**Проект на тему «Как правильно питаться»**

**I.1Обоснование выбора**: Изучив большую тему «Пищеварительная система» мы решили выяснить какова ситуация с правильным питанием у детей нашей школы с 5-9 класс.

**I.2 Цель перед нами стояла такая**:

***изучить правила рационального и правильного питания***

***Узнать:***

* ***как правильно питаться?***
* ***каким должен быть режим питания?***
* ***какие продукты можно употреблять без ограничений?***
* ***каких продуктов питания следует избегать?***
* ***влияет ли питание на здоровье?***

**I.3Методом проекта** мы выбрали девиз: «*«****Мы живем для того, чтобы есть, или едим для того, чтобы жить? »***

**I.4 Задачи:**

* изучить литературу;
* найти информацию в СМИ;
* провести соцопрос;
* проанализировать опрос и информацию;
* Подведение итогов.
* Размещение результатов работ учащихся на сайте школы.

**I.5 Этапы работы:**

* Подготовить и спланировать свою работу
* изучить литературу, найти информацию в интернете;
* беседа с детским врачом о состояние здоровья детей и подростков;
* провести исследование;
* создать презентацию « Правильное питание-залог здоровья»

**II.Аннотация проекта**

Тема правильного питания близка и понятна многим. Все знают, что правильное питание школьников – важнейшее условие его нормального роста и развития, залог здоровья. Но вот что такое «Правильное питание» - об этом у разных людей бытует невероятное количество суждений, порой догматических и лженаучных. Пожалуй, ни одна сфера той области знаний, которая посвящена сохранению и укреплению здоровья, не содержит столько предрассудков, недоразумений и ложных теорий, как питание.

Актуальность данного проекта прослеживается в свете реализации в Саратовской области, в том числе и в нашей школе№1, приоритетного национального проекта «Школьное питание», главной целью которого является правильное питание и сохранение здоровья школьника.

Проект направлен на формирование у школьников основ культуры питания, как одной из составляющих здорового образа жизни. В процессе работы учащиеся осознают ценность здоровья и здорового образа жизни, формируются понятия разнообразного питания, гигиены питания, режима питания, рациона питания, культуры питания. В результате реализации проекта учащиеся овладевают теоретическими понятиями в области правильного питания, знаниями основополагающих принципов здорового образа жизни, практическими умениями ориентирования в ассортименте продуктов.

Знания, полученные в результате реализации данного проекта, являются хорошей мотивацией для обучения школьников естественным дисциплинам.

Сохранение и укрепление здоровья детей - это один из важнейших вопросов в современном обществе. Сотни и тысячи трудов посвящены вопросу здоровья человека, миллионы ежедневно задумываются над особенно значимыми вопросами, стараясь решить проблемы, мешающие вести здоровый образ жизни. В ходе проекта ученики должны выработать положительную мотивацию к ведению здорового образа жизни: к занятиям физической культурой, правильному и рациональному питанию, рациональному использованию времени работы за компьютером, негативному отношению к вредным привычкам, правильной организацией учебного и свободного времени.

Проект нацелен на учащихся 8-ых классов, используется при изучении темы «Пищеварение». В ходе проведения проекта учащиеся самостоятельно приобретают недостающие знания из разных источников, учатся проводить простые биологические исследования. Ребята изучат основы рационального питания, раскроют значение витаминов и оценят влияние пищевых добавок на здоровье человека, научатся использовать приобретенные знания в повседневной жизни для составления собственного рациона питания.

**Основополагающий вопрос**: Что дает правильное питание?

**Проблемные вопросы:** Как правильно питаться?

Этот вопрос интересует любого человека, который хочет получать от пищи не только удовольствие, но в первую очередь пользу. Реклама, новые продукты питания, развитие пищевых технологий сыграли с нашим поколением злую шутку, создав своеобразную подмену понятий: место «полезной пищи» заняла «вкусная пища».Здоровое питание - это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, сердечнососудистые заболевания, диабет, повышенное давление и рак.

**Планируемые результаты проекта:**

* полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;
* дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
* дети получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.
* привлечение большего количества детей к правильному питанию, и как следствие улучшение знаний учащихся.
* увеличение охвата горячим питанием школьников.
* улучшение состояние здоровья детей по показателям заболеваний, зависящих от качества потребляемой пищи; обеспечение благоприятных условий для организации учебно-воспитательного процесса.

**Исследовательская работа**

Состояние здоровья детей и подростков в настоящее время является весьма актуальной проблемой и заслуживает самого серьёзного внимания со стороны органов здравоохранения и образования, так как от физического, психического и репродуктивного потенциала подрастающего поколения зависит здоровье и качество жизни основной массы работоспособного населения страны через 10-15 лет.

В настоящее время 70% детей и подростков в возрасте от 10 до 17 лет страдают хронической патологией. Большинство из них имеют 2 и более заболеваний, а также 2-3 функциональных расстройства. Заболеваемость подростков отличается комплексностью, сочетаемостью патологических отклонений. Увеличилось число детей с дисгармоничным физическим развитием, избыточной массой тела или с ее дефицитом.

За период обучения в школе число больных детей увеличивается в два раза, особенно в 4 - 5 классах, когда совпадают периоды полового созревания и повышения учебной нагрузки. К 8 классу в четыре раза возрастает частота нарушений со стороны органов зрения, в три раза – пищеварительной, мочевыводящей системы, в два раза - нервно-психических расстройств и болезней сердечнососудистой системы.

Подростковый возраст – это период бурного роста, полового созревания, при этом ситуация усложняется тем, что системы и органы часто развиваются не в едином темпе. У подростков повышается аппетит – и это хорошо, его следует обязательно удовлетворять. Но употреблять в пищу следует, не что попало, а определенные продукты.

По данным Министерства здравоохранения Российской Федерации, наиболее встречающимися заболевания пищеварительной системы у школьников являются гастрит, холецистит, панкреатит, которые связанны с неправильным питанием.

Одной из причин прогрессирующего ухудшения здоровья детей является неправильное питание детей.

|  |  |
| --- | --- |
| Считаете ли Вы правильным и здоровым свой режим и рацион питания? | В % от числа опрошенных |
| Да | 43 |
| Не вполне | 40 |
| нет | 8 |

Немаловажной проблемой питания детей является и вопрос вкусовых предпочтений. Большинство детей приходят в школу с устойчивыми привычками к фаст - фуду (быстрое питание). Они хотят, есть в школе пиццу, гамбургеры, чисбургеры, пельмени, чипсы и др. То, что удобно готовить современной семье и то, что рекламируется в средствах массовой информации.

С 3.03.2013 по 14.03.2013 среди 5-9 классов мы проводили анкетирование.

* 1.Употребляете ли вы чипсы, жевательные резинки.
* 2. Сколько раз в день вы принимаете пищу?
* 3.Кушаете ли вы каши.
* 4. Употребляете ли вы первые блюда.
* 5.Едите ли сладкое перед едой.
* 8Любяти ли салаты из овощей.

**Вывод:**

* Питание – один из факторов, оказывающих непосредственное влияние на формирование здоровья подростков.
* Недостаточное поступление питательных веществ в юношеском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует проявлению обменных нарушений и хронических патологий.
* Проблема правильной организации питания школьников имеет не только медицинское, но и большое социально-экономическое значение, так как является одним из важных факторов, формирующих здоровье и последующее развитие человека.
* Питание обеспечивает адекватность биохимической адаптации растущего организма к постоянно изменяющимся условиям жизни.
* Именно в детском возрасте формируется пищевой стереотип, закладываются особенности метаболизма взрослого человека.
* Таким образом, от правильной организации питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья взрослого человека.

**Список использованной литературы:**Печатная литература:

1. Энциклопедия для девушек и женщин:[текст]– Санкт-Петербург «Диамант», 1996.
2. Гигиена и здоровье А.Г. Хрипкова, Д.В. Колесов.
3. Биология.Человек.Д. В. Колесов,Р.Д. Маш,И.Н. Беляев