Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ростовской области «Таганрогский педагогический лицей-интернат»

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОЕКТНАЯ РАБОТА

Тема: «ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ТАГАНРОГСКОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЛИЦЕЯ-ИНТЕРНАТА»

Автор работы:

Авакян Златослава, 9 «А» класс

Научный руководитель:

Дьяконова Ирина Николаевна,

учитель английского языка

г. Таганрог

2021

**Содержание**

Введение………………………………………………………………………………………3

Основная часть………………………………………………………………………………..3

1. Модель питания учащихся Таганрогского педагогического лицея-интерната……….3
2. Роль перекусов в модели здорового питания…………………………………………....4
3. Основные принципы здорового питания………………………………………………..5

Заключение………………………………………………………………………………...….5

Список литературы…………………………………………………………………………...5

Приложение 1

Приложение 2

**Введение**

**Актуальность работы**

Здоровое питание — это  залог нормального развития и жизнедеятельности человека, оно способствует укреплению здоровья и профилактике различных заболеваний. Особенно актуальна тема здорового питания в подростковой среде, поскольку растущему организму жизненно важно получать регулярное, качественное, сбалансированное питание, чтобы избежать проблем со здоровьем во взрослой жизни.

 Принимая во внимание тот факт, что значительную часть времени подростки проводят вне дома: уроки, дополнительные занятия, кружки, встречи с друзьями, родители не могут в полной мере контролировать и влиять на их питание. В условиях же, когда дети учатся и живут вдали от родителей, решение проблемы здорового питания всецело зависит от социальной зрелости отдельного подростка, а также его окружения. Вследствие этого, возникает вопрос: как помочь подросткам правильно организовать свое питание?

**Цель** нашей работы: выяснить соответствуют ли принципы, лежащие в основе питания учащихся Таганрогского педагогического лицея – интерната общим принципам здорового питания.

**Задачи:**

* определить какие основные принципы лежат в основе «здорового питания»;
* составить общую модель питания учащихся Таганрогского педагогического лицея – интерната;
* изучить состав самых распространенных, в подростковой среде, продуктов для перекуса;
* выявить наличие в продуктах для перекуса компонентов, оказывающих негативное влияние на здоровье подростков.

**Методы проектирования**: анализ, сравнение, синтез, обобщение, социологический опрос методом анкетирования. Опрос проводился среди учащихся 9-11 классов лицея. При написании проекта были использованы как печатные издания разных авторов, так и ресурсы интернета.

**Материалы проектирования**

Здоровое питание неразрывно связано со здоровьем любого человека. Оно является одним из важнейших условий, обеспечивающих гармоничный рост, интеллектуальное развитие, устойчивость организма к действию инфекций. Нерациональное питание может стать причиной более 180 различных заболеваний[1].

Современный темп жизни, рост числа заведений быстрого питания, рост производства продуктов – полуфабрикатов и продуктов, содержащих ГМО, а также экономические сложности и плохо сформированная культура питания населения привели к опасным для здоровья изменениям в моделях питания людей во всем мире.

Однако хочется отметить, что в наше время наметилась мировая тенденция здорового образа жизни, составляющей которого, является здоровое питание. Все больше и больше людей начинают уделять внимание своему питанию: следят за содержанием продуктов питания, подсчитывают калории, организуют свое питание в соответствии с индивидуальными особенностями (возраст, пол, образ жизни, степень физической активности).

Хочется отметить, что врачи, ученые, диетологи, социологи, психологи со всего мира уделяют много внимания проблемам здорового питания. Изучив различные точки зрения по данному вопросу, мы решили больше узнать о питании подростков нашего лицея.

**Основная часть**

1. **Модель питания учащихся Таганрогского педагогического лицея-интерната**

Для того чтобы понять какие принципы лежат в основе питания учащихся лицея,

мы решили составить общую модель питания подростков. Для этого, мы провели социологический опрос среди учащихся 9-11 классов лицея. В нем приняли участие 33 учащихся из 9-х классов в возрасте от 14 до 16 лет и 28 учащихся 10-11 классов в возрасте 15-18 лет.

Анализ результатов показал, что большинство учащихся, из числа опрошенных, проживают в общежитии или арендуют жилье – 52% учащихся 9-х классов и 61% учащихся 10-11 классов. Радует тот факт, что больше половины лицеистов имеют полные приемы пищи 3 более раз в день. В число любимых блюд вошли: салаты, разные виды супа, борщ, пельмени (домашние).

Помимо основных приемов пищи, наш режим питания, как правило, дополняют перекусы. Хочется отметить, что более 50% учащихся лицея имеют 1-2 перекуса в день. В число любимых продуктов для перекуса попали: фрукты (большая часть опрошенных назвала яблоки, в качестве основного продукта для перекуса), йогурты, разные виды бутербродов, шоколад, конфеты и чипсы. Интересно отметить, что лишь несколько учащихся из 11-х классов упомянули овощи в числе своих любимых продуктов для перекуса.

Останавливаясь на вопросе личного отношения к здоровому питанию, мы рады отметить, что 70% девятиклассников и 82% учащихся 10-11 классов задумываются о здоровом питании. При этом 67% учеников 9-х классов лицея и 43% подростков 10-11 класса считают свое питание правильным.

Говоря об отношении подростков к фастфуду и регулярности его употребления, мы видим, что небольшой процент учеников имеет сложившееся отрицательное отношение к продуктам быстрого приготовления – 19% девятиклассников и 15% учеников 10-11 классов, остальная часть лицеистов имеет положительное или нейтральное отношение. Кроме того, большой процент учащихся употребляет продукты быстрого приготовления: редко – около 35% от числа всех опрошенных или крайне редко – около 19% от числа всех опрошенных.

Также, отдельно хочется отметить, что 55% учащихся 9-х классов и 41% учащихся 10-11 классов обращает внимание на состав покупаемых продуктов. На срок годности обращают внимание 97% девятиклассников и 86% старшеклассников. Более подробный анализ результатов можно найти в приложении 1.

Для того чтобы составить общую модель питания подростков лицея мы выбрали общие высокие показатели учащихся 9-11 классов, полученные по результатам опроса и соотнесли их с предложенными в анкете критериям. В итоге, подросток в нашей модели: задумывается о своем питании и считает его здоровым; имеет четырех разовое полное питание, отдает предпочтение различным видам супа и салатам, любит пельмени; имеет не менее 2 перекусов в день, основу которых составляют фрукты (яблоки), различные бутерброды и йогурты; скорее редко употребляет в пищу фаст-фуд; при покупке продуктов питания руководствуется вкусовыми предпочтениями и ценой; обращает внимание на срок годности и состав.

1. **Роль перекусов в модели здорового питания**

Перекусы играют важную роль в питании подростков. Здесь нужно помнить, что они не должны подменять или вытеснять полные приемы пищи и должны быть полезны для растущего организма подростка. Руководствуясь данными анкеты, мы решили изучить состав используемых для перекуса продуктов, чтобы оценить их пользу и вред для здоровья учащихся. Описание полученных результатов можно найти в приложении 2.

Таким образом, при выборе продуктов для перекуса нужно обращать внимание на их срок годности и качество, соизмерять пользу и вред компонентов входящих в состав продукта с состоянием своего здоровья (аллергические реакции, хронические заболевания и прочее). При выборе овощей и фруктов отдавать предпочтение тем, которые типичны для нашего региона, выбирать проверенного производителя.

# **Основные принципы здорового питания**

Пища является крайне необходимым аспектом нашей жизни. Она влияет на состояние здоровья, общую работоспособность, умственное и физическое развитие. Однако для того чтобы она приносила максимум пользы надо придерживаться основных принципов здорового питания. Учитывая модель питания учащихся лицея, мы хотим сделать акцент на следующие принципы, которыми следует руководствоваться при организации своего питания:

1. Питание подростков должно быть частым (не реже 4-5 рез в день, в одно и то же время).
2. Завтрак должен содержать не менее 25% дневной нормы калорий, обед - не менее 35%, полдник - 15%, ужин - до 25% дневной нормы калорий.
3. Ежедневно необходимо употреблять в пищу: хлеб, молоко, масло, мясо, овощи, фрукты.
4. Рыбу, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты рекомендуется употреблять 1 раз в 2-3 дня.
5. Лучшими источниками углеводов в питании подростка являются фрукты, овощи и каши. Ежедневно в меню должны быть фрукты и овощи зеленого, желтого (оранжевого), красного (бордового) цвета.
6. Необходимо ограничить употребление сахара, мучного и газированных напитков [2].

# **Заключение**

В ходе работы над проектом были решены все поставленные цели и задачи.Изучив различные точки зрения по проблеме, опираясь на результаты опроса, мы пришли к выводу, что:

Здоровое питание – это важный и сложный процесс, который влияет на состояние здоровья, общую работоспособность, умственное и физическое развитие. Поэтому в организации питания нужно:

* придерживаться основных принципов здорового питания;
* учитывать индивидуальные особенности своего организма (возраст, пол, общее состояние здоровья, наличие различных заболеваний, наличие физических нагрузок);
* учитывать социокультурный компонент (регион проживания, достаток, религиозные убеждения, общесемейные ценности).

На наш взгляд, материал проекта и продукт можно использовать на классных часах. Данный материал помогает больше узнать и лучше понять потребности подростков, а также выстроить совместную работу таким образом, чтобы мотивировать их правильно питаться и максимально снизить риски возникновения различных заболеваний, связанных с неправильной организацией питания.

**Список литературы**

1. Шайхутдинов Б.И., Храмешин Р.А. Правильное питание - залог здоровья школьников [Электронный ресурс]// Электронная библиотека КиберЛенинка. URL: https://cyberleninka.ru/ (Дата обращения: 15.01.2021)
2. Зулькарнаев, Т.Р. Памятка о здоровом питании подростка:/ Т.Р. Зулькарнаев. – Уфа, 2017
3. Пепкина Н.И., Лисовая И.И. Школа здорового ребенка [Электронный ресурс]// КиберЛенинка. URL: https://cyberleninka.ru/ (Дата обращения: 2.12.2020)
4. Капусткина Е.В. Социальные практики здорового питания [Электронный ресурс]// КиберЛенинка. URL: https://cyberleninka.ru/ (Дата обращения: 25.12.2020)
5. Ярошенко Н. Все о здоровом образе жизни:/ Н. Ярошенко.- М.: Издательский Дом Ридерз Дайджест,1998.- 404 с., цв.ил.
6. Доктор Регина: Детское питание в большом городе/ Регина Доктор. – М.: Издательство АСТ, 2020.- 288 с.

**Приложение 1**

Социологический опрос, методом анкетирования,проводился среди учащихся 9-11 классов лицея, в нем приняли участие 33 учащихся из 9-х классов в возрасте от 14 до 16 лет и 28 учащихся 10-11 классов в возрасте 15-18 лет.

Анализ результатов показал, что большинство учащихся,из числа опрошенных, проживают в общежитии или арендуют жилье – 52% учащихся 9-х классов и 61% учащихся 10-11 классов.

Радует тот факт, что больше половины опрошенных имеют полные приемы пищи 3 более раз в день (диаграмма 1)

**Диаграмма 1.**Количество полных приемов пищи в день

Хочется отметить, что в число любимых блюд вошли: салаты, разные виды супа, борщ, пельмени (домашние). В категорию «прочее» (31% учащихся 9-х классов) попали такие блюда как: пюре, котлеты, пицца, роллы, шаурма и ряд других (диаграмма 2)

**Диаграмма 2.**Любимые блюда учащихся

Помимо основных приемов пищи, наш режим питания, как правило, дополняют перекусы. Хочется отметить, что более 50% учащихся лицея имеют 1-2 перекуса в день (диаграмма 3)

**Диаграмма 3.**Количество перекусов в день

В число любимых продуктов для перекуса попали: фрукты (большая часть опрошенных назвала яблоки, в качестве основного продукта для перекуса), йогурты, разные виды бутербродов, шоколад, конфеты и чипсы (диаграмма 4)

# **Продолжение приложения № 1**

Интересноотметить, что лишь несколько учащихся из 11-х классов упомянули овощи в числе своих любимых продуктов для перекуса.

**Диаграмма 4**. Любимые продукты для перекусов

Останавливаясь на вопросе личного отношения к здоровому питанию, мы рады отметить, что 70% девятиклассников и 82% учащихся 10-11 классов задумываются о здоровом питании. При этом 67% учеников 9-х классов лицея и 43% подростков 10-11 класса считают свое питание правильным(диаграмма 5). На наш взгляд показатель 43% против 67% может быть связан, во-первых, с более ясным и правильным пониманием учащимися 10-11 классов проблемы правильного питания и, во-вторых, с более объективной самооценкой.

**Диаграмма 5.**Отношение к здоровому питанию

Останавливаясь на вопросе отношения к фастфуду и регулярности его употребления, мы видим, что небольшой процент учеников имеют сложившееся отрицательное отношение к продуктам быстрого приготовления – 19% девятиклассников и 15% учеников 10-11 классов, остальная часть лицеистов имеет положительное или нейтральное отношение. При этом большой процент учащихся употребляет продукты быстрого приготовления: редко – около 35% от числа всех опрошенных или крайне редко – около 19% от числа всех опрошенных (диаграмма 6)

**Диаграмма 6.**Регулярность употребления продуктов быстрого питания

#  **Продолжение приложения № 1**

 Также, отдельно хочется отметить, что 55% учащихся 9-х классов и 41% учащихся 10-11 классов обращает внимание на состав покупаемых продуктов. На срок годности обращают внимание 97% девятиклассников и 86% старшеклассников.

 Анализируя ответы учащихся на вопрос: чем они руководствуются при выборе тех или иных продуктов питания, мы наблюдаем следующую картину (диаграмма 7). Здесь надо отметить, что большинство лицеистов предлагали два и более варианта ответа.

**Диаграмма 7.**Чем учащиеся руководствуются при покупке продуктов

 Для того чтобы составить общую модель питания подростков лицея мы выбрали общие высокие показатели учащихся 9-11 классов, полученные по результатам опроса и соотнесли их с предложенными в анкете критериям. В итоге, подросток в нашей модели:

* задумывается о своем питании и считает его здоровым;
* имеет четырех разовое полное питание, отдает предпочтение различным видам супа и салатам, любит пельмени;
* имеет не менее 2 перекусов в день, основу которых составляют фрукты (яблоки), различные бутерброды и йогурты;
* скорее редко употребляет в пищу фаст-фуд;
* при покупке продуктов питания руководствуется вкусовыми предпочтениями и ценой;
* обращает внимание на срок годности и состав.

**Приложение 2**

Таблица №1 «Вредные компоненты в продуктах для перекуса»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Название продукта** | **Торговая марка** | **Вредные для здоровья компоненты** | **Возможные последствия для здоровья** |
| ЧИПСЫ | Lay’s | Растительные масла, вкусоароматические вещества, красители, [глутамат натрия](http://www.calorizator.ru/addon/e6xx/e621), гидролизированный соевый белок,соевое масло | Растительные масла вызывают ожирение, красители и вкусоароматические вещества могут вызвать аллергию. Частое употребление способствует повышению риска желудочных, сердечно-сосудистых заболеваний. |
| Русская картошка | масло соевое,мальтодекстрин,глутамат натрия, декстроза,гидрогенизированое рапсовое масло,ароматизаторы,диоксид кремния,экстракт паприки,молочная кислота, лактат кальция | Частое употребление способствует повышению риска желудочных, сердечно-сосудистых заболеваний. |
| ГАЗИРОВКА | Pepsi | Сахар, краситель Е150d, регулятор кислотности Е338 | Сахар вызывает ожирение и кариес, Е338 вызывает повышение кислотности нарушается кислотно-щелочной баланс |
| ЙОГУРТ | Чудо | дикрахмалфосфат оксипропилированный, гуаровая камедь, трегалоза, ароматизаторы, краситель  | Красители-причина аллергии, модифицированный крахмал может вызывать проблемы с желудком |
| ШОКОЛАД | AlpenGold | Сахар, молочный жир, эмульгатор (лецитин соевый) | Молочный жир повышает холестерин Соевый лецитин (E322) - вызывает аллергию, расстройство желудка, небезопасно для сосудов и сердца, увеличивает выделение желчи, что приводит к образованию камней. |
| ПЕЧЕНЬЕ | Юбилейное | Сахар, эмульгатор (лецитин соевый), регулятор кислотности  | Сахар вызывает ожирение |