Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя общобразовательная школа №1»

**«Диеты: вред и польза»**

Автор:
**Анучина Елизавета Алекксандровна**,
 учащаяся 11 класса

Руководитель:
**Тимошенко Алена Сергеевна**,
учитель биологии

**Калтан, 2021**

Оглавление

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **стр.** |
| Введение | 2 |
| 1. | Теоретическая часть | 4 |
| 1.1 | История возникновения диет | 4 |
| 1.2 | Самые популярные диеты и схемы питания современности. Плюсы и минусы | 5 |
| 1.3 | Нормы физиологических потребностей детей и подростков в основных пищевых веществах и энергии | 13 |
| 2. | Практическая часть | 15 |
| 2.1 |  Результаты анкетирования девушек 10-11 классов | 15 |
| 2.2 | Разработка меню для школьной столовой | 16 |
| ЗаключениеСписок литературыПриложения | 1721 |

**Ведение**

В современном мире мода на стандарты 90-60-90 и «стройность» приводят к тому, что даже люди с нормальным весом тела рвутся подвергнуть себя разнообразным диетам, дабы как можно быстрее скинуть заветные килограммы.

Огромное количество девушек с подросткового возраста, в том числе и из моего окружения, задают себе один и тот же вопрос «как похудеть?» и придерживаются мнения «если я похудею, то буду более привлекательной и красивой, а это значит, что ни один парень на свете не сможет передо мной устоять». Девушки, начиная худеть, не могут остановиться, стремясь все к более низкому весу. У некоторых из них, на фоне снижения веса, начинают развиваться различные заболевания. Стремясь к «совершенству», большинство девушекне задумываются над тем, что каждый организм индивидуален, и тенденциям моды в диетах соответствовать не стоит, так как это может привести к серьезным нарушениям здоровья. То, что подходит одним, для других может быть абсолютно не подходящим. Только одних диет насчитывается около 28000 тысяч. Эта цифра с каждым годом становится всё больше, так как борьба с ожирением и бег за идеальной фигурой, безусловно, является одной из самых актуальных тем на сегодняшний день.

Заинтересовавшись данной темой я решила выяснить, существуют ли диеты безвредные для организма, а, возможно, даже полезные. Выяснить, как посчитать количество белков, жиров и углеводов необходимое подростковому организму. Определить, какие диеты и схемы питания бывают, какие из них наиболее оптимальные и эффективные. И выяснить какой рацион должен быть у школьника, для того, чтобы сохранить здоровье.Какие диеты сейчас популярны среди молодёжи нашей школы.

С этими и многими другими вопросами я решила разобраться в данной работе.

**Цель работы**: изучение наиболее популярных диет и схем питания и определение их влияния на здоровье, а также возможные последствия, а также необходимое количество БЖУ для детей разных возрастных групп

**Задачи:**

1. изучить популярные диеты современности, их пользу и вред для здоровья
2. выяснить, какое количество белков, жиров и углеводов,необходимо школьникам;
3. выяснить у девушек нашей школы как они относятся к диетам;
4. выяснить, как разрабатывается школьное меню для питания детей нашей школы.
5. **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**
	1. **История возникновения диет**

Дие́та (греч. δίαιτα — образ жизни, режим питания) — совокупность правил употребления пищи человеком или другим живым организмом. Диета может характеризоваться такими факторами, как химический состав, физические свойства, кулинарная обработка еды, а также время и интервалы приёма пищи.

Всего лишь 20–30 лет назад слово «диета» ассоциировалось лишь с лечебным питанием и даже была такая профессия при различных санаториях – врач-диетолог. Диеты обозначались цифрами и буквами, например, при обострении язвенной болезни применялась диета «1а». Или использовалось слово «стол», особенно в санаториях, например, больным с патологией печени назначался лечебный «стол 5». Вред диет тогда почти не рассматривался, так как все назначенные диеты были лечебными и, соответственно, полезными.

На самом деле в те времена уже существовала целая индустрия похудения, и некоторые женщиныстарались ограничивать себя в мучном и сладком. Но мода на худое тело пришла к нам с Запада позже и захватила многих. Поэтому пришло время и на вред диет посмотреть иначе.

В настоящее время для большинства людей слово «диета» имеет косметический оттенок, а врач-диетолог – это название модной и престижной специальности. Было подсчитано, что сегодня существует 28 000 различных диет, и две трети женщин и мужчин в мире ежегодно пробуют, а иногда и неоднократно, одну или несколько из них. Причём о том, что вред от таких экспериментов может усилиться в разы, люди сначала и не подозревают.

Семантика слова «худеть» в русском языке связана со словом «худо», то есть плохо, дурно, скверно. Худоба на Руси всегда ассоциировалась с болезнью. И соответствующие пословицы подкрепляли это мнение. Например, «Пока толстый сохнет, худой сдохнет». А поправиться означало прежде всего выздороветь. Это отношение к весу сформировалось не на пустом месте, а в результате обобщения опыта многих поколений наших предков.

Диеты для похудения появились относительно недавно - им всего чуть больше 200 лет. Рассмотрим в отдельности основные диеты.

* 1. **Самые популярные диеты и схемы питания**

**современности. Плюсы и минусы**

Изучив информацию в сети «Интернет», я выяснила, что в современном мире существует несколько наиболее популярных диет и схем питания.

**Монодиета.** Монодиеты относятся к самой распространенной группе диет. Суть их в том, что употребляется только один продукт. Монодиеты позволяют сбросить 2-3 кг в короткие сроки. Преимуществом монодиеты является то, что вес снижается быстро и результат достигается психологически легко. К тому же нетрудно подобрать для диеты продукт, который вы любите. Основной недостаток – если не ввести применение монодиеты в систему или не придерживаться умеренного питания после её окончания, прежний вес быстро восстановится. «Сидеть» на подобной диете можно не более 3-х дней, потому что снижается количество поступающих в организм витаминов и минералов. Ещё лучше ограничиться одним днём, но периодически – раз в неделю или раз в месяц.

Плюсы: простота и доступность, эффективный результат, очищение организма.

Минусы: однообразный рацион выдержать под силу далеко не каждому, есть вероятность сорваться. Недостаток калорий может привести к ослаблению иммунитета.

**Шоколадная диета.**Шоколадная диета является одной из наиболее жестких монодиет, предполагающих употребление исключительно шоколада, кофе и воды. Ее суть сводится к похудению вследствие существенного понижения количества употребляемых калорий и полного исключения соли. Низкая калорийность рациона способствует расщеплению жировых отложений, а отсутствие соли – выведению лишней жидкости из организма.

Для похудения подобным способом следует выбирать только темный шоколад без всевозможных наполнителей и вкусовых добавок, с высоким содержанием какао-бобов. Согласно этой диете, содержащиеся в них полезные вещества не только стимулируют процесс похудения, но и являются весьма полезными для поддержания функциональности организма.

Плюсы:

1. Быстрая потеря веса
2. Идеальна для сладкоежек

Минусы:

1. Специалисты в области диетологии утверждают, что на самом деле за счет расходования подкожного жира человек может потерять максимум 1,5 кг. Все остальныe килограммы приходятся на жидкость, выведенную из организма, и мышечные ткани. Поэтому вероятность того, что они вернуться, как только человек перейдет к обычному рациону, достаточно велика.
2. Кроме того, абсолютный отказ от всех продуктов, кроме шоколада, приводит к нарушению процессов метаболизма, что влечет за собой серьезные проблемы с общим состоянием здоровья и становится причиной развития многих патологий.
3. Также есть риск возникновения побочных эффектов, таких как боли в желудке, диспептические нарушения, прыщи.
4. Помимо этого, имеются противопоказания, к которым относятся заболевания органов желудочно-кишечного тракта (особенно в стадии обострения), а также почек и печени, сахарный диабет, некоторые гормональные нарушения.
5. Большинство популярных диет на основе шоколада предполагает значительные ограничения. И это значит, что в организм не будут поступать все необходимые для его нормального функционирования вещества, что может привести к авитаминозу или истощению (особенно если соблюдать диету в течение длительного периода). Так что многие шоколадные диеты можно назвать несбалансированными и нездоровыми.

**Диеты по группе крови.**Японцы считают, что люди различных групп крови, отличаются чертами характера, пристрастиями и привычками. Известно, что групп крови четыре, ученые считают, что появились они в разное время, как раз тогда, когда коренным образом менялся образ жизни человека и, соответственно, его питание. Именно на этом фундаменте работает диета по группе крови. Изначально у всех людей была только первая группа крови, а питались люди в основном мясом. Позже, когда люди освоили земледелие, начали вести более мирный образ жизни, они понемногу стали отходить от мяса, употребляя в пищу много растительной пищи, и именно у земледельцев появилась вторая группа крови. Диета, питание третьей группы крови связано с двумя важными понятиями - активной миграции населения и приручением домашних животных, именно третья группа крови стала употреблять в пищу молоко. Четвертая группа крови, как полагают, означает конец периода миграции и смешении второй и третьей групп.

На самом деле переваривание пищи – этo сложный процесс, в нем участвуют сотни ферментов. Поэтому нaстроить себе рацион по группe крови невозможно. Эта диета предлагаетнaнекоторoe время ограничить свoйрационодним продуктом питания (реже с минимальным добавлением нескольких продуктов). Результат достигается за счет того, что организм испытывает шок от резкой смены (обеднения) рациона, поэтому сидеть на ней рекомендуется не чаще 2–3 раз в год и желательно после консультации со специалистом.

Плюсы:

1. Быстрое снижение веса

Минусы:

1. Организм, не получая нужных веществ из пищи, нaчинаeтбуквальнo «поeдать» себя: ухудшается состояние зубов, десeн, волоc и ногтей, мышечных тканей.
2. Отсутствуют гарантии, что выбранный рацион питания поможет сбросить лишние килограммы.
3. Невозможность соблюдения этой системы питания при наличии ряда хронических заболеваний.

**Белковая диета.** Это особый способ питания, при котором в меню рациона включаются только белковые продукты (яйца, молоко, рыба, грибы). Суть в том, чтобы минимизировать употребление углеводов и дать организму небольшой стресс постоянным потреблением высокобелковых продуктов. В результате происходит недостаток энергии и вместо энергетического материала в процессе обмена веществ используются старые запасы жиров, первые дни происходит потеря веса, благодаря покидающей его жидкости, а позже – за счёт жировой ткани на мышцах.

Плюсы: считается высокоэффективной диетической программой, которая позволяет сбросить только за одну неделю около 10 кг. Рацион составлен максимально разнообразно, поэтому у вас не будет катастрофического чувства запрета и ограничений.

Минусы:

1. Избыточное потребление белкa часто приводит к интоксикации организмa, в котором всё взаимосвязано. Если исключить из рациона сложные углеводы, белок будет усваиваться хужe. Это связано с тем, что только при наличии в кишечнике растительной пищи, основу которой составляет клетчатка (целлюлозные оболочки клеток растений) белковая пища будет эффективно передвигаться по кишечнику, мясо в том числе. Отсутствие клетчатки приводит к застоям пищи в желудочно – кишечном тракте, оно попросту гниёт в кишечнике, отравляя организм токсинами.
2. Избыточноe потребление белкa приводит к нарушению углеводного обмена, в результате которого возникают или обостряются многие заболевания. Отмечено, что когда углеводный обмен нарушен, полнеет человек гораздо быстрee.
3. Избыточноe потребление белка всегда сопровождается повышенной утомляемостью, часто - головными болями, тошнотой, запорами, учащённым сердцебиением. Усугубляются проблемы с почками и суставами, если таковые имеются.
4. Во время белковой диеты увеличивается содержание кетонов в моче, что ведёт к ухудшению функций почeк и надпочечников. Очень часто результатом белковой диеты становится повышение уровня холестерина в крoви. Диеты с повышенным содержанием белка нередко приводят и к снижению *фертильности*.
5. При увеличенном количестве белка в половых путях накапливается азот, который является продуктом метаболизма белков. Aзот мешает процессу оплодтворения, препятствует внедрению оплодотворённой клетки в слизистую мaтки.

Помимо этого есть и возможные побочные эффекты:

1. Если употреблять недостаточное количество клетчатки или мало пить, возрастает риск запоров;
2. Иногда приверженцы диеты жалуются на сухость кожи, потускнение волос, ломкость ногтей из-за активной потери кальция организмом;
3. Быстрая утомляемость, снижение работоспособности являются следствием недостатка углеводов, раздражительность появляется из-за отсутствия жиров;
4. Диета может сопровождаться тошнотой и головокружением;
5. Настороженность вызывает повышенная нагрузка на почки и печень.

**Маложирная диета.** Суть такой диеты в том, что ограничивается дневное потребление жиров, следует заметить, что ограничение, не подразумевает полный отказ от них.  Лозунг диеты – отсутствие запрета на употребляемые продукты (можно есть все продукты) и их количество (есть сколько угодно), отсутствие подсчёта калорий, практически нет ограничения на употребление углеводов, ограничивается только потребление жиров примерно до 30-50 г в сутки. При таком количестве потребляемых жиров, организм должен начать постепенно расходовать собственные запасы жира, что и приведёт к снижению веса. Нужно заметить,что маложирная диета достаточно молода, и не очень популярна, так как вес уходит очень медленно, около 1-2 кг, за месяц, в редких случаях до 5 кг.

Плюсы: снижает уровень «плохого» холестерина в крови и нормализует давление. Создаются здоровые привычки. Считая жиры, мы работаем на перспективу – закладываем в сознании принципы правильного питания. Это не так страшно и нудно, как могло показаться.

Минусы: медленное снижение веса, не всегда эффективна для людей, ведущих «сидячий» образ жизни.

**Безуглеводная диета.** Она очень разнообразная и интересная, основана на употреблении белковой пищи в достаточном количестве и ограничении углеводов. Суть диеты - контроль углеводной пищи, которая входит в ваше питание. Углеводы разрешается кушать не больше 45 грамм в день. Когда вы исключите из своего питания углеводную пищу (сахар, овощи, которые содержат крахмал, мучное) уровень глюкозы крови понижается, и вследствие этого в организме начинается процесс переработки крахмала, потом гликоген и жир. Иначе, можно сказать, что благодаря сокращению углеводов, в организме уменьшается энергия, и он должен использовать собственные запасы, которые берет с жировой ткани, что и способствует быстрому и результативному похудению.

Плюсы: организм не чувствует значительных перепадов, сильного голода, упадка энергии, быстрое сжигание жиров.

Минусы: снижение углеводов приводит к кетозу- процессу расщепления накопленного организмом жира с целью получения энергии, а тот, в свою очередь, отрицательно влияет на некоторые органы, например, на головной мозг.

**Низкокалорийная диета.** Все варианты низкокалорийного питания направлены не только на похудение, но и на комплексное оздоровление организма, очищение его от вредных компонентов, токсических веществ, продуктов распада белков, лишней воды, накапливаемой клетками. Кроме этого, подобные диеты составляются таким образом, чтобы так или иначе удовлетворять потребности людей в запрещённых продуктах. К примеру, пользы от жирных тортов и пирожных нет никакой, кроме того,что они сладкие и вкусные. Почему бы не подменить сахар в рационе на целебный мёд, а сладкую выпечку творожно-ягодным десертом под тёртым чёрным шоколадом, что позволит не только похудеть, но и оздоровиться за счёт сладкого приёма пищи.

Плюсы: обширный перечень разрешённых продуктов позволяет разнообразить своё меню и готовить большое количество диетических недорогих блюд. Сбалансированное питание.

Минусы: ощущение недомогания, вялости.

**Быстрая диета.**Суть заключается в употреблении диетических продуктов (брокколи, гречки, куриного филе, огурцов, помидоров). Такая диета также поможет для похудения перед важным событием, результаты будут видны уже после первого дня. Умеренность - главное правило быстрой диеты. Не стоит слишком увлекаться. Строгие диеты - это стресс для организма, поэтому применять их следует не чаще 2-3 раз в год. Важно помнить, что быстро потеряв килограммы, есть риск так же быстро их набрать обратно. Чтобы избежать этого, выходить из диеты следует постепенно, и продолжать ещё некоторое время ограничивать себя в пище.

Плюсы: автоматически присутствует сильная мотивация.

Минусы: обычно трудно переносится, резко меняется пищевой режим, вес возвращается по окончании диеты, возможно ухудшение самочувствия и настроения, несбалансированное питание, не рекомендуется для людей с хроническими заболеваниями. Такая диета может неблагоприятно сказаться на здоровье.

**Диета раздельного питания.** Данное питание заключается в том, что пища должна приниматься отдельно в зависимости от её химического состава. Проще говоря, раздельное питание — употребление продуктов в различные приёмы пищи через некоторое время. Особый метод данного способа похудения заключается в делении продуктов на различные группы, такие как молочные, мясные, фруктовые, овощные и прочие. Совмещать данные группы нельзя, причём иногда даже в один и тот же день.

Плюсы: при таком подходе, отлично очищается и оздоровляется организм, вес не возвращается так же быстро, как при других диетах, и такое ограничение в питании очень просто перенести, так как голодать и совершенно отказываться от продуктов не нужно. Общее самочувствие организма значительно улучшится практически с первого дня диеты. Также отличным достоинством такой диеты является снижение веса. К тому же результат более стойкий и держится гораздо дольше, чем у других методов похудения. Диета, основанная на раздельном питании, полезна при сердечно-сосудистых и желудочно-кишечных заболеваниях. Всё потому что нагрузка на организм сильно снижается.

Минусы: недостатком такой технологии является долгое проявление результата, то есть похудеть очень быстро благодаря ей невозможно. Привыкание к раздельному рациону.

**Лечебная диета.** Это не только способ обретения стройной фигуры, но и избавление от различных видов заболеваний. Специальные лечебные диеты практикуются при различных желудочно-кишечных заболеваниях, болезнях почек, нарушениях гормонального обмена и обмена веществ, при аллергиях, экземе, подагре и многих других заболеваниях. Лечебные гипоаллергенные диеты отлично подходят для молодых мам при грудном вскармливании, особенно если у ребёнка проявляется склонность к аллергии или присутствуют неблагоприятные наследственные факторы.

Плюсы: к образу правильного питания медленно, но всё же, привыкаешь. Мало того, эта привычка может легко сохраниться и после выхода из программы похудения, что очень хорошо для здоровья.

Минусы: не включает в себя сладости.

**Интервальноепитание.** Это режим питания для похудения, заключающийся в периодическомотказе от еды.У такого питания имеются как плюсы, так и минусы.

Плюсы:

1. Более сознательный прием пищи.Многие люди едят по сценарию, потому что пора, а не по наличию голода. Нaинтeрвальномголодaнии существуют ограничения по времени приемa пищи, поэтому врeдныхперeкусов становится меньшe.
2. Улучшение снa. Если есть по времени, отсутствиe «ночного дожорa» помогаeт лечь спать раньше, что полезно для сбрасывания вeca.

Минусы:

1. В периоды, когдaeсть нельзя, можешь чувствовaть нехватку воды в организме, тошноту — и дaжeзамечaть набор веса.
2. Долгосрочныe эффекты от интервального голодания нe изучались. Кромe того, в периоды, когда есть можно, ты можешь подсознательно употребить большe продуктов, чем стоило бы.

**Вегатерианство и веганство.** Термин «веганство» появился как одна из классификаций вегетарианства и был введён в 1944 году Дональдом Уотсоном. Под вегетарианством подразумевается отказ от мясной пищи или большинства видов мясной пищи и в ряде случаев — рыбы, молока и яиц. Первая классификация возникла после того, как среди вегетарианцев возникла тенденция включать в рацион яйца и молочные продукты, что отличалось от предшествующей практики более строгих ограничений, примерно соответствовавшей современному образу жизни веганов, но тогда ещё называющегося просто «вегетарианством». В результате появились термины «старовегетарианство» и «младовегетарианство».

В дальнейшем разнообразие вариантов вегетариансткого питания увеличивалось. В результате в рамках вегетерианства выделился ряд направлений, для обозначения которых возникла соответствующая терминология. В современной классификации различают такие варианты вегетарианства, как пескетарианство, поллотарианство, флекситарианизм, фриганизм, ово-/лакто-вегетарианство, и веганство.

*Вегетариа́нство* — питание растительной и молочной пищей с отказом от мясной пищи животного происхождения (включая мясо птицы, рыбу и морепродукты). Некоторые варианты вегетарианской диеты могут исключать молочные продукты.

**Вегетарианство и дети: за и против**

 Среди причин, которые побуждают взрослых переходить на вегетарианский рацион питания желание сберечь жизнь животным стоит далеко не на последнем месте. Вокруг него очень часто и крутятся все доводы в пользу этой системы питания. Правда, частенько их подкрепляют появляющимися результатами научных исследований о ее преимуществах, историческими фактами и прочим. С детьми же все по-другому. Стать вегетарианцами они могут по желанию, когда совсем отказываются есть мясо с рождения или по убеждениям. Стоит ли говорить о том, что в последнем случае их прививают родители. Правильно ли это? И да, и нет. По словам медиков, в этом есть смысл, если к вопросу планирования детского рациона отнестись ответственно и обеспечить ребенка продуктами, из которых он получит все необходимые витамины и микроэлементы для нормального роста и развития. Судить о последнем потом можно будет по общему состоянию его здоровья, а также по состоянию его кожи, зубов или волос. Соответственно, если оно окажется неудовлетворительным, значит, имели место халатность или незнание основ составления вегетарианского рациона. Почему дальше придерживаться его не стоит.

Тем не менее, если все хорошо, обязательно видны преимущества вегетарианской диеты для детей:

 1) дети-вегетарианцы едят больше овощей и фруктов, нежели дети-мясоеды, которые частенько от них отказываются;

 2) у них не повышается уровень холестерина в крови и, следовательно, риск развития сердечно-сосудистых болезней;

 3) они не страдают избыточным весом.

Но не смотря на это, есть крупные минусы, которые пагубно влияют на подростковый организм:

1. Белок- строительный материал для организма. Без аминокислот у ребёнка не будет нормального развития( рост, нарушение гормонального фона)
2. В мясной пище есть витамины, которые участвуют во многих жизненных процессах
3. Без микроэлементов не будут усваиваться полезные вещества

**1.3 Нормы физиологических потребностей детей и подростков в основных пищевых веществах и энергии**

Согласно данным Роспотребнадзора,для гармоничного физического развития и роста детей и подростков питание должно удовлетворять их физиологические потребности в основных пищевых веществах и энергии.

В общеобразовательных организациях при одно-, двух-, трех- и четырехразовом питании распределение калорийности по приемам пищи в процентном отношении должно составлять: завтрак – 25%, обед – 35%, полдник – 15% (для обучающихся во вторую смену – до 20-25%), ужин – 25%. При круглосуточном пребывании обучающихся, при пятиразовом питании: завтрак – 20%, обед – 30-35%, полдник – 15%, ужин – 25%, второй ужин – 5-10%. При организации шестиразового питания: завтрак – 20%, второй завтрак – 10%, обед – 30%, полдник – 15%, ужин – 20%, второй ужин – 5%. Допускается в течение дня отступления от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах ±5%, при условии, что средний процент пищевой ценности за неделю будет соответствовать вышеперечисленным требованиям по каждому приему пищи.

В суточном рационе питания обучающихся оптимальное соотношение пищевых веществ: белков, жиров и углеводов, должна составлять 1:1:4 или в процентном отношении от калорийности, как 10-15%, 30-32% и 55-60%, соответственно, а соотношения кальция к фосфору, как 1:1,5.

**Таблица 1.Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся общеобразовательных учреждений в возрастес 7 до 11 и с 11 лет и старше**

|  |  |
| --- | --- |
| Название пищевых веществ | Усредненная потребность в пищевых веществах для обучающихся двух возрастных групп |
| с 7 до11 лет | с 11 лет и старше |
| Белки, г | 77 | 90 |
| Жиры, г | 79 | 92 |
| Углеводы, г | 335 | 383 |
| Энергетическая ценность, ккал | 2350 | 2713 |

**Таблица 2. Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи обучающихся в образовательных учреждениях**

|  |  |
| --- | --- |
| Прием пищи | Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии, % |
| Завтрак в школе (первая смена) | 20-25 |
| Обед в школе | 30-35 |
| Полдник в школе | 10 |
| Итого | 60-70 |

**2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**2.1 Результаты анкетирования девушек 10-11 классов**

При выполнении работы, мною, было проведено анкетирование «Как я отношусь к диетам». Опрос проходил в феврале 2020 года среди учащихся 10-11 классов, обучающихся нашей школы. Всего было опрошено 38 девушек. Анкета состояла из девяти вопросов с вариантами ответов (Приложение 1).

Результаты анкетирования дали следующие результаты

1. Знают, что такое диета: знают-**100%**, не знают-**0 %**.
2. Прибегали к помощи диет: прибегали-**54%** , не прибегали-**46%**.
3. В каких целях использовали диету: для похудения-**75%** , в лечебных целях-25**%**.
4. Какую диету использовали: монодиета-**0%** , низкокалорийная-**10%** , белковая-**17%** , своя диета-**73%**.
5. Какие были последствия диет: желаемый результат-**75%**, ухудшение здоровья-**17%**, ничего не изменилось-**6%** , свой ответ-**2%**.
6. Почему никогда не прибегали к помощи диет: нет необходимости-**97%**, не позволяет здоровье-**3%**.
7. Желают в ближайшем будущем прибегнуть к диете: желают-**42%**, не желают-**58%**.
8. Какую диету хотели бы выбрать: ещё не выбрали-**38%** , не собираются выбирать-**54%** , свой ответ-**8%**.
9. Диета приносит пользу или вред: пользу-**35%** , вред-**11%** , не знают-**54%**.

**Вывод:** те сведения, которые мы получили в результате анкетирования, показали, что почти половина опрошенных прибегали к диетам и желают в ближайшем будущем прибегнуть к ним, но больше половины не знают ответа на вопрос “ Диета- польза или вред? “, следовательно ради интереса или в личных целях они могут попробовать и погубить своё здоровье.

* 1. **Разработка меню для школьной столовой**

В ходе работы, у заместителя директора по АХЧ Кустовой Р.А. и заведующей школьной столовой было выяснено, что меню для школьного питания разрабатывается на основе требований СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования», раздел VI. «Требования к организации здорового питания и формированию примерного меню».

Для обеспечения обучающихся здоровым питанием, составными частями которого являются оптимальная количественная и качественная структура питания, гарантированная безопасность, физиологически технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, физиологически обоснованный режим питания, следует разрабатывать рацион питания.Рацион питания обучающихся предусматривает формирование набора продуктов, предназначенных для питания детей в течение суток или иного фиксированного отрезка времени.

На основании сформированного рациона питания разрабатывается меню, включающее распределение перечня блюд, кулинарных, мучных, кондитерских и хлебобулочных изделий по отдельным приемам пищи (завтрак, обед, полдник, ужин).

Для обеспечения здоровым питанием всех обучающихся образовательного учреждения необходимо составление примерного меню на период не менее двух недель (10 - 14 дней), в соответствии с рекомендуемой формой составления примерного меню, а также меню-раскладок, содержащих количественные данные о рецептуре блюд.

Примерное меню разрабатывается юридическим лицом или индивидуальным предпринимателем, обеспечивающим питание в образовательном учреждении, и согласовывается руководителями образовательного учреждения и территориального органа исполнительной власти, уполномоченного осуществлять государственный санитарно-эпидемиологический надзор. Меню для нашей школы разрабатывается специалистами управления образования.

Примерное меню разрабатывается с учетом сезонности, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным группам обучающихся (7 - 11 и 12 - 18 лет). Для нашей школы разрабатывается два меню – «летнее» и «зимнее».

При разработке примерного меню учитывают: продолжительность пребывания обучающихся в общеобразовательном учреждении, возрастную категорию и физические нагрузки обучающихся.

С учетом возраста обучающихся в примерном меню должны быть соблюдены требования санитарных правил по массе порций блюд (для младшего корпуса масса блюд меньше, чем для старшего), их пищевой и энергетической ценности, суточной потребности в основных витаминах и микроэлементах для различных групп обучающихся в общеобразовательных учреждениях.

Примерное меню должно содержать информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде. Обязательно приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборниками рецептур. Наименования блюд и кулинарных изделий, указываемых в примерном меню, должны соответствовать их наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептур.

Производство готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых должна быть отражена рецептура и технология приготавливаемых блюд и кулинарных изделий. Для каждого блюда, которое готовится в нашей школе имеется такая технологическая карта, она должна содержать в себе рецептуру и технологию, обеспечивающую безопасность приготавливаемых блюд и их пищевую ценность.

При разработке меню для питания учащихся предпочтение следует отдавать свежеприготовленным блюдам, не подвергающимся повторной термической обработке, включая разогрев замороженных блюд.

В примерном меню не допускается повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в последующие 2 - 3 дня, а также должно учитываться рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи.

При одно-, двух-, трех- и четырехразовом питании распределение калорийности по приемам пищи в процентном отношении должно составлять: завтрак - 25%, обед - 35%, полдник - 15% (для обучающихся во вторую смену - до 20 - 25%), ужин - 25%.

Допускается в течение дня отступления от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах ±5%, при условии, что средний процент пищевой ценности за неделю будет соответствовать вышеперечисленным требованиям по каждому приему пищи.

В суточном рационе питания оптимальное соотношение пищевых веществ: белков, жиров и углеводов - должно составлять 1:1:4 или в процентном отношении от калорийности как 10-15%, 30-32% и 55-60%, соответственно, а соотношения кальция к фосфору как 1:1,5.

Питание обучающихся должно соответствовать принципам щадящего питания, предусматривающим использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, и исключать продукты с раздражающими свойствами.

Ежедневно в рационах 2 - 6-разового питания следует включать мясо, молоко, сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приемом пищи). Рыбу, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты рекомендуется включать 1 раз в 2 - 3 дня.

Фактический рацион питания должен соответствовать утвержденному примерному меню. В исключительных случаях допускается замена одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов, что должно подтверждаться необходимыми расчетами.

Ежедневно в обеденном зале вывешивают утвержденное руководителем образовательного учреждения меню, в котором указываются сведения об объемах блюд и названия кулинарных изделий.

 Таким образом, было выяснено, что к разработке школьного меню подходят крайне серьезно, оно разрабатывается минимум на две недели и соответствует всем нормам и стандартам правильного питания, соответствует возрастным стандартам количества белков, жиров, углеводов, необходимых для детей школьного возраста, а также разрабатывается с учетом количества фосфора, кальция и витаминов. Кроме всего прочего меню обязательно соответствует нормам калорийности. Ежедневно пробу с приготовленных блюд снимает заместитель директора по БЖ, а также медицинский работник.

**Вывод**

Так всё таки, диеты это вред или польза? Да, с одной стороны можно начать питаться более правильно, некоторые системы организма начнут работать лучше, но это лишь малость плюсов по сравнению со всеми крупными минусами. Из-за монодиет нарушиться нормальное развитие организма, а именно: будет нехватка витаминов и микроэлементов, в следствии чего нарушиться работа многих систем и органов, так же будет задержка в росте и развитии.Не учитывая возможностей нашего организма, мы выбираем популярную диету для похудения, чтобы получить максимальный эффект. В результате чего организм настолько обессилевает, не получая достаточного количества необходимых питательных веществ (витамины, минералы, микроэлементы и т.д.), что часто приводит к нарушению обменных процессов организма, обострению хронических заболеваний и мы срываемся с диеты или прибегаем к помощи врачей и лечебным диетам. Вред от подобного применения модных эстетических диет очевиден. А лечебные диеты, наоборот, отвечают всем канонам рационального питания.

Необходимо просто подкорректировать свой обычный рацион в соответствии с идеями рационального питания.

Исходя из анкетирования в школе, можно сделать выводы, что многие девушки не знают и не понимают вреда диет. Из-за этого в будущем у них множество проблем, например, бесплодие, малокровие или язвы желудка.

Многие дети возмущаются по поводу питания в школьной столовой, но они не понимают, что в школе правильное и сбалансированное питание. Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания.

Помните древнее выражение – «Ты есть то, что ты ешь»? Как ни странно это не звучит, но питание играет в жизни любого человека очень важную роль, а уж в жизни ребёнка – тем более. Правильное питание школьника – залог его здоровья, успеваемости и нормального развития.

Список литературы

1. [https://ru.m.wikipedia.org/wiki/Диета](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fru.m.wikipedia.org%2Fwiki%2F%C4%E8%E5%F2%E0&cc_key=)
2. Дэвид Перлмуттер «Еда и мозг»
3. [https://irecommend.ru/content/shokoladnaya-dieta](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Firecommend.ru%2Fcontent%2Fshokoladnaya-dieta&cc_key=)
4. [https://www.meravita.ee/ru/вегетарианство-и-его-виды/](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fwww.meravita.ee%2Fru%2F%E2%E5%E3%E5%F2%E0%F0%E8%E0%ED%F1%F2%E2%EE-%E8-%E5%E3%EE-%E2%E8%E4%FB%2F&cc_key=)

Приложение 1.

**Анкета“ Как я отношусь к диетам”**

1.Знаете ли Вы , что такое диета?

А) знаю Б) не знаю

2. Прибегали ли Вы к помощи диет?

А) прибегали Б) не прибегали

3. В каких целях Вы использовали диету?

А) для похудения Б) в лечебных целях

4. Какие диеты Вы использовали?

А) монодиета Б) низкокалорийная

В) белковая Г) своя диета

5. Какие были последствия после диет?

А) желаемый результат Б) ухудшение здоровья

В) ничего не изменилось Г) свой ответ

6. Почему Вы никогда не прибегали к помощи диет?

А) нет необходимости Б) не позволяет здоровье

7. Желаете ли Вы в ближайшем будущем прибегнуть к диете?

А) желаю Б) не желаю

8. Какую диету Вы бы хотели выбрать?

А) ещё не выбрала Б) не собираюсь выбирать В) свой ответ

9. Диета - вред или польза?

А) польза Б) вред В) не знаю