Малая академия наук школьников Республики Башкортостан

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия № 39» городского округа город Уфа

Республики Башкортостан

Естественно-научный цикл

Секция: Мир моих увлечений

Правильное питание – залог здоровья

Автор: Тарасова Полина, 1 класс

МБОУ «Гимназия №39», г. Уфа

Научный руководитель:

Рублик Татьяна Геннадьевна,

учитель начальных классов

Уфа 2022

Оглавление

[Введение 3](#_Toc93054136)

[Глава 1. Теоретические основы изучения правильного питания 5](#_Toc93054137)

[1.1 Здоровое питание – основа жизни 5](#_Toc93054138)

[1.2 Законы и правила здорового питания 7](#_Toc93054139)

[1.3 Выводы к главе 1 9](#_Toc93054140)

[Глава 2. Практическая часть 11](#_Toc93054141)

[2.1 Постановка цели исследования 11](#_Toc93054142)

[2.2 Анализ опроса одноклассников 11](#_Toc93054143)

[2.3 Рекомендации по здоровому питанию 13](#_Toc93054144)

[2.4 Выводы по результатам эксперимента 15](#_Toc93054145)

[Заключение 16](#_Toc93054146)

[Список использованных источников и литературы 17](#_Toc93054147)

[Приложения 18](#_Toc93054148)

# Введение

Актуальность исследования. Здоровье – это самое ценное, чем обладает человек. Организм дается человеку один раз на всю жизнь. Любой предмет можно заменить, если он сломался, а организм заменить невозможно. Большинство болезней у людей возникает в связи с неправильным питанием. Если человек будет соблюдать рекомендации правильного питания и следить за режимом своего питания, то он сохранит свое здоровье. Люди могут улучшить качество своей жизни при помощи здорового питания.

Правильное питание – это залог не только здоровья человека, но и его силы и красоты. Большинство школьников не знают, как правильно питаться и не придают данной теме большого значения. Многие одноклассники считают, что правильное питание – это набор определенных продуктов, другие дети полагаются лишь на аппетит в вопросе выбора еды.

Неправильное питание оказывает негативное влияние, как на развитие у людей умственных способностей, так и отрицательно влияет на физическое развитие особенно у детей. Как же надо правильно питаться, чтобы развиваться и быть здоровым? Ответ на данный вопрос могут дать не все ученики нашего класса. Поэтому тема, выбранная для исследования, является актуальной.

Цель исследования – выявить правила здорового питания.

Объект исследования – питание учеников 1-го класса.

Предмет исследования – процесс питания школьников, и какое влияние оно оказывает на здоровье человека.

Гипотеза – правильное питание дает человеку здоровье и положительную энергию.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научную информацию по данной теме.

2. Дать определение понятия «правильное питание».

3. Рассмотреть законы и правила здорового питания.

4. Провести анкетирование учащихся 1-го класса гимназии №39 города Уфы.

5. Составить рекомендации по здоровому питанию.

Достоверность исследования состоит во всестороннем изучении разнообразной научной литературы по выбранной теме, а также личным участием автора в проведенном исследовании.

Методы исследования: работа с различными информационными источниками, анкетирование учащихся, обработка полученной информации.

# Глава 1. Теоретические основы изучения правильного питания

## 1.1 Здоровое питание – основа жизни

Правильное питание – это грамотно сбалансированный и правильно распределенный, как по времени, так и по количеству прием пищи. При этом пища должна содержать в себе все требуемые для организма витамины и разнообразные питательные вещества, а также определенное количество калорий [2.1].

Согласно мнению врачей, организм человека лучше переваривает и усваивает пищу, если он питается в течение дня 4 раза. Весь дневной объем пищи делиться на несколько приемов. За завтраком нужно съедать 25 %, за обедом надо кушать больше 50%, ужин и полдник составляют 25% [2.2]. Врачи рекомендуют людям принимать пищу в одни и те же часы, а также соблюдать между приемами пищи одинаковые промежутки времени. Когда человек соблюдает данные правила, пища у него будет усваиваться значительно лучше и быстрее. Люди, которые не придерживаются рекомендованного режима питания и едят в разное время, могут иметь в будущем разнообразные заболевания [2.1].

Промежутки времени между приемами пищи, по мнению медиков, не должны быть более шести часов. При этом неправильное и нерегулярное питание оказывает негативное влияние на здоровье человека. Кроме этого оно может нарушить функционирование органов пищеварения, а также в будущем вызвать различные заболевания желудочно-кишечного тракта [2.3].

Питание – это основа полноценного здоровья каждого человека. Правильное питание помогает организму развиваться и дает энергию для различной физической и умственной деятельности. Большое значение имеет правильное питание для развития ребенка, потому что является залогом его роста и поддерживает иммунитет, а также помогает бороться с различными вирусами и болезнями [2.4].

