"Средняя общеобразовательная школа №1 им. Созонова Ю.Г."

**«Здоровое ли питание у подростков?»**

Автор работы: Сирица Владислава Витальевна,

Сургучева Ольга Николаевна, учитель биологии.

**1.Введение**

**Правильное питание** – это такой способ питания, при котором итогом этого процесса является укрепление и улучшение здоровья, физических и духовных сил человека, предупреждение и лечение различных заболеваний, замедление процессов старения, т.е. правильное питание – это здоровое питание.

Здоровое питание требует потребления с пищей необходимого количества энергии, а также достаточного потребления незаменимых пищевых веществ. Потребности человека в различных пищевых веществах связаны с его энергетическими потребностями, возрастом, полом, ростом и весом.

Проблема здорового питания является актуальной для России.

**Зачем правильно питаться?**

- Для активного долголетия.

- Для лучшей сопротивляемости вредным факторам внешней среды.

- Для высокой физической работоспособности организма.

**Принцип рационального питания:**

Питание должно быть регулярным, разнообразным, полноценным и сбалансированным по набору жизненно необходимых веществ (белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы).

**Цель работы:**  
Изучить питание подростков

**Задачи:**  
1.Помочь подросткам пересмотреть свой рацион питания и начать питаться правильно и полноценно.  
2.Дать рекомендации по правильному питанию.

**Методика изучения питания подростков:**   
Анкетирование, а после сравнение результатов по классам (5-9 класс).

**2. Основная часть**

Сравнение результатов анкетирования 5-9 классов происходило по следующим вопросам:   
1.Сколько раз в день ты питаешься?  
2.Ты соблюдаешь режим питания или питаешься, когда сможешь?  
3.Бывает ли у тебя такое, что не успеваешь поесть?  
4.Разнообразно ли ты питаешься?

5.Часто ешь такую пищу, как чипсы, Fastfood и пьешь газированные напитки?

Вывод: 7 класс больше всех питается среднее количество раз в день, т.е. 3 раза.8 класс меньше всех питается среднее количество раз в день, т.е. 3 раза.  
  
Вывод: 9 класс вообще не соблюдает режим питания, а питается, когда сможет. А 7 класс больше всех пытается соблюдать режим питания.  
Вывод:9 класс больше всех не успевает поесть, а 7 класс старается всегда успевать поесть.

Вывод: Наиболее разнообразно питается 8 класс, а наиболее не разнообразно 9 класс.  
  
Вывод:9 класс не питается чипсами и не пьет газированные напитки, а 5 класс больше всех любит чипсы и газированные напитки.

Из всех диаграмм можно сделать вывод, что более здоровое и правильное питание у 7 класса.

**3. Заключение** **Рекомендации по здоровому питанию для подростков:**1.Если ты не завтракаешь, то начинай уже завтра. Работоспособность человека наиболее высока в первой половине дня, и пища дает необходимый заряд энергии для поддержания работоспособности на высоком уровне.

2.Не ешь на ночь! Этим ты обеспечишь себе более спокойный и полноценный сон.

3.Очень важно в перерывах между основными приемами пищи, особенно длительных, перекусывать (например, яблоко, орешки).

4.Научись кушать медленно,тщательно пережевывая пищу – это поможет тебе съесть меньше, но насытиться больше, а главное – ты значительно облегчишь работу органов пищеварения по усвоению пищи.

5.Не пей воду во время еды! Она разбавит желудочный сок и замедлит процесс пищеварения. Правильнее пить воду перед едой, она «разбудит» желудок и заставит его активнее переваривать пищу. Ежедневно нужно выпивать до 2-х литров воды, ведь человек на 60% состоит из воды, которая постоянно расходуется на обеспечение всех жизненно важных процессов в организме.

6.Употребляй больше фруктов и овощей!

Ты - то, что ты ешь!