

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Лицей № 1» г.п. Нарткала

УРВАНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

**Научно-практическая исследовательская работа
«Питание и здоровье»**

Выполнила:

Пшукова Рената

ученица 11 «Б» класса

МКОУ «Лицей № 1» г.п. Нарткала

Руководитель:

Панаиоти Эллада Владиславовна

социальный педагог

МКОУ «Лицей № 1» г.п. Нарткала

Нарткала, 2020г.

Содержание

Введение.....	3-4
Понятие о здоровом питании.....	4-5
Исследование	5-6
Заключение.....	7
Список использованной литературы.....	8
Приложения.....	9-10

Введение

Правильное питание – залог здоровья, силы, и красоты человека. Однако многие из нас легкомысленно относятся к питанию, недопонимая его значение для нормального человеческого существования. Пищевые продукты – самый важный вид материальных благ. Фактор питания стоит на первом месте в здоровье человека.

Одни считают, что рациональное питание определяется только количеством продуктов, другие просто полагаются на свой аппетит, забывая при этом, что пища является не только источником энергии, но и важнейшим строительным материалом для формирования сложных структур организма.

Наиболее рациональным является режим с четырёхразовым приёмом пищи, при котором достигается наиболее лучшее переваривание пищи и наиболее высокое усвоение пищевых веществ.

При четырёхразовом питании должно быть следующее распределение пищевого рациона. Завтрак должен составлять около 20% суточного рациона. В школе или дома должен быть второй завтрак (около 20% суточного рациона). Обед (до 35 % рациона) должен быть горячим и содержать белки, жиры и углеводы. Ужин должен содержать белки и углеводы и составлять до 25 % суточного рациона. Важно, чтобы от ужина до сна проходило не менее 2,5-3 часов. Промежутки между приёмами пищи не должны превышать 4-5 часов. Это обеспечивает равномерную нагрузку на пищеварительный тракт и полноценное переваривание пищи. Пищевой рацион школьника зависит от возраста (См. Приложение №1).

Хорошее здоровье стало показателем жизни современных людей, а поддержание его – важнейшей социальной задачей. Быть здоровым выгодно с любых точек зрения. Следовательно, выгодным становится и правильное и рациональное питание, сохраняющее здоровье и играющее значительную роль в предупреждении заболеваний.

Хронические заболевания, как правило, имеют множество причин, а нерациональное питание – лишь одна из них.

Нас заинтересовала данная проблема, и мы решили выяснить, насколько важной данная проблема является для нашей школы.

В связи с этим нами была сформулирована **цель:**

выявление условий для формирования здоровья школьников через здоровое питание.

Для решения поставленной цели нами были поставлены следующие **задачи:**

- выяснить, соблюдается ли учащимися нашей школы режим питания;
- изучить заболеваемость учащихся, связанную с неправильным питанием;
- изучить современные научные представления о здоровом питании и влиянии факторов питания на здоровье;
- определить меры по организации здорового питания;
- организовать активную пропаганду здорового питания как способа сохранения здоровья.

При работе над исследовательским проектом использовались следующие методы: сбор информации, изучение научно-популярной литературы, интервьюирование, анализ, обобщение.

Объектом исследования являются подростки, обучающиеся в нашей школе, предметом исследования - здоровый образ жизни. Данный исследовательский проект имеет практико-ориентированную направленность, поскольку предлагает меры по организации здорового питания школьников.

Понятие о здоровом питании

Пища для растущего организма является источником энергии и белка, пластическим материалом для построения органов и систем, способствует повышению защиты сил организма, обеспечивает умственную и физическую работоспособность. Различные пищевые вещества – это химические соединения, которые являются составными компонентами продуктов питания и используются для получения энергии, построения и развития органов и тканей. Среди пищевых веществ есть такие, которые не образуются в организме человека. Отсутствие в рационе любого из них приводит к заболеванию, а при длительном недостатке – даже к смерти. В настоящее время наука располагает сведениями о 45 незаменимых пищевых веществах. К ним относятся различные аминокислоты, жирные кислоты, витамины и минеральные вещества, глюкоза.

Сохранить своё здоровье можно только при здоровом образе жизни – поведении, направленном на укрепление здоровья и основанном на гигиенических нормах.

От чего зависит здоровье человека? По данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье людей на 50% зависит от образа жизни, на 17-20% - от социальных и природных условий, на 17-20% - от особенностей наследственности человека и на 8-9% - от органов здравоохранения. Поэтому мы можем с уверенностью сказать, что наше здоровье – в наших руках. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с раннего детства и продолжаться всю жизнь.

При изучении научно-популярной литературы и статей по здоровому образу жизни (ЗОЖ), найденных в Интернете, мы пришли к выводу, что основными компонентами ЗОЖ являются: двигательная активность, режим питания, режим дня, закаливание, личная гигиена, общение с природой (См. Приложение №2).

Таким образом, рациональное питание является одной из важнейших составляющих здорового образа жизни человека, наряду с правильным режимом труда, учебы, отдыха, занятиями физической культуры и спортом.

Многие болезни – всего лишь результат неправильного питания. Правильное питание способствует укреплению здоровья. Необходимо следить за составом и разумным количеством пищи, правильно распределять её в течение дня и соблюдать правила гигиены. Очень важным для поддержания иммунитета организма человека является регулярное употребление в пищу продуктов, содержащих витамины. Особенно необходим витамин С. Ешьте как можно больше фруктов. Цитрусовые, бананы и киви – прекрасные источники витамина С. Зеленые листовые овощи также богаты им. Прием больших доз витамина С при появлении первых признаков инфекции (например, ОРЗ и гриппа) может предупредить ее развитие и обычно уменьшает продолжительность и тяжесть болезни. При низком уровне витамина С в организме бывают внутренние кровотечения, плохо заживают раны и кровоточат десна. Те, кто принимает большое количество витамина С, лучше защищены от некоторых видов рака и болезней сердца. Для сохранения полезных микроорганизмов в кишечнике, нормализующих пищеварение, необходимо употребление молочных и кисломолочных продуктов (кефир, бифидиум, лактобактерин и др.).

Питание должно быть разнообразным. Нельзя все время есть одно и то же, необходимо употреблять разные продукты. Соблюдать режим питания – значит, питаться регулярно, в одни и те же часы. В этом случае у Вас вырабатывается условный рефлекс: в установленное время наиболее активно выделяется желудочный сок, что создаёт наилучшие условия для переваривания пищи. Старайтесь есть не реже 3-4 раз в день. Еда всухомятку, бутерброды изо дня в день неизменно приводят к заболеваниям желудка и кишечника.

Здоровое питание предполагает употребление свежей и многообразной пищи, сбалансированной витаминами, минеральными солями, белками, углеводами и жирами. Ужин должен быть более лёгким, чем обед или завтрак. Не рекомендуется употреблять пищу богатую белками на ужин, так как после 17 часов она усваивается намного труднее. Приём пищи необходимо прекратить за два часа до сна.

Исследование - «Влияние пищевых добавок на здоровье человека»

Мы изучили научно-популярную литературу о влиянии пищевых добавок на здоровье человека.

Пищевые добавки – это вещества, вводимые в продукты питания для придания им свойств: вкуса, цвета, запаха, консистенции и внешнего вида, для сохранения пищевой и биологической ценности, улучшения условий обработки, хранения, транспортировки.

Индекс «Е» означает систему кодификации, разработанную в Европе. Цифры E121, E330 говорят о типе пищевой добавки.

- * Красители
- * Консерванты
- * Стабилизаторы
- * Антиокислители
- * Эмульгаторы
- * Усилители вкуса

E 1 КРАСИТЕЛИ.**

Значение:

1. Для восстановления природного цвета, утраченного в процессе обработки и хранения.
2. Для окрашивания бесцветных продуктов.
3. Для повышения интенсивности цвета.
4. Применяется при подделке продуктов.

Воздействие на организм:

Среди синтетических красителей практически нет безопасных. Большинство из них оказывают аллергенное, мутагенное, канцерогенное действие (E131 – 142, 153)

Запрещенные: E103, 105, 111, 121, 125, 126, 130, 152.

Опасные: E102, 110, 120, 123, 124, 127, 155.

E 2 КОНСЕРВАНТЫ.**

Значение:

1. Для увеличения срока годности, предотвращения порчи продуктов, происходящей под действием микроорганизмов.
2. Заготовка продуктов впрок, доставка их в труднодоступные районы.
3. Угнетают рост плесневых грибов, дрожжей, аэробных и анаэробных бактерий.

Воздействие на организм:

Сорбиновая кислота угнетает ферментные системы организма.

Соединения серы токсичны. Бензоат натрия – аллерген. Антибиотики нарушают кишечную микрофлору.

Ракообразующие: E210, 211 – 217, 219.

Вредные для кожи: E230 – 232, 238.

Вызывают расстройства кишечника: E221,226.
Опасные: E201, 222 – 224, 233, 270 (для детей).

E 3 АНТИОКИСЛИТЕЛИ.**

Значение:

1. Защищают жиросодержащие продукты от прогоркания.
2. Останавливают самоокисление продуктов.

Воздействие на организм:

Вызывают сыпь: E311 – 313,

Вызывают расстройство кишечника: E338 – 341.

Повышают холестерин: E320 – 322.

E 4 ЗАГУСТИТЕЛИ.**

Значение:

1. Позволяют получить продукты с нужной консистенцией, улучшают и сохраняют их структуру.
2. Используются в производстве мороженого, желе, консервов, майонеза.

Воздействие на организм:

Впитывают вещества, независимо от их полезности или вредности, могут нарушить всасывание минеральных веществ, являются легкими слабительными.

Вызывают расстройство кишечника:

E407, 450, 462, 465, 466.

E 5 ЭМУЛЬГАТОРЫ.**

Значение:

1. Отвечают за консистенцию пищевого продукта, его вязкость.
2. Используются в производстве маргарина, кулинарного жира, колбасного фарша, в кондитерских и хлебобулочных изделиях (не дают им быстро черстветь).

Воздействие на организм:

Использование фосфатов может привести к нарушению баланса между фосфором и кальцием, плохое усвоение кальция способствует развитию остеопороза.

Опасные: E501 – 503, 510, 513, 527, 560.

E 6 УСИЛИТЕЛИ ВКУСА.**

Значение:

1. Для усиления выраженного вкуса и аромата.
2. Придают ощущение жирности низкокалорийным йогуртам и мороженому.
3. Смягчают резкий вкус уксусной кислоты и остроту в майонезе.
4. Подсластители.

Воздействие на организм:

Глутамат натрия вызывает головную боль, тошноту, сонливость, слабость, может повлиять на зрение, если употреблять в течение многих лет.

Сахарин способен вызывать опухоль мочевого пузыря.

Ракообразующие: E626 – 630, 635.

Опасные: E620, 636, 637.

ВЫВОД: Рассмотрев продукты питания, мы обнаружили пищевые добавки, опасные для здоровья человека.

E 250-влияет на давление. **E 627** – ракообразующие.

E 450, E 466, E 407 – вызывают расстройство кишечника.

ВЫВОД: **E407, E450, E466, E340** – вызывают расстройства кишечника.

E250 – влияет на давление.

ВЫВОД: Во всех продуктах содержатся пищевые добавки. Некоторые добавки вызывают расстройство кишечника: **E 450;E 407;E 466.**

В вермишели быстрого приготовления добавляется глутамат натрия, который вызывает головную боль, тошноту, слабость.

Заключение

Проведённые нами исследования позволяют сделать вывод о недостаточном соблюдении правил здорового питания. Мы считаем, что необходимо регулярно проводить активную пропаганду здорового образа жизни, организовывать различные оздоровительные мероприятия. Данную работу должна осуществлять не только школа, но и медицинские работники, родители.

К сожалению, очень многие, пытаясь избавиться от быстрой утомляемости, нервозности, головной боли и прочих недомоганий, спешат в поликлиники, без разбора принимают таблетки. Но ведь путь к здоровью надо искать не в аптеке, а в познании своей природы. И хотя отрицать роль лекарств в спасении многих жизней нельзя, к здоровью они не имеют никакого отношения.

Необходимо соблюдать рекомендации по употреблению продуктов питания:

1. Внимательно читайте надписи на этикетке продукта.
2. Не покупайте продукты с неестественно яркой кричащей окраской.
3. Не покупайте продукты с чрезмерно длительным сроком хранения.
4. Пейте свежеприготовленные соки.
5. Обходитесь без подкрашенной газировки.
6. Не перекусывайте чипсами, лучше замените их орехами.
7. Не употребляйте супы и лапшу из пакетиков, готовьте сами.
8. Откажитесь от переработанных или законсервированных мясных продуктов, таких как колбаса, сосиски, тушенка.
9. В питании все должно быть в меру и по возможности разнообразно.

Гигиена и движение,

Спорт, закаливание, труд,

Травы, овощи и фрукты

Нам здоровья придадут!

Список использованной литературы

1. Буянова Н.Ю. Я познаю мир: энциклопедия. – М.: АСТ, 2005. – 398с.
1. Генри. Лечение без лекарств. – М.: «Покупки на дом», 2001. – 163с.
1. Дегтерев Е.А., Сеницын Ю.Н. Управление современной школой. Выпуск 8. – Ростов на Дону: «Учитель», 2005. – 224с.
1. Фёдорова М.З., Кучменко В.С., Воронина Г.А. Экология человека: Культура здоровья. – М.: «Вентана-Граф», 2006. – 144с.
1. Фёдорова Н.А. Домашний медицинский справочник. – М.: «Издатель Пресс», 1995. – 520с.

Примерный набор продуктов для детей школьного возраста
(грамм в сутки)

1.1 Примерный набор продуктов для детей школьного возраста,
(грамм в сутки)

*

Продукт	Возраст, лет			
	7—10	11 - 13	14—17	
			юноши	девушки
Молоко	500	500	600	500
Творог	40	45	60	50
Сметана	15	15	20	15
Сыр	10	10	20	15
Мясо	140	170	220	200
Рыба	40	50	70	60
Яйцо, шт.	1	1	1	1
Хлеб:				
ржаной	70	100	150	100
пшеничный	150	200	250	200
Крупа, макаронные изделия	45	50	60	50
Мука пшеничная	25	30	35	30
Сахар	60	65	80	65
Кондитерские изделия	10	15	20	15
Масло:				
сливочное	25	30	40	30
растительное	10	15	20	15
Картофель	200	250	300	250
Овощи разные	275	300	350	320
Фрукты:				
свежие	150—	150—	150—	150—
	300	500	500	500
сухие	15	20	25	20

* « Питание ребенка », Л. В. Дружинина, Москва, 1994год, стр.120.

Схема: «Основные компоненты ЗОЖ»