Самыми важными питательными веществами для человека являются: витамины, белки, жиры и углеводы.

Белки – это основной и значимый строительный материал, используемый организмом человека [2.1]. Источниками белка являются такие продукты питания, как говядина, рыба, индейка, орехи, молочные продукты, яичные белки и многое другое.

Жиры – это важный и мощный источник энергии. Источниками жира являются различные растительные масла и разнообразные животные жиры. Помимо этого, жиры присутствуют в определенных продуктах: яйца, молоко, рыба, сливочное масло и многое другое. Жиры полноценно питают организм человека, дают ему насыщение, а также делают пищу более вкусной [2.1].

Углеводы – это главные источник энергии для человека. Основная часть энергии у человека, около 60, берется из углеводов. Белки и жиры образуют 40% энергии для организма человека. Продукты, которые содержат углеводы следующие: макаронные изделия, крупы, хлебобулочные изделия, сухофрукты, мед и многое другое [2.2].

Витамины укрепляют кровеносные сосуды, дают возможность правильно работать нервной системе человека, а также оказывают благоприятное влияние на кожу [2.3]. Существуют определенные витамины и минералы, которые быстро разрушаются в организме человека, поэтому такие витамины не могут сохраниться и накопиться в нужном количестве. Следует правильно питаться, чтобы с едой поступали нужные витамины. В случае недостатка витаминов и микроэлементов в еде, человек может чувствовать усталость и недомогание. Кроме этого недостаток витаминов может привести к авитаминозу. Данное заболевание проявляется снижением работоспособности, ухудшением памяти и нарушением всех процессов роста. В таком случае следует употреблять витамины в добавках, но только в определенных количествах, которые подбирает врач, потому что употребление витаминов в больших дозировках может негативно повлиять на организм человека, как и в случае недостатка необходимых витаминов в пище.

Итак, грамотное соотношение рассмотренных нами белков, жиров и углеводов являются основой всего здорового питания. Дети, получающие правильно составленное и полностью сбалансированное питание, не нуждаются в том, чтобы принимать какие-либо витамины в добавках дополнительно. Для полноценного роста и здоровья ребенка необходимо правильно питаться.

## 1.2 Законы и правила здорового питания

Правильное питание помогает решить различные проблемы, такие как лишний вес, предотвращение различные заболеваний. Кроме этого оно улучшает внешний вид человека и делает его более сильным, а также здоровым [1.2].

Еда обязана быть различной, потому что тогда в организм человека будут попадать необходимые питательные вещества и разнообразные витамины. При этом при выборе человеком пищи учитываются его предпочтения, возраст, место проживания и существующие в семье национальные традиции. В целом людям необходимо придерживаться в вопросе питания рекомендованной Всемирной Организацией здравоохранения пирамиды питания (приложение 1) [2.1].

Первой ступенью данной пирамиды являются такие продукты, как хлебобулочные изделия, макаронные изделия и различные зерновые изделия. Они лежат в основании пирамиды питания. Лучше отдать предпочтение различным сортам хлеба, который сделан из муки грубого помола. Потому что в таких сортах хлеба имеется много необходимого растительного белка, а также содержится клетчатка и различные витамины [2.3].

Каждый человек, как взрослый, так и ребенок должен иметь в дневном рационе какую-либо кашу минимум один раз в день. Например, пшенную кашу, геркулесовую кашу, кукурузную кашу или гречневую кашу. Такие изделия, как вермишель и макароны следует покупать из твердых сортов пшеницы, так как в них больше полезных веществ для организма человека.

Второй ступенью пирамиды питания являются такие продукты, как различные овощи и разнообразные фрукты. Чтобы быть здоровым и физически активным человек должен употреблять определенное количество фруктов и овощей. Врачи, считают, что в течение года человеку необходимо для здоровья съедать около 140 килограммов овощей и 100 килограммов фруктов. Ягоды богаты витаминами и помогаю организму улучшить иммунитет [2.4].

Малина является природным аспирином, а такие ягоды, как клюква, черника и брусника хорошо помогают бороться с простудными заболеваниями. Кроме этого богаты полезными веществами такие ягоды, как красная рябина, облепиха, черноплодная рябина и многие другие. Разнообразные фруктовые и овощные соки также благоприятно воздействуют на организм человека и являются источниками витаминов.

Третьей ступенью пирамиды питания выступают такие продукты, как птица, различные виды мяса, рыба и разнообразные молочные продукты питания. Мясо следует употреблять умеренно, а именно около 2-3 раз в течение недели, при этом следует учитывать возраст человека. Употребление большого количества мяса негативно влияет на организм, так как напрягает обменные процессы. И может привести к преждевременному старению [2.2].

Такие продукты, как колбаса, сардельки и различного вида сосиски, а также иные мясные «деликатесы» содержат разнообразные консерванты, искусственные красители и наполнители, поэтому отрицательно влияют на организм. Данные продукты лучше ограничить или исключить из рациона питания. Рыба имеет в себе полезные вещества, такие как цинк, белок, медь и фтор. Кроме рыбы полезные вещества и витамины содержаться в таких морепродуктах, как морская капуста, мидии, креветки и кальмары [1.2].

Молоко является полезным продуктом питания для детей, так как содержит в себе кальций, различные минеральные вещества и витамины. Такие продукты питания, как творог, простокваша, кефир и йогурт рекомендуется употреблять взрослым людям. Такие продукты помогают пищеварению и улучшают микрофлору кишечника [1.1].

Четвертой ступенью пирамиды питания являются такие продукты, как сахар, соль и различные сладости. Употребление сахара и соли должно быть в меру. Чрезмерное употребление соли может привести к различным заболеваниям, таким как гипертоническая болезнь или же ожирению. Если человек ест много различных сладостей, таких как шоколад, печенье, торты, пирожные то у него может нарушиться обмен веществ. Кроме этого любители сахара склоны к такому заболеванию как диабет, а также могут иметь лишний весь и проблемы с зубами. Лучше включать в свой рацион полезные сладости, такие как сухофрукты, натуральная пастила и так далее [2.1].

Итак, чтобы быть здоровым и физически активным любому человеку необходимо правильно питаться. Человек может всегда изменить свои пищевые привычки и поменять свой рацион, а также придерживаться определенному правильному режиму питания. Большое значение правильное питание имеет для детей, так как они растут и развиваются. Поэтому вопросу правильного питания необходимо уделять достаточно времени, как родителям, так и самим детям, чтобы знать и понимать, как следует питаться правильно, чтобы всегда быть здоровыми и физически активными.

## 1.3 Выводы к главе 1

1. Правильное питание – это грамотно сбалансированный и правильно распределенный, как по времени, так и по количеству прием пищи, при этом она должна содержать в себе все требуемые для организма витамины и разнообразные питательные вещества, а также определенное количество калорий.

2. Для полноценного роста и работы всех функций детского организма необходимо каждый день примерно 50 различных компонентов питательных веществ. Самыми важными питательными веществами являются: витамины, белки, жиры и углеводы.

3. Белки – это главный строительный материал для всего организма человека. Жиры – это важный и мощный источник энергии. Углеводы – это главные источник энергии для человека. Витамины помогают укрепить кровеносные сосуды, а также обеспечивают качественную работу всей нервной системы и влияют на качество кожи человека.

4. Еда обязана быть различной, потому что тогда в организм человека будут попадать необходимые питательные вещества и различные витамины. В целом людям необходимо придерживаться в вопросе питания рекомендованной Всемирной Организацией здравоохранения пирамиды питания.

5. Пирамида питания имеет четыре основные ступени. Первая ступень - хлебобулочные изделия, макаронные изделия и различные зерновые изделия. Вторая ступень - разнообразные овощи и различные фрукты. Третья ступень - птица, различные виды мяса, рыба и разнообразные молочные продукты питания. Четвертая ступень - сахар, соль и различные сладости.

# Глава 2. Практическая часть

**2.1 Постановка цели исследования**

Для проведения исследования был использован теоретический метод: изучение и подбор необходимой литературы по выбранной теме исследования и проведение анкетирования учащихся 1-го класса гимназии №39 города Уфы.

В процессе исследования планируется:

1. Провести анкетирование учащихся 1-го класса гимназии №39 города Уфы, чтобы выяснить, что они знают о правильном питании.

2. Изучить и выделить рекомендации по правильному питанию.

## 2.2 Анализ опроса одноклассников

В ходе работы мною было проведено анкетирование одноклассников. Была составлена анкета «Едим ли мы то, что следует есть?» с 14 вопросами для того, чтобы узнать, правильно ли питаются ребята (Приложение 2). Оценка производилась по количеству набранных баллов. В каждом вопросе нужно было выбрать один из трех (двух) предложенных вариантов, за 1-й вариант- 1балл, 2-й вариант – 2 балла и 3-й вариант -3 балла.

Оценка производилась по следующим показателям:

- от 15 до 21 баллов человек подходит сознательно к своему здоровью, потому что его питание разнообразное и сбалансированное, организм получает необходимые компоненты для роста и развития.

- от 22 до 28 баллов человек старается питаться правильно, но пока питается неполноценно, в его рационе присутствуют вредные продукты, он не соблюдает режим питания, организму не хватает витаминов и полезных веществ.

- от 29 – 40 баллов человеку немедленно следует поменять режим питания и изучить рекомендации по правильному питанию. Потому что организм не получает необходимых витаминов и питательных компонентов, что может привести в будущем к различным болезням.

В анкетирование участвовало 30 учеников 1-го класса гимназии №39 города Уфы. По результатам опроса 7 человек набрали от 15 до 21 балла, 17 человек от 22 до 28 баллов, а 6 человек набрали от 29 до 40 баллов (Приложение 3).

7 учеников осознанно подходят к собственному здоровью, так как правильно и полноценно питаются. Поэтому их организм с едой получает различные полезные витамины и все необходимые питательные компоненты.

17 учеников стараются питаться правильно и полноценно, но им не всегда это удается. Необходимо изучить рекомендации по правильному питанию и дополнить свой рацион полезными продуктами, а также наладить режим питания.

6 ученика не знаю о принципах правильного питания, и не соблюдают режим питания, часто перекусывают вредными продуктами, едят много сладкого. Поэтому им стоит изменить рацион и режим своего питания, чтобы в будущем у них не было проблем со здоровьем.

Также отдельно хочется отметить, что имеют место быть неправильные пищевые привычки. Среди них частое употребление фаст-фуда, неумеренное количество сладкого в рационе, редкое употребление овощей и фруктов, обильная еда перед сном, и другие, что наглядно представлено на диаграмме (Приложение 4).

Вывод, среди опрошенных одноклассников мало ребят полноценно и правильно питаются. Одноклассникам стоит прислушаться к советам и рекомендациям здорового и правильного питания, чтобы разнообразить свой рацион и пополнить его полезными и нужными веществами для роста и здоровья всего организма.

## 2.3 Рекомендации по здоровому питанию

По итогу проведенного анкетирования мною были выделены следующие рекомендации для правильного и здорового питания:

1. Необходимо соблюдать режим питания. Правильный режим питания обеспечивает эффективную работу пищеварительной системы, нормальное усвоение пищи, оптимальный обмен веществ, а также помогает выработать культуру потребления пищи. Последний прием пищи должен быть за 2–3 часа до сна. На ужин не рекомендуются жирные, жаренные, пряные, соленые блюда.

2. Питание должно быть разнообразным, потому что так организм будет получать больше необходимых витаминов и различных питательных веществ. Ежедневно в свой рацион нужно добавлять фрукты, овощи, мясо и молочные продукты. Они содержат различные полезные вещества. Так, продукты животного происхождения содержат незаменимые аминокислоты, витамины А, группы В, кальций, медь, железо, цинк. В то же время продукты растительного происхождения являются источником растительного белка, витаминов (С, Р, К, В6), минеральных веществ (калия, кальция и магния), пищевых волокон.  Кисломолочные продукты являются прекрасным источником легкоусвояемых соединений кальция, а также витаминов А, В2, D. Помимо этого в кисломолочных продуктах содержатся микроорганизмы, препятствующие развитию гнилостных микробов в толстом кишечнике.

3. Пищу необходимо хорошо пережевывать, так как это позволит ей лучше перевариться. Процесс пережевывания пищи важен с точки зрения пищеварения - это первый этап обработки продуктов ферментами нашего организма. Слюна начинает переваривать пищу, делает ее более удобоваримой для желудка. Если еда слишком сухая, то именно слюна ее насыщает влагой. Так же жевание дает сигнал внутренним органам, и они активнее вырабатывают свой секрет, необходимый для усвоения продуктов.

4. Нельзя переедать, потому что организму тяжело справиться с большим количеством еды и это плохо скажется на здоровье человека.

5. Необходимо меньше есть вредных продуктов, таких как фаст-фуд, шоколад, конфеты, чипсы, назовём её «быстрая еда». Она содержит много жира, сахара и мало витаминов. Организм быстро привыкает к ним, хочется есть их всё больше и больше. Употребление такой еды ведёт к болезням и ожирению.

Итак, главные правила, которые помогут человеку быть здоровым:

1. Хотеть быть здоровым.

2. Изучить и знать рекомендации по правильному питанию

3. Научиться правильно питаться.

4. Соблюдать режим питания.

## 2.4 Выводы по результатам эксперимента

1. Процент правильно питающихся одноклассников, участвующих в анкетировании, составляет 20 % - это низкий процент.

2. Одноклассникам необходимо прислушаться к выделенным мною в процессе исследования рекомендациям и правилам здорового и правильного питания, которые я изложила в пункте 2.3.

3. Соблюдение рекомендаций и правил поможет ребятам разнообразить свой рацион и пополнить его полезными и нужными веществами для роста и здоровья всего организма.

# Заключение

Одной из основных причин различных заболеваний является неправильное питание. Если употреблять довольно часто жирную пищу можно иметь проблемы с весом. Различные ароматизаторы, красители и усилители вкуса в продуктах питания являются ядами для организма человека.

Основой здорового и сбалансированного питания считается правильно подобранное в рационе соотношение белков, жиров и углеводов. Человек будет всегