

ГБОУ СОШ с. Майское

Выступление на родительском собрании

«Особенности питания современных школьников»

Подготовила: Кузьмина Н.В. –учитель биологии

Здоровье – дороже золота. (Шекспир)

В последнее время питание школьников становится приоритетным направлением для дискуссий, потому что настоящее время, 98% жителей России испытывают нутриентную и витаминную недостаточность, и школьники не являются исключением. По данным Минздрав соцразвития РФ, лишь менее 3 % российских детей, оканчивающих сегодня школу, можно считать здоровыми.

Очевидно, что в сложной системе факторов, влияющих на состояние здоровья, существенную роль играет стиль жизни современных школьников. Одним из факторов здорового образа жизни является организация рационального питания.

Выбранная тема актуальна, потому что всё чаще встречаются дети, имеющие те или иные проблемы с пищеварительной системой организма. Мы решили изучить этот вопрос, так как основы правильного питания должны закладываться в юном возрасте, а так как формирования организма происходит именно в школьном возрасте, то эта проблема актуальна для каждого ученика и родителей нашей школы.

Цель: выявление особенностей питания современных школьников и их отношения к основам здорового образа жизни .

Задачи:

- 1) теоретически обосновать проблему питания школьников;
- 2) рассмотреть современные аспекты рациона учащихся
- 3) выявить особенности питания в подростковом возрасте
- 4) донести информацию ученикам и родителям каким должен быть правильный рацион школьника.

Взаимосвязь питания школьников и здорового образа жизни –эта тема актуальна для школьников, и она побуждает их задуматься о своём рационе.

1. Питание современного школьника:

Современный школьник, по мнению диетологов, должен есть не менее четырех раз в день, причем на завтрак, обед и ужин непременно должно быть горячее блюдо. Для растущего организма обязательны молоко, творог, сыр, кисломолочные продукты - источники кальция и белка. Дефицит кальция и фосфора также помогут восполнить рыбные блюда. В качестве гарнира лучше использовать не картошку или макароны, а тушеные или вареные овощи (капусту, свеклу, лук, морковь, бобовые, чеснок и капусту).

За день школьники должны выпивать не менее одного-полутора литров жидкости, но не газированной воды, а фруктовых или овощных соков.

2. Питание школьника должно быть сбалансированным. Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только **белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы.** Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития детского организма. **Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.**

Калорийность рациона школьника должна быть следующей:

- 7-10 лет – 2400 ккал
- 14-18 лет – 2600-3000 ккал
- если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.

В рационе ребенка школьного возраста обязательно должны присутствовать следующие продукты:

- молоко или кисломолочные напитки ;
- творог ;
- сыр ;
- рыба ;
- мясные продукты ;
- яйца .

В рационе каждого ребенка обязательно должны присутствовать продукты, содержащие необходимые для жизнедеятельности минеральные соли и микроэлементы: йод, железо, фтор, кобальт, селен, медь и другие.

Необходимые продукты для полноценного питания школьников:

Белки: самыми ценными для ребенка являются рыбный и молочный белок, который лучше всего усваивается детским организмом. На втором месте по качеству - мясной белок, на третьем – белок растительного происхождения.

Ежедневно школьник должен получать **75-90 г белка, из них 40-55 г животного происхождения.**

Жиры: достаточное количество жиров также необходимо включать в суточный рацион школьника. Необходимые жиры содержатся не только в привычных для нас «жирных» продуктах – масле, сметане, сале и т.д. Мясо, молоко и рыба – источники скрытых жиров. Животные жиры усваиваются хуже растительных и не содержат важные для организма жирные кислоты и жирорастворимые витамины.

Норма потребления жиров для школьников - **80-90 г в сутки, 30% суточного рациона.**

Углеводы: необходимы для пополнения энергетических запасов организма. Наиболее полезны сложные углеводы, содержащие неперевариваемые пищевые волокна.

Суточная норма углеводов в рационе школьника - **300-400 г**, из них на долю простых должно приходиться не более 100 г.

Памятка: Золотые правила питания:

Главное – не передайте. Ешьте в меру.

Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.

Перед едой мойте руки с мылом.

Фрукты и овощи надо хорошо мыть.

Во время еды не разговаривайте и не читайте.

3. Анкетирование. Анкетирование проводилось с целью определения индивидуального стиля жизни учащихся в вопросах питания и их отношения к формированию и приобретению основ здорового образа жизни. Для проведения такого анкетирования нами были специально разработаны анкеты, в основу которых были положены научные представления о рациональном питании. На базе анализа и синтеза теоретических сведений о питании как о факторе здорового образа жизни были сформулированы эмпирические критерии рационального питания, а именно:

- 1) соблюдение четырехразового режима приема пищи;
- 2) обязательное присутствие в ежедневном рационе первых блюд;
- 3) прием пищи приблизительно в одно и то же время дня;
- 4) соблюдение ночного перерыва между приемами пищи не менее 12 часов;
- 5) ограничение объема потребляемой пищи перед сном;
- 6) ограничение в употреблении острых, жареных, сладких и копченых блюд;
- 7) ежедневное употребление свежих фруктов и овощей;
- 8) ограничение сладостей и кондитерских изделий;
- 9) недопустимость переедания;
- 10) степень осведомленности о нормах рационального питания;
- 11) пищевые предпочтения, соответствующие нормам рационального питания

На основе выделенных критериев в анкете были сформулированы соответствующие закрытые (Анкета 1) и открытые (Анкета 2) формы вопросов.

Анкета № 1

<i>Подчеркните нужное:</i>
<i>1. Где вы обычно первый раз принимаете пищу –</i>
<i>а) дома, б) в школе.</i>
<i>2. Присутствие первых блюд в вашем ежедневном меню –</i>
<i>а) обязательно; б) желательно; в) как получится; г) стараюсь не есть первое.</i>
<i>3. Я принимаю пищу –</i>
<i>а) в определенные часы; б) почти всегда в одно время, в) за исключением каких-либо экстраординарных случаев, г) как получится.</i>
<i>4. Перерыв (имеется в виду ночной) между последним и первым приемом пищи –</i>
<i>а) примерно 12 часов, б) более 12 часов, в) менее 12 часов.</i>
<i>5. Я ужинаю не позже –</i>
<i>а) 18.00; б) 20.00; в) 22.00; г) иное.</i>
<i>6. Перед сном я могу –</i>

<i>а) плотно покушать, б) легко перекусить, в) что-нибудь попить</i>
7. Я предпочитаю блюда –
<i>а) отварные, б) запеченные, в) жареные, г) разные.</i>
8. Между основными приемами пищи я люблю перекусить –
<i>а) фруктами, б) бутербродом с чем-нибудь существенным, в) сладким.</i>
9. Мама считает, что у меня аппетит –
<i>а) излишний, б) хороший, в) нормальный, г) плохой.</i>
10. Я ем свежие овощи, ягоды и фрукты –
<i>а) ежедневно сколько хочу; б) каждый день, но меньше, чем хотелось бы; в) не каждый день; г) редко.</i>
11. Я ем сладкие кондитерские изделия –
<i>а) ежедневно сколько хочу; б) каждый день, но меньше, чем хотелось бы; в) не каждый день; г) редко.</i>
12. В школьной столовой готовят –
<i>а) вкусно; б) есть можно; в) не вкусно;</i>
13. Есть ли среди ваших родителей или ближайших родственников люди, страдающие заболеваниями желудочно-кишечного тракта?
<i>а) да б) нет.</i>

Все пункты анкеты 1 направлены на выявление соответствия питания школьников критериям рациональности.

Анкета № 2

Впишите нужное:
1. Ваши любимые продукты и блюда
2. Что вы считаете желанным деликатесом?
3. Ваши самые нелюбимые продукты и блюда:
4. Какие продукты, по-вашему, наиболее полезны?
5. Какие продукты, по-вашему, наиболее вредны для здоровья?

В анкетах пункты были разделены на следующие категории:

1-я категория – пункты 1–5(а), 6(г), 7-8(а), 9(в), 10(а), 11(г), 12(а), 13(б) оценивались в 1 балл.

2-я категория– пункты 2-5(б), 6(в), 7(г), 8(б), 9(б), 10-12(б) оценивались в 2 балла.

3-я категория – пункты 2-3 (в), 5-6(в), 7(б), 9 (г), 10(в), 11(б), 12(в) оценивались в три балла.

4-я категория – пункты 1(б), 2-3(г), 4-5(в), 6(а), 7(в), 8(в), 9(а), 10(г), 11(а), 12(г), 13(а) оценивались в 4 балла.

1-я категория идеально соответствует нормам рационального питания, 2-я категория – условно соответствует нормам, 3-я категория не достаточно соответствует нормам рационального питания и 4-я категория – абсолютно не соответствует нормам.

В анкете №2 ответы распределялись по тем же категориям в соответствии со следующим принципом:

1-я категория – предпочтение фруктов, овощей, морепродуктов, кисломолочных продуктов; отварных, печеных, тушеных и свежих блюд; продуктов, богатых витаминами (печень, яйца, зелень) и т.п.

2-я категория – предпочтение наряду с вышеуказанными продуктами менее полезных блюд (острых, жирных, жареных, кондитерских сладких мучных и т.п.), полезные продукты не отвергаются;

3-я категория – предпочтение сладостей, копченостей, жареных, острых, жирных, консервированных блюд, наряду с употреблением полезной пищи, возможно неприятие некоторых полезных продуктов при предпочтении других;

4-я категория – неприятие пищи, рекомендуемой для данного возраста и предпочтение продуктов, не пригодных для детского питания или не рекомендуемых для здорового питания в любом возрасте.

Результаты анкетирования:

Анализ данных анкеты 1 показал, ответы учеников в 20% исследованных случаев характеризуются низким уровнем соответствия ЗОЖ, в 50% – средним уровнем соответствия и в 30% – высоким.

В качестве отклонений от принципов рационального питания среди ответов школьников следует отметить: - избыточное потребление сладкого – 40%

- невозможность получать желаемое количество фруктов – 20%,

- обильный прием пищи перед сном – 25%,

- предпочтение жареных блюд – 15%,

- несоблюдение режима питания – 60%,

- отсутствие первых блюд в рационе – 10%,

- поздний ужин (после 21.00) – 10%.

Таким образом, из числа нарушений рационального питания школьников чаще всего встречается избыточное потребление сладкого и несоблюдение режима питания.

В то же время ежедневно завтракают дома до начала школьных занятий – 80%.

Соблюдают ночной перерыв между последним и первым приемами пищи – 60%

Анализ данных анкеты 2 на соответствие пищевых предпочтений обучающихся принципам рационального питания показал следующее.

Предпочтение мучной и сладкой пище – 70% , в качестве желанных деликатесов называют морепродукты и ягоды.

Полезными продуктами считают: - фрукты и овощи – 100%

- молочные продукты – 30%, отварная и запеченная рыба – 30%, яйца – 10%;

вредными продуктами – чипсы – 70% анкетированных,

- сладкую газировку – 30%, - пакетированные сухарики – 50%, - сладости – 10%,

– что отвечает современным представлениям о здоровой пище.

Выводы

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

2. В качестве наиболее заметных отклонений от принципов рационального питания можно отметить избыточное потребление сладкого (40%) и невозможность получать желаемое количество фруктов (20%).

3. Питание большинства обучающихся в достаточной степени соответствует требованиям ЗОЖ.

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.

Особенности питания школьников как компонента образа жизни было направлено на изучение физиологических аспектов питания школьников как компонента формирования здорового образа жизни, отражающих степень его рациональности, сбалансированности. Рациональным считается такое питание, которое обеспечивает нормальную жизнедеятельность организма, высокий уровень работоспособности и сопротивляемости воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, максимальную продолжительность активной жизни.