

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 1 г. Белинского Пензенской
области им. В.Г. Белинского**

Социальный проект

«Здоровое питание школьников»

2020

Содержание

Введение.....	3
Актуальность.....	3
Цель и задачи проекта.....	4
Кадровое обеспечение проекта.....	4
Содержание и механизм реализации проекта.....	4
Материально – техническое и финансовое обеспечение.....	6
Ожидаемые результаты.....	6
Формы и методы реализации проекта.....	7
Глава 1. Сбор информации	7
Что такое здоровое питание?	7
Витамины – залог здоровья	7
Причины недостатка витаминов в организме школьника	9
Вредные продукты	9
Глава 2. Анкетирование детей	12
Глава 3. Проведённые мероприятия.....	14
Заключение.....	18
Список используемых информационных ресурсов.....	19
Приложения.....	20

«Здоровое питание школьников»

Социальный проект.

Введение

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 семейная, не только медицинская – это проблема социальная, общественная, государственная.

Можно ли повлиять на данную ситуацию? Эта проблема заинтересовала меня, когда мы начали изучать на уроке «Окружающий мир» тему «Питание человека».

Актуальность.

С самого раннего детства у ребенка формируются вкусовые пристрастия и привычки. В их формировании важнейшую роль играет семья. Именно в младшем возрасте важно сформировать у детей правильное представление о здоровом питании, способствовать пониманию того, что здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни.

Мы постоянно ищем все новые и новые способы позаботиться о своем здоровье, и в этом поиске забываем о самых простых и естественных вещах: необходимость обратить пристальное внимание детей и родителей на свое питание. А в настоящее время выделяются еще и бюджетные средства на питание школьников. Пересмотреть некоторые взгляды в этом направлении явилась основной причиной создания проекта.

Цель проекта:

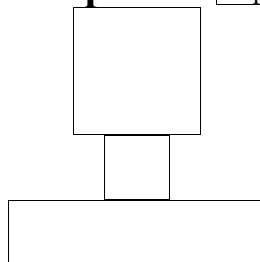
пропаганда здорового питания.

Задачи проекта:

1. Выяснить, насколько хорошо учащиеся школы знают правила здорового питания и выполняют ли их.
2. Проанализировать литературу о продуктах здорового и нездорового питания.
3. Формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания через проведение внеклассных мероприятий.
4. Подготовить информационные материалы по принципам здорового питания.

Кадровое обеспечение проекта

сотрудники столовой



Содержание и механизм реализации проекта

№	Действия	Исполнители	Сроки
<u>1 этап</u>			
<u>Подготовительный</u>			
1.	Сбор информации и её обработка. Банк данных по проблеме правильного питания.	Классные руководители, родители	Сентябрь 2020 года
<u>2 этап</u>			
<u>Реализация проекта в учреждении</u>			
2.	Анкетирование	Классные руководители, родители	Сентябрь 2020 года
3.	Консультация у медицинского работника	Школьная медсестра	Сентябрь 2020 года
4.	Анализ результатов	Школьная медсестра	Сентябрь 2020 года
5.	Презентация проекта перед обучающимися «Правильное питание – залог здоровья»	Классные руководители	Сентябрь 2020 года
6.	Выступление на родительском собрании перед родителями	Директор школы	Сентябрь 2020 года
7.	Конкурс рисунков «Здоровое питание»	Классные руководители	Сентябрь 2020 года
Пропаганда здорового питания как одной из составляющих здорового образа жизни			
8.	Заседание педагогического совета по теме «Роль классного руководителя, воспитателя в организации школьного питания»	Администрация школы	сентябрь
9.	Анкетирование учащихся и родителей, мониторинг, тестирование по организации школьного питания, работы столовых, качества приготовления пищи, учет особенностей детей с ограниченными возможностями здоровья	Классные руководители	сентябрь
10.	Проведение классных часов «Здоровое питание школьника», «Азбука здорового питания»,	Классные руководители	в течение года

	«Правила гигиены питания», «Пища для мозга», «Рациональное питание», «Лечебные свойства продуктов питания», «Правильное питание - путь к знаниям», ...		
11.	Участие в интернет-конкурсах («Разговор о правильном питании» и др.)	Классные руководители	в течение года
12.	Проведение праздников в столовой школы с обучением нормам поведения за столом	Классные руководители	октябрь декабрь март
13.	Мониторинг заболеваемости, связанной с органами пищеварения	Медсестра	в течение года
14.	Организация выставки выращенного урожая и различных блюд, приготовленных из него	Завхоз, зам директора по В.Р.	октябрь
15.	Конкурс сочинений «От здоровой пищи к здоровой нации»	Учителя русского языка	октябрь
16.	Конкурс рисунков и плакатов по пропаганде здорового питания среди обучающихся	Учитель ИЗО	октябрь
17.	Конкурс медиапроектов по здоровому питанию	Учитель информатики	октябрь
18.	Конкурс среди родителей «Рецепт в школьную столовую»	Педагог-организатор	октябрь
19.	Оформление информационных стендов по пропаганде здорового питания	Классные руководители	ноябрь
20.	Неделя «Правильное питание в школе и дома» (беседы, встречи, конкурсы, выставки литературы о правильном питании и т. д.)	Классные руководители	ноябрь
21.	Беседа для классных родительских комитетов «Как питаются наши дети»	Классные руководители	ноябрь
22.	Подбор методической копилки для классных руководителей по пропаганде здорового питания	Библиотекарь	декабрь
23.	Разработка методических рекомендаций для родителей по пропаганде здорового питания	Классные руководители	декабрь
24.	Просмотр видеофильмов	Классные руководители	В

	«Правильное питание»		течение года
25.	Конкурс классных проектов «Школьная столовая в будущем...»	Педагог организатор	январь
26.	Правильная кулинарная обработка пищи	Учитель технологии	февраль
27.	Квест- игра «Учимся составлять сбалансированный рацион».	Школьный повар	март

3 этап

Аналитическое исследование эффективности проектной деятельности

4 этап

Презентация проекта «Здоровое питание школьников»

Материально – техническое и финансовое обеспечение

- Материально – техническая база школы;
- Привлечение родителей к оказанию посильной помощи;
- Бюджет школы;
- Спонсоры.

Ожидаемые результаты.

Реализация проекта позволит учащимся школы:

- ориентироваться в ассортименте продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- улучшить состояние своего здоровья;
- получить знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

Формы и методы реализации проекта

Глава 1. Сбор информации.

Чтобы ответить на поставленные вопросы, воспользуемся возможностями сети Интернет, ищем нужную информацию и анализируем ее, знакомимся с информацией на классных часах...

1. Что такое здоровое питание?

Учащиеся узнают, что 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. Питание школьников должно быть сбалансированным.

Питание школьников должно быть оптимальным. Питание школьников должно быть рациональным.

2. **Витамины – залог здоровья.**

Регулятором процесса жизнедеятельности организма человека являются витамины.

ВИТАМИН А – один из наиболее известных и необходимых организму витаминов.

Для чего нужен:

- Способствует росту и укреплению костей, здоровью кожи, волос, зубов и десен.
- Способствует формированию зрительного пурпура в глазах.
- Сохраняет здоровыми наружные кожные покровы. Этого витамина особенно много в сливочном и топленом масле, сыре, яичных желтках, печени, икре, рыбьем жире. В растительных продуктах: зеленом луке, зеленом горошке, салате, моркови, томатах, абрикосах.

Недостаток витамина А проявляется бледностью и сухостью кожи, склонностью ее к шелушению, сухостью и ломкостью ногтей. Основные признаки недостаточности витамина А – светобоязнь, ночная слепота, плохое заживление ран.

ВИТАМИН В – еще один известный витамин.

Необходим для:

- Роста.
- Улучшения умственных способностей.
- Переваривания пищи, особенно углеводов.
- Нормализует работу сердца, нервной системы и мышц.
- Помогает улучшить зрение.
- Заживления ран.

Потребность в этом витамине увеличивается во время болезни, стресса. Основные источники естественного происхождения: цельная пшеница, сухие дрожжи, мясо, черный хлеб, гречневая и овсяная крупа, молоко, фасоль, горох.

При недостатке витамина В появляется легкая возбудимость, утомляемость, нарушение пищеварения.

ВИТАМИН С – самый известный витамин. Он играет основную роль в процессах обмена веществ.

- Для чего он нужен:
- Для заживления ран, ожогов и кровоточащих десен.
- Для ускорения заживления после операций.
- Способствует снижению уровня холестерина крови.
- Помогает при лечении простудных заболеваний.

Основной источник этого витамина – плоды, ягоды, овощи, особенно капуста (в том числе квашеная), зеленый лук, томаты, картофель, цитрусовые. Наибольшее количество витамина С содержится в плодах

шиповника, черной смородины, красного перца. Много его в настое хвое, облепихи. При варке овощей теряется 1/3 витамина С.

При недостатке витамина С развивается цинга.

Некоторые люди, предполагая, что витамины «не повредят», принимают их в чрезмерных количествах. Состояния, при которых наблюдаются передозировки витаминов, называются гипervитаминозами. В своем большинстве витамины быстро выводятся из организма, но такие витамины, как А, В₁, Д, РР удерживаются в организме более длительное время. Поэтому использование высоких доз витаминов может привести к передозировке – вызвать головные боли, нарушения пищеварения, изменения кожи, слизистых, костей и т.д.

Вывод: необходимо заботиться о том, чтобы пища содержала необходимое количество витаминов. Однако нужно помнить, что избыток витаминов так же вреден, как и их недостаток.

3. **Что же надо сделать во избежание недостаточности витаминов?**

Нужно разнообразно питаться, включать в меню определенное количество продуктов.

В природе не существуют продукты, которые содержали бы все необходимые человеку компоненты. Поэтому только употребление разных продуктов лучше всего обеспечивает организму доставку с пищей необходимых ему пищевых веществ.

При большом разнообразии продуктов организму легче выбирать необходимые вещества. Более всего это относится к витаминам.

4. **Вредные продукты.**

Жевательные конфеты, пастила в яркой упаковке, «мэйбоны», «чупа-чупсы» - всё это, без сомнения, вредные продукты. Мало того, что все они содержат огромное количество сахара, так ещё и химические добавки, красители, заменители и так далее.

В картофеле фри и чипсах ученые обнаружили целый ряд вредных веществ, в том числе вещества, которые используются при производстве различных пластмасс и красок. Доказано, что эти вещества оказывают токсичное действие на нервную систему животных и человека.

Шоколадные батончики. Это гигантское количество калорий в сочетании с химическими добавками, генетически модифицированными продуктами, красителями и ароматизаторами. Огромное количество сахара заставляет вас вновь и вновь есть батончики.

В состав газированных напитков входят различные консерванты, ароматизаторы и красители, которые неблагоприятно влияют на желудочно-кишечный тракт школьников. Сахар, в большом количестве присутствующий в газированной воде, провоцирует кариес.

В состав жвачек входят подсластители, красители, ароматизаторы. Давно уже доказано, что чем дольше контакт сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса. И здесь у жвачки, а также у жевательных конфет просто нет конкурентов. В работе детских врачей были случаи, когда у детей,

которые жаловались на боли в животе, находили в кишечнике резиновые “камни” из слипшихся разноцветных комочков, образовавшихся от жвачки.

Особая статья – колбасно-сосисочное многообразие. Даже если представить, что в сосиски больше не добавляется бумага, в колбасах не используется фарш мышек, все равно и сосиски, и колбасы, и прочие мясные деликатесы остаются одними из самых вредных продуктов в современном гастрономическом ассортименте. Они содержат так называемые скрытые жиры (свиная шкурка, сало, нутряной жир), все это вуалируется ароматизаторами и заменителями вкусов. Развитие генной инженерии несомненно играет огромную положительную роль в медицине, но и имеет обратную сторону медали. А негатив в том, что все больше и больше производителей продуктов переходит на генно-модифицированное сырье. Так сосиски, сардельки, колбасы на 80 % состоят из трансгенной сои.

Вредны не только сосиски и колбасы, само по себе жирное мясо не является полезным продуктом для организма. Жиры приносят в организм холестерин, который забивает сосуды, чем ускоряет старение и повышает риск возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Майонез. Приготовленный в домашних условиях и используемый, образно говоря, по граммам, особого вреда нашему организму не приносит. Но как только мы начинаем разговор о фабрично-произведенном майонезе, или о блюдах, содержащих майонез, то сразу стоит выставлять табличку «Опасно для жизни». Майонез очень калорийный продукт, кроме этого содержит огромное количество жиров и углеводов, а также красители, подсластители, заменители и так далее. Поэтому подумайте лишний раз, когда добавляете майонезика к жареной картошечке. Особая концентрация вреда в шаурме, щедро сдобренной майонезом, в гамбургерах, бутербродах с майонезом. К числу вредных продуктов относится не только майонез, но и кетчуп, различные соусы и заправки, в широком ассортименте представленные на прилавках наших магазинов. Содержание красителей, заменителей вкусов и генно-модифицированных продуктов в них, к сожалению, не меньшее.

В один пункт стоит вынести вообще мало пригодные в пищу продукты: лапша быстрого приготовления, многочисленные растворимые супчики, картофельные пюре, растворимые соки типа «Юпи» и «Зуко». Все это сплошная химия, наносящая несомненный вред вашему организму.

Соль. Ее часто называют белой смертью. Соль повышает давление, нарушает соле-кисловой баланс в организме, способствует скоплению токсинов. Поэтому если отказаться от неё вы не в силах, то, как минимум, старайтесь не баловать себя чрезмерно солеными блюдами.

Быстрая пища высококалорийна, содержит много жиров и мало витаминов. В быстрой еде нашли широкое применение трансжиры – ненатуральные изомеры жирных кислот. Их употребление грозит неминуемым ожирением, поскольку они увеличивают вес больше, чем любая другая пища с тем же количеством калорий. Не случайно ученые называют их «жиры-убийцы». Одна из главных причин ожирения – ФАСТ-ФУД.

Неправильное питание – прямая дорога к ожирению, к сердечным заболеваниям, к болезням желудочно-кишечного тракта. Прежде, чем съесть что-то из приведенного выше списка, подумайте несколько раз. Вредные продукты укорачивают жизнь человека, отравляют организм.

Глава 2. Анкетирование обучающихся.

Наши учащиеся с интересом ответили на вопросы анкеты.^[1] В анкетировании приняли участие 156 учеников .

Целью анкетирования было выяснить, насколько хорошо учащиеся нашей школы знают правила здорового питания и выполняют ли их.



1. Отсутствие завтрака перед школой у (32% учащихся).



2. Не ежедневно употребляются в пищу первые блюда (27%).
3. Частое потребление колбасных изделий: ежедневно их употребляют 41%, среди них многие несколько раз в день.
4. Преобладают в пищевом рационе углеводосодержащие продукты (71%).
5. Избыточное употребление сладостей (43% учащихся).



Анализ данных, полученных в результате анкетирования, позволил выделить следующие проблемы:

- В рационе обучающихся среди употребляемых напитков преобладают газированные (54%);
- недостаточно часто дети употребляют основные продукты питания: каши (67%); молоко (49%), овощи (34%), творог и сыр (72%), масло сливочное (59%), растительное масло (65%), фрукты (37%);
- не употребляют круп (13%);
- многие учащиеся употребляют жвачку (82%);
- совсем не употребляют сало (48%).

Как мы видим, не все мои одноклассники знают правила здорового питания и не всегда их выполняют.

Глава 3. Проведённые мероприятия.

1. Консультация у специалистов.

По вопросу правильного питания консультируемся у школьного врача. Галина Николаевна отметила, что состояние здоровья обучающихся нашей школы ухудшилось по сравнению с 2018-2019 учебным годом. Результаты исследования уровня заболеваний учащихся за 2 года:

- на первом месте – нарушения осанки;
- на втором – заболевания органов зрения;
- на третьем месте – заболевания желудочно-кишечного тракта.

Здоровое питание – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность школьника, способствующее укреплению его

здоровья и профилактике заболеваний. Только здоровый ребенок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой.

Основной целью здорового питания -является создание благоприятных условий для сохранения и укрепления физического здоровья школьников за счет повышения эффективности и безопасности системы питания.

Основные принципы здорового питания школьников. Питание должно быть сбалансированным. Питание должно быть оптимальным. Калорийность рациона школьника должна быть следующей: 7-10 лет – 2400 ккал. 14-17 лет – 2600-3000ккал, если занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.

Рацион питания. Питание обеспечивает нормальную деятельность растущего организма школьника, тем самым, поддерживая его рост, развитие и работоспособность. Для этого необходимо сбалансировать рацион в зависимости от индивидуальных потребностей учащегося, которые должны соответствовать его возрасту и полу.

Питание школьника. Питание школьника должно быть сбалансированным. Для здоровья 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 организма. Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.

Признаки правильного питания школьника. По каким признакам можно определить, что школьник стал питаться более правильно? Главными непосредственными проявлениями эффекта здорового питания является прежде всего улучшение настроения и повышение активности, исчезновение жалоб на утомляемость и головные боли, повышение внимания, памяти и успеваемости в школе, снижение уровня конфликтности в поведении. Сегодня меньше 5% учащихся могут считаться абсолютно здоровыми. При этом самочувствие школьников стремительно ухудшается.

Польза горячего питания. Наблюдения показали, что учащиеся, получающие горячее питание в условиях школы, меньше устают, у них на более длительный срок сохраняется высокий уровень работоспособности и выше успеваемость.

Рекомендации школьникам.

1. В питании всё должно быть в меру;
2. Пища должна быть разнообразной;
3. Еда должна быть тёплой;
4. Тщательно пережёвывать пищу;
5. Есть овощи и фрукты;
6. Есть 3—4 раза в день;
7. Не есть перед сном;
8. Не есть копчёного, жареного и острого;

9. Не есть всухомятку;
10. Меньше есть сладостей;
11. Не перекусывать чипсами и сухариками;
12. Обязательно брать в школе горячий обед.

