолога несёт в себе большой смысл.

Не надо забывать, что природа очень мудра. В процессе эволюции человеческий организм выработал определённый энергетический баланс, необходимый для обеспечения своей нормальной жизнедеятельности. И последнее возможно только при правильном питание.

Необходимо заботиться о том, чтобы ежедневная пища содержала в себе как можно больше компонентов, которые предохраняют организм от различных функциональных изменений.

Недостаточно лишь получить приятные вкусовые ощущения и утолить чувство голода. Мы должны дать тканям и клеткам нашего организма всё необходимое для нормальной работы.

Например, обилие сладкой, пряной, острой и жирной пищи способствует появлению на коже угревой сыпи, отрицательно сказывается на многих органах.

Самые действенные средства укрепления нашего здоровья и, следовательно, улучшению внешности, хранятся в кладовой природе, и залог успеха регулярном и правильном их использованием. Дефицит витаминов в питании неблагоприятно отражается на организме человека и его внешности. Так, при недостатке витамина А появляется сухость и шелушение кожи, волосы становится матовыми и ломкими, ногти - мягкими.

Голод – одно из первых чувств, которыми наделяет природа человека сразу после рождения. Инстинктивно новорождённый ребёнок тянется к еде, понимая, что она – единственный источник жизни. Только пища снабжает ребёнка веществами, позволяющими ему расти и развиваться. Так зачем же мы едим?

1. **Основные характеристики питательных веществ**

Для здоровья человека очень важно правильно питаться. Ежедневный рацион должен содержать и белки, и жиры, и углеводы, и минеральные соли, и, конечно, витамины. Определенное количество каждого из них жизненно необходимо для организ­ма человека.

Белки входят в состав всех живых кле­ток, необходимы для образования новых клеток, для роста и восстановления тканей всего организма. Белков животного происхождения больше всего содержится в моло­ке, мясе, рыбе и яйцах.

Растительными белками насыщены ово­щи, крупы, хлеб. Особое значение для пита­ния имеют белки, входящие в состав фрук­тов, капусты и картофеля.

Каждый день человеку необходимо по­треблять 100-120 г белков (для людей, за­нимающихся физическим трудом, нужно 150-160 г). Из этого количества 60% дол­жно приходиться на белки животного про­исхождения.

**а.Белки.**

***Белки***  - это те структурные элементы, из которых строятся тела, поэтому раньше их называли «кирпичиками» тела. Именно с белками, как писал врач-диетолог А.А.Покровский, связано осуществление основных проявлений жизни: обмена веществ, способности к росту, размножению, участвуют в процессе усвоении жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов, и даже высшей форме движения материи – мышлению. Белки составляют пятую (1/5) часть человеческого тела, но в отличие от жиров и углеводов, не накапливаются в резерве и не образуются из других веществ, а поэтому являются незаменимой частью пищи.

По своему происхождению белки делятся на две группы – животные и растительные. Соя – чемпион по содержанию белка растительного происхож-дения. Белки животного происхождения ценнее белков растительных. Поэто-му при каждом приёме пищи нужно сочетать растительные белки (хлеб, ка-ши, горох, соя) с белками животного происхождения (молоко, творог, сыр, мясо, рыба, яйцо). Большую часть дневной нормы полноценных белков сле-дует съедать за завтраком и обедом. Потребность растущего организма в бел-ке значительно выше, поэтому дети должны потреблять большее количество белков, чем взрослые. Малокровие, задержка роста, слабая сопротивляемость к болезням, особенно инфекционным, - результат белковой недостаточности.

**б. Жиры**

***Жиры*** – наиболее богатые энергией питательные вещества. Они несут в себе вдвое больший запас энергии, чем белки и углеводы. С их помощью в организм поступают необходимые для жизнедеятельности вещества: витамины, растворяемые в жирах ,особенно А, Д, Е, незаменимые жирные кислоты, лецитин. Жиры обеспечивают всасывание из кишечника минеральных веществ и жирорастворимых витаминов. Они улучшают вкус пищи и вызывают чувство сытости.

Избыточное потребление жиров, богатых насыщенными жирными кислотами, способствует развитию атеросклероза, ишемической болезни сердца, ожирению. Избыток жиров в пище ухудшает усвоение белков, кальция магния, повышает потребность в витаминах. Суточная потребность в жирах составляет 80-100г, из которых 1/3 часть должна обеспечиваться жирами растительного происхождения.

Жиры являются источником энергии для организма, они поддерживают работу внутренних органов, от их количества зави­сит трудоспособность человека.

Существуют, как и белки, жиры расти­тельного и животного происхождения.

Наиболее полезны жиры молочных про­дуктов (масла, сметаны, творога, сливок, мо­лока), т. к. в них содержится больше всего витаминов и они легко усваиваются орга­низмом. Растительные жиры отличаются очень высокой питательностью. Средняя нор­ма необходимых для человека жиров состав­ляет 80-110 г в день, половина из них дол­жна приходиться на жиры животного про­исхождения (предпочтительно — молочные).

**в. Углеводы**

***Углеводы*** в течение дня человек потребляет гораздо больше, чем других пищевых веществ. В то же время резервы их в организме сравнительно малы. Одной из функций углеводов является снабжение организма энергией. Они в различном количестве содержатся в продуктах растительного происхожде-ния: сахаре, хлебобулочных и макаронных изделиях, в бобовых и картофеле. Углеводы есть и в пище животного происхождения – в молоке и молочных продуктах.

Избыточное потребление углеводов – распространенная причина наруше-ния обмена веществ. Чтобы избежать ожирения, в первую очередь ограничи-вают потребление сахара, конфет, сладостей и хлебобулочных изделий. Луч-ше всего употреблять тёмный хлеб.

Всего в сутки организму требуется: около 60 г. белков, 107 г. жиров, 400 г. углеводов. Это значит, сто в идеале белки должны составлять 12 % суточного рациона, жиры – 30-35%, а углеводы – 50-60%.

По современным представлениям, здоровое питание – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

Оно начитает страдать при недостатке в рационе биологически ценных продуктов - овощей и фруктов, молока, мяса и рыбы. Отрицательно влияет на характер питания избыточное употребление углеводов, продуктов, насыщенных химическими консервантами, неправильное хранение и кулинарная обработка продуктов. Неблагополучная экологическая обстановка способствует загрязнению пищевых продуктов токсическими элементами.

Углеводы — еще один источник энергии.

Они входят в состав продуктов, в основ­ном, в виде клетчатки, сахара и крахмала. Крахмал и сахар более ценны, в большом количестве они присутствуют в продуктах растительного происхождения: овощах, пло­дах и ягодах, крупах, муке, хлебе. Клетчат­ка нужна для правильной работы желудоч­но-кишечного тракта, она содержится в ржа­ном хлебе и овощах.

**г. Минеральные вещества.**

Минеральные соли — также жизненно необходимы для организма человека. Каль­ций — для костей и нормальной работы мышц и сердца, фосфор — для костей, тка­ней и деятельности нервной системы, маг­ний — для сердечно-сосудистой системы, железо — для крови.

Минеральными солями богаты различ­ные овощи, фрукты и другие продукты.

Большое количество кальция содержит­ся в овощах, крупах и молочных продуктах, фосфора — в мясе, рыбе, сыре, молоке, капус­те, яйцах и хлебе, магния — в крупах, ржа­ном хлебе и отрубях, железа — в свежей зелени, мясе и хлебе.

В среднем организму человека требует­ся: кальция — 0,8-1 г, фосфора — 1,5-1,7 г, магния — 0,3-0,5 г, железа — 1,4-1,6 г.

**д. Витамины**

**Слово «витамины»** придумал польский ученый-биохимик Казимир Функ в 1912г. Он открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо людям. Соединив латинское слово vita («жизнь») с «амин», получил слово «витамин». Но еще намного раньше, в 1880г. русский ученый Н.И.Лунин экспериментально установил, что в пищевых продуктах имеются неизвестные факторы питания, необходимые для жизни как человека, так и животных. Он обнаружил, что белые мыши, получавшие цельное молоко, росли хорошо и были здоровы, но погибали, когда их кормили только смесью из основных частей молока: белка-казеина, жира, молочного сахара, воды и солей.

В настоящее время изучено более 20 витаминов, дефицит или отсутствие которых приводит к значительным нарушениям в организме и развитию тех или иных патологических состояний. Самые известные из них – витамины А, В, С, Д, Е, РР и К.

Витамин «А» сохраняет здоровыми кожу, кости, зубы и десны. Лечит прыщи, нарывы, язвы. Содержится в рыбьем жире, печени, моркови, зеленых и желтых овощах, яйцах, молочных продуктах.

Витамины группы «В» нормализуют работу нервов, мышц, предотвращают кожные болезни, участвуют в кроветворении. Источники: сухие дрожжи, отруби, молоко, печень, почки, яйца.

Витамин «С» заживляет раны и ожоги, снижает уровень холестерина, предохраняет от многих вирусов и бактерий, снижает воздействие аллергенов. В основном содержится в цитрусовых, ягодах, зеленых овощах и зелени, цветной капусте и помидорах.

Витамин «Д» помогает кальцию и фосфору укреплять кости и зубы. Основными источниками его являются: сардины, сельдь, лосось, сыр, творог, тунец, солнечный свет.

Витамин «Е» замедляет старение клеток, увеличивает выносливость, защищает легкие от загрязнения, снижает утомляемость, заживляет ожоги. Содержится в проросшей пшенице, сое, брокколи, растительном масле и яйцах.

Витамин «К» помогает правильной свертываемости крови. Источники: желток, кисломолочные продукты, соевое масло и рыбий жир. Витамин «Р» укрепляет стенки капилляров и десны, повышает устойчивость к инфекциям. Содержится в абрикосах, ежевике, черешне, шиповнике и гречке.

1. **Проблемы при неправильном питании**

Будущее поколение нашей страны должно быть здоровым, гармонично развитым и умным. И огромную роль в развитии детей играет полноценное питание – в семье, в школе.

Однако данные о состоянии здоровья детей не могут не вызывать тревогу. Растет число учеников с нарушением зрения, заболеваниями органов пищеварения, с психоневрологическими отклонениями; более половины школьников - дети с ослабленным здоровьем.

Причины тому - не только учебная нагрузка, неправильный режим дня, слабый медицинский контроль, но и плохое питание.

Однобокое, несбалансированное питание часто является причиной расстройств здоровья. По имеющимся данным, 40% всех заболеваний в той или иной степени вызваны неправильным питанием.

Нерегулярность в еде является наиболее часто встречающимся недостатком в питании детей школьного возраста. Большую часть времени школьники проводят в школе, поэтому должны питаться полноценно.

Необходимые вещества, о которых шла речь выше, окисляются и переходят в кало­рии (количество тепла, необходимое для на­гревания 1 л воды на 1 градус). Например, при окислении 1 г белков выделяется 4,1 ка­лории, 1 г жира —9,3 калории.

Именно количество питательных веществ и выделяемых из них калорий влияет на составление меню. Чтобы было понят­ней, что это значит и как это влияет на состав­ление меню, приведу несколько примеров.

Порция молочного супа с рисом весом 500 г содержит в себе: белков — 13,7 г, жиров — 16,6 г, углеводов — 45,9 г. Кало­рийность данного блюда равна 399. Творожная масса весом 100 г содержит 13,1 г белков, 12,5 г жиров, 14,7 г углево­дов. Энергетическая ценность — 187 кало­рий.

Говоря о рациональном питании, нельзя не остановиться на вопросах, касающихся недостаточности и излишеств в питании современного человека.

Известно, что в настоящее время переедание столь широко распространено, что превратилось в важнейшую медицинскую проблему. Переедание ведёт к ожирению со всеми вытекающими отсюда весьма отрицательными последствиями (перегрузкам сердца и лёгких, помехам в их работе). В настоящее время установлена достоверная и прямая связь между ожирением и такими серьёзными заболеваниями, как сахарный диабет и гипертоническая болезнь, инфаркт миокарда и даже рак. Оно создаёт благоприятную почву для их возникновения и развития.

Переедание имеет вполне объяснимые, более того, исторически «оправданные» причины! На протяжении всей истории существования человеческого общества большинство простых людей, крестьян и рабочих, было вынуждено много работать физически и, в силу недостаточности высококачественной пищи, довольствоваться умеренным питанием, часто с пониженной калорийностью. Из века в век переходила в народе мечта о сытой и жирной пище. Такая пища была показателем благополучия и счастья. В какой-то мере ситуация изменилась. В результате научно-технической революции во много раз понизилась доля тяжёлого труда – это взяли на себя механизмы и машины. Появилась возможность полного удовлетворения спроса на самое полноценное, с точки зрения прежних идеалов, питание. Люди стали есть такие продукты, как мясо, жиры, сладости и прежде всего сахар, - в достаточном количестве. И они, повинуясь прежней традиции, по инерции стремились удовлетворить свою извечную страсть наесться досыта, про запас, оказались в ущербной ситуации: пища поступала постоянно с излишком, а получаемая энергия тратилась недостаточно (в силу пониженной физической загруженности организма), вследствие чего люди стали полнеть. Итак, излишки высококалорийной пищи (прежде всего мясной и жирной) и недостаток физической нагрузки определяют в настоящее время проблему переедания. Нужно выработать такой регулятор – сознательного самоограничения, который будет основываться на знаниях о полезности продуктов, научных данных. Вот почему каждому из нас жизненно важно понять и перестроить свой образ жизни и питания согласно требованиям сегодняшнего дня. Правильное питание - это, прежде всего, знание того, что полезно для организма, а что – нет, затем – претворение этого знания в жизнь, то есть приобретение правильных привычек, становящихся второй натурой.

***«Вредные» продукты***

Избегай использовать рафинированный сахар – он не поставляет организму ничего кроме «пустых калорий». Его избыток является доминирующим фактором в развитии болезни зубов и потери аппетита на естественные виды пищи.

Избегай белой муки – она не содержит наиболее ценных компонентов зерна.

Избегай использовать продукты с различными химическими добавками, такими как консерванты, стабилизаторы вкуса и цвета, подсластители и т.д.

Избегай мяса животных и птицы, в пищу которых добавлялись гормоны, стимулирующие их рост и вес.

Избегай использовать гидрогенизированные жиры и масла, которые в результате содержат много кислот (к ним относится маргарин)

По возможности, избегай овощей и фруктов, выращенных с помощью химических удобрений, а особенно – обработанных пестицидами.

Избегай употреблять острые приправы и стимуляторы (горчица, томатный соус, чай, кофе, табак, спиртные напитки).

**Детское ожирение**

В медицинских источниках [ожирение](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=4vrJyICGXTT5Jc6hf8qMZRDo6OATb-cSEfa3ZR4kc5BVl0dHV8HFx5Xmj7MdUjGG1YhH*EId5BrPKTO08axSuv90xsjyApXDrKCNAA4LdC3tz0czaZAa3Fwj2Vaa9NntwkQDwKeO2DOszjbRqoARd5zS9YumSw2J-g1tEVeeZvwmqy1C1teNkqT0rW1*I9qV3SXCaLdoUWwufdXE1Sd91A6g3rkHrbeUOY*R*xVuqPtEdAk2ux1PQHG5JuuQno4jbeQgC5xot6sAO6gCKer62h31ki*S1Hb0VO6bHkEAmVVE1SMTgK-M*XLfRPJ3vINq8HCmXuHKJ8gmpoGJZWeUCfcQGmNuKMlzpCM-Lk2-S9efECld0lJlYxt5mc3YCvsjlscTbWBo47c84t1C9MG3Y9vOGyci-qWnfuTVZJl2Yn8R9JONn1Q9Qrp4TXWfwUcPJ6qctaLTSkn3recXKRQcxA) определяется как накопление избыточной массы телесного жира. Об ожирении можно говорить, если массу тела составляет более 25% жира у мальчиков и более 32% у девочек.

***Проблема ожирения***

Далеко не все пухлые младенцы впоследствии превращаются в полных детей, и не все упитанные дети вырастают в страдающих от ожирения взрослых. Тем не менее, с возрастом полнота усиливается как у мужчин, так и у женщин, и существует немалая вероятность того, что ожирение, появившееся еще в раннем детстве, будет сопровождать вас до гробовой доски.

Полнота и ожирение вызывают у ребенка множество проблем. Помимо того, что детское ожирение угрожает усилиться с возрастом, оно является основной причиной детской гипертонии, связано с диабетом II степени, увеличивает риск развития коронарной болезни сердца, способствует увеличению давления на суставы, несущие весовую нагрузку, понижает самооценку и влияет на взаимоотношения с ровесниками. По мнению некоторых экспертов, наиболее серьезными последствиями ожирения являются именно социальные и психологические проблемы.

***Причина детского ожирения***

Как и ожирение у взрослых, ожирение у детей вызвано целой совокупностью причин, однако самая главная из них - несоответствие энергии вырабатываемой (калории, полученные из еды) и растрачиваемой (калории, сожженные в процессе основного обмена веществ и физической активности) организмом. Детское ожирение чаще всего развивается в результате сложного взаимодействия диетических, психологических, наследственных и физиологических факторов.

Ожирению наиболее подвержены дети, родители которых также страдают излишним весом. Это явление можно объяснить наследственностью или моделированием родительского пищевого поведения, что опосредованно влияет на энергетический баланс ребенка. Половина родителей школьников начальных классов никогда не занимались спортом и избегают физических нагрузок.

Многие обычные продукты могут провоцировать чувствитель­ность у предрасположенных людей. Пшеница и продукты, содержащие пшеничную муку, наиболее часто вызывают непереносимость. Цитру­совые и коровье молоко, также ответственны за пищевую чувствитель­ность у большого числа людей.

Существует много факторов, которые могут участвовать в про­цессе развития непереносимости. Непереносимость многих продуктов развивается уже в раннем возрасте. Очень часто новые продукты вво­дятся в рацион ребенка, когда его пищеварительный тракт и иммунная система еще относительно незрелы, из-за чего ребенок неспособен, как следует справиться с этими продуктами, и это приводит к развитию.

1. **Практическая часть**

Мною была составлена и предложена анкета одноклассникам на тему: «Правильное питание школьников».

Учащиеся 2 класса школы №3 ответили следующим образом:

1. Завтракаешь ли ты?

Всегда: 18 чел. Иногда: 5 чел.

1. Обедаешь ли ты в школьной столовой?

Да: 19 чел. Нет: 4 чел.

1. Часто ли ты ешь всухомятку?

Да: 3 чел. Нет: 20 чел.

1. Какие продукты ты больше всего любишь?

Фрукты и овощи: 13 чел.

Мясо: 6 чел.

Макаронные изделия, хлеб: 3 чел.

Кондитерские изделия (конфеты, торты, булочки) 1 чел.

1. Ешь ли ты суп?

Да: 16

Нет: 7

1. Сколько раз в день ты ешь?

2 раза: 4 чел.

3 раза: 11 чел.

4 раза: 8 чел.

Вывод: Из результатов анкетирования следует, что из 23 отпрошенных школьников большинство питается правильно, регулярно завтракают, обедают в школьной столовой, предпочитают фрукты и овощи, в рационе присутствуют супы.

***Рекомендации***

* не набрасывайтесь на пищу, ешьте медленно
* больше свежих и сырых продуктов
* составляйте своё меню в зависимости от времени года
* не пересаливайте блюда и не запивайте их во время еды
* не доедайте вчерашнее

***Предрасположенные к полноте или страдающие ею люди***

***должны соблюдать следующие правила:***

* питайтесь 4—5 раз в день, употребляя обильное количество бедной калориями пищи (овощи, несладкие фрукты, нежирное мясо, молоко и молочные продукты, яйца, рыба). Ешьте медленно, тщательно пережевывая;
* избегайте возбуждающих аппетит блюд, острых приправ, соленой и пряной пиши, мучных и кондитерских изделий, конфитюров и спиртных напитков;
* для приготовления пищи применяйте жиры растительного происхождения ...

**Меню на 7 дней**

***1 день***

*Завтрак*: омлет, сок.

*Обед:* борщ, котлеты, картофельное пюре, солёный огурчик, компот из чернослива.

*Полдник*: фрукты

*Ужин:* салат морковный с курагой, отбивная, гречка, кисель.

***2 день***

*Завтрак*: яйца с рыбными консервами, чай

*Обед*: салат из капусты с черносливом, гороховый суп, плов, ягодный морс.

*Полдник*: ватрушка, йогурт

*Ужин*: шницель с глазуньей, гренки, сок

***3 день***

*Завтрак*: макароны с сосисками и сыром, кофе с молоком

*Обед*: салат «Винегрет», суп харчо, курица с рисом, компот из клубники

*Полдник:* яблочный рулет, сок

*Ужин*: гуляш из говядины, пицца, кисель яблочный

***4 день***

*Завтрак:* творожная запеканка со сгущёнкой, чай

*Обед:* уха из рабы, рыба в кляре, булочка, морс

*Полдник:* пирожное, сок

*Ужин:* салат «Оливье», рыбный пирог, фрукты, компот из сухофруктов

***5 день***

*Завтрак:* оладьи со сметаной, какао

*Обед:*  суп «Рассольник», тефтели с рисом, пирог с мясом, компот

*Полдник:* фрукты

*Ужин:* пельмени сибирские с мясом, чай

***6 день***

*Завтрак:* вареники с творогом, йогурт

*Обед:* овощной салат, куриный суп с домашней лапшой, зразы, картофель фри, компот

*Полдник:* фруктовый салат

*Ужин:* чебуреки, мороженое, сок

***7 день***

*Завтрак:* сосиски с сыром, молочный коктейль

*Обед:* заливная рыба, свекольник, котлета, гречка, блины фаршированные, чай

*Полдник:* пирог с вишней, сок

*Ужин:* голубцы с мясом, компот

Готовя пищу, бросьте в нее немножко любви, чуть – чуть добра, капельку радости, кусочек нежности. Эти витамины придадут необыкновенный вкус любой пище и принесут здоровье.

**Заключение**

В ходе нашей работы я нашла ответы на интересующие меня вопросы. И считаю, что правильное питание – это не только залог здоровья, но и успешной учебы и работы. В период роста и развития организм школьника претерпевает многочисленные изменения, рациональное питание становится более важным, чем когда-либо ранее. Для рационального питания необходимо выбирать разные продукты из основных четырех групп, в особенности продукты богатые кальцием (молоко, йогурт, сыр) и железом (мясо, рыба, яйцо). К четырем основным группам продуктов относятся молочные продукты, продукты с высоким содержанием белка, овощи и фрукты, а также хлеб и крупы.

Но очень часто, даже в нашей школьной столовой, я наблюдаю, что ребята не хотят есть рыбу, печень, молочные каши. Как же быть? А ведь с кашей можно поэкспериментировать. Что, если добавить в кашу орешки, семечки, сухофрукты, или, может быть, горсть свежих ягод? А если не просто добавить, а нарисовать забавную мордочку, выложив из изюминок глазки, нос - из орешка, а рот - из капли яркого варенья?

Также были изучены материалы специальной литературы и интернет - источников, касающиеся питания школьников.

Проведен социальный опрос среди учащихся 2 «Б» класса, данные были получены и проанализированы.

Одноклассникам даны рекомендации по организации правильного питания. Разработано меню на 7 дней и предложено одноклассникам.

Я хочу предложить несколько питательных блюд и украсить их так, чтобы они вызывали аппетит. Наведение порядка в режиме питания в силах любого человека и тот, кто хочет, может преодолеть вредную привычку неправильно питаться.

Правильное питание способствует хорошему самочувствию, а следовательно здоровью. Правильное питание, как образ жизни – это разнообразная, свежая пища в умеренных количествах, съедаемая в удовольствие.

**Список использованных источников**

1. Батуев А.С, Кузьмина И.Д., Ноздрев А.Д., Орлов Р.С, Сергеев  
   Б.Ф.«Учебник «Биология человека», И. Дрофа, 2001 г,с.124
2. Бруннек Н., Гаврилова Н., Иванникова Е. и др. «Кулинария»,  
   М. Воскресенье, 1998
3. Могильный Н.П. Книга о вкусной и здоровой пище. – М.: Изд-во Эксмо, 2004.
4. Воробьева Л.И. Книга о вкусной и здоровой пище/Под, общ, ред. д-ра техн. наук, проф. И.М. Скурихина 12-е изд. переработ. и доп.М.: Колос,1997. с.216-221
5. http://www.1september.ru/