**Проект: «Здоровое питание школьников»**

**Автор Мердушева Светлана**

**Руководитель Абрамова Е.И.**

**Правильное питание** – залог здоровья человека, фундамент его счастья. Нарушение в питании детей, его несбалансированность и несвоевременность могут привести к задержке физического и психического развития, серьезным обменным нарушениям. Проблема питания ребенка – не только узкосемейная, не только медицинская – это проблема социальная, общественная, государственная.

Меня заинтересовала проблема здорового питания школьников нашей школы, и я провела исследование по этой проблеме.

**Цель проекта*:*** узнать, что такое здоровое питание, изучить особенности питания школьников 5 класса МОУ Карасёвской СОШ.

**Основные задачи проекта:**

1. изучить источники информации о здоровом питании школьников;
2. при помощи анкетирования исследовать мнение учащихся 5 класса и их родителей о характере и периодичности их питания;
3. провести беседу с работниками столовой о меню питания учащихся в нашей школе;
4. оформить памятку для школьников и родителей «Здоровое питание школьников»

**Гипотеза:** япредполагаю, чтоне все учащиеся 5 класса правильно и сбалансировано питаются.

**Методы** : наблюдение, анкетирование, сравнительный метод.

**Объект исследования:** учащиеся 5 классаМОУ Карасёвской СОШ.

**Участники проекта:** учащиеся 5 классаМОУ Карасёвской СОШ.

**Актуальность моей работы я вижу в том,** что здоровый образ жизни – это не только зарядка, закаливание, занятия спортом, а ещё питание, потому что «**мы – это то, что мы едим».**

Здоровое питание детей и школьников отличается от того, что ежедневно поглощают взрослые люди. Оно должно быть гармоничным и особенным. Если взрослому от вредных продуктов может ничего и не быть, то у ребенка может появиться аллергическое заболевание и другие неприятные симптомы.

Большинство родителей сильно заблуждаются, когда думают что у них с детьми должно быть одинаковое питание. Если взрослый желудок сможет пережить пельмени на ужин, то детский вряд ли.

Здоровое питание ребенка состоит из **особенных продуктов питания и режима питания.** От того насколько школьник привыкнет его придерживаться, будет зависеть его здоровье.

Для того чтобы организм школьника работал без сбоев нужно давать ему все необходимое. Неважно нравятся эти продукты ребенку или нет, в любом случае он должен их употреблять ежедневно. Это:

**Молоко и все его производные.** Они дадут ребенку необходимый для здоровых костей и скелета кальций.

**Белое мясо и рыба** являются источниками фосфора и белка. Больше всего пользы в курятине, кролике и нежирной рыбе. Эти продукты необходимо отваривать, а не жарить.

**Яйца**. В них содержатся витамины Д, А, Е, микроэлементы, которые легко усваиваются. Только не давайте ребенку пить сырые яйца, это не безопасно.

**Хлеб.** Лучше цельный зерновой хлеб.

**Каши.** Желательно каждый день готовить разные виды каш. В каждом виде каши имеется свой запас полезных веществ. Такое разнообразие пойдет на пользу ребенку.

**Фрукты и овощи**. В них много витаминов и микроэлементов.

Клетки нашего организма обеспечиваются энергией и образуются из питательных веществ, полученных с пищей. Если пища содержит все органические и минеральные вещества, витамины, необходимые организму, то человек **всегда будет здоров**.

Как питаются школьники? Попробую узнать об этом больше.

Чтобы узнать о питании школьников дома, я провела **анкетирование** среди учеников 5 класса. **Анализ анкет учащихся**, выявил следующее:

* нарушения в режиме питания школьников – отсутствие завтрака перед школой (48% учащихся);
* не ежедневно употребляются в пищу первые блюда (35%);

## 65% учащихся часто употребляют колбасные изделия, причем многие несколько раз в день;

## среди употребляемых напитков преобладают газированные (60%);

## недостаточно частое употребление основных продуктов питания: каш (55%), молока (50%), овощей (30%), творога и сыра (65%), фруктов (35%);

## избыточное употребление сладостей (40% учащихся).

Только **3 ученика** отметили, что их пищевой рацион соответствует гигиеническим нормам, что подтверждается анализом их анкет.

Чтобы развеять все мои сомнения, я провела **опрос родителей** учеников 5 класса по данному вопросу.

**Проанализировав эти анкеты, выявила**, что действительно без ежедневного утреннего завтрака уходят в школу 40% учеников, не любят каши и не употребляют их в пищу – 55% учеников, любят сладости (конфеты, булочки, пироги, печенье) и часто употребляют их -35% учеников, не употребляют ежедневно молоко, йогурт, кефир- 55% учеников.

На протяжении всего времени обучения мы питаемся **в нашей школьной столовой**. Я решила изучить ежедневное меню учеников, питающихся в ней. В 5 классе обучается 20 учеников. Из них получают ежедневно горячий завтрак 12 учеников, обед -20 учеников.

**Горячий завтрак** включает в себя:

1. Разнообразные молочные каши (пшённая, манная, рисовая, «Дружба», овсяная «Геркулес», гречневая).

2.Бутерброды, печенье, сухари, вафли.

3.Бутерброды с маслом и с сыром.

**Обед** в школьной столовой начинается с овощного салата из свежих помидоров, огурцов, капусты, моркови, консервированного горошка, кукурузы, затем разнообразные супы, вторые блюда включающие гарнир и мясо курицы или рыбу, на третье обычно бывает сок, компот из сухофруктов, чай с лимоном, отвар из шиповника. И на завтрак, и на обед каждому ребёнку даётся кусочек белого хлеба.

**Меню** рассчитано на 10 дней, разнообразно и сбалансировано по количеству белков, жиров, углеводов, витаминов.

**Здоровое питание** – это ограничение жиров  и соли, увеличение в рационе фруктов, круп, изделий из муки грубого помола, бобовых, нежирных молочных продуктов, рыбы, постного мяса.

**А также**…Умеренность. Четырехразовый приём пищи.

Разнообразие. Биологическая полноценность.

Участие в реализации проекта позволило мне на какое-то время задуматься не только о важности здорового питания, но и о здоровом образе жизни **в целом, ведь здоровое питание - это залог здоровья школьников.**

Из прочитанной литературы я узнала много интересного о значении, необходимости и пользе здорового правильного питания школьников.

Моя гипотеза, выдвинутая перед началом проекта подтвердилась наполовину: у учеников, питающихся в школьной столовой, завтраки и обеды сбалансированы, но та пища, которую дети едят дома не всегда соответствует нормам правильного здорового питания.

 Для учеников и родителей 5 класса при помощи специальной литературы я разработала **памятку «Правильное питание школьников»** и раздала их ученикам.

Давайте запомним, что правильно подобранный рацион продуктов помогут человеку сохранить молодость, красоту, быть умным, а самое главное **ЗДОРОВЫМ**!