2. Анализ результатов

Проанализировав все собранные данные, пришли к следующим **выводам**: чтобы сохранить здоровье, надо соблюдать некоторые правила.

К таким правилам относят:

1. Соблюдай режим питания! Питание в определенные часы улучшает работу органов пищеварения.

2. Питайся разнообразно! Разнообразие питательных веществ и витаминов обеспечивает сбалансированное поступление в твой организм необходимых веществ.

3. Тщательно пережевывай пищу! Пережевывание подготавливает пищу для прохождения по желудочно-кишечному тракту. Измельчённая пища легче переваривается.

4. Не передай! С избытком пищи не справляется пищеварительная система; пища подвергается брожению и гниению, организм отравляется.

5. Не спеши во время еды! Продолжительность трапезы должна составлять не менее 20 минут при одном блюде и 30–40 – при двух. Так достигается насыщение без переедания.

4. Выступление на родительском собрании

Выступление перед родителями на классных родительских собраниях *«Родителям – о здоровом питании ребенка»*. Родителям был предложен рекомендации по здоровому питанию детей.^[3]

5. Конкурс рисунков «Здоровое питание»

Провели конкурс рисунков на тему «Здоровое питание» среди учеников 3-х классов.

Заключение

Из всего сказанного можно сделать вывод: рекомендации по здоровому питанию - не догма, а руководство к действию. Нет однозначно плохих продуктов и нет однозначно полезных. Есть можно все, но надо соблюдать меру. Мера - вот одно из главных мерил здорового питания. Так что воспитывайте в себе чувство меры.

Будут приготовлены памятки для учащихся и родителей по правилам здорового питания.

Список используемых информационных ресурсов

1. Антонов А.Р. и др. Здоровье через гигиену. - Новосибирск, 2007.
2. Российская программа «Здоровое питание – здоровье нации» - СФЦОП, Новосибирск, 2008
3. Михеева Е.В. и др. Как оптимизировать питание школьников.- СФЦОП, Новосибирск, 2008
4. www.medikforum.ru

5. www.pravilno.com
6. www.goodsmatrix.ru/.../healthy-food.html
7. www.eurolab.ua/.../2105/2106/15454/

Приложения

Приложение 1.

Анкета «Здоровое питание».

1. Сколько раз в день вы едите?
а) 5-6 раз, б) 3-4 раза, в) 1-2 раза, г) 1 раз
2. Завтракаете регулярно?
(Да/нет).
3. Ежедневно ем первые блюда.
(Да/нет).
4. Плотно ли вы ужинаете?
(Да/нет).
5. Время еды до сна.
6. Едите ли вы ежедневно сырые овощи?
(Да/нет).
7. Едите ли вы в промежутках между едой? Что?
(Да/нет).
8. Разнообразно ли ваше меню в течение дня, недели?
(Да/нет).

Приложение 2.

Памятка для школьников.

1. Соблюдай режим питания! Питание в определенные часы улучшает работу органов пищеварения.
 2. Питайся разнообразно! Разнообразие питательных веществ и витаминов обеспечивает сбалансированное поступление в твой организм необходимых веществ.
 3. Тщательно пережевывай пищу! Пережевывание подготавливает пищу для прохождения по желудочно-кишечному тракту. Измельчённая пища легче переваривается.
 4. Не переедай! С избытком пищи не справляется пищеварительная система; пища подвергается брожению и гниению, организм отравляется.
 5. Не спеши во время еды! Продолжительность трапезы должна составлять не менее 20 минут при одном блюде и 30–40 – при двух. Так достигается насыщение без переедания.
-

ДОСТИГНУТЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Школа перешла на новый, более качественный уровень питания.

Питание детей соответствует установленным нормам и стандартам.

Повышен уровень профессиональной подготовки педагогических кадров, медицинских работников и сотрудников школьных пищеблоков по совершенствованию организации питания обучающихся.

Повышено качество и безопасность пищевых продуктов, выращенных на приусадебных участках (экологически чистые и полезные для здоровья продукты).

Отсутствие среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания.

Значительная экономия бюджетных средств на питание.

Существенное улучшение отношения детей и их родителей к вопросам питания.

Проведение праздничных мероприятий цикла «Школьный ресторан», приуроченных к праздникам урожая, Новому году, 23 февраля и 8 марта, майским праздникам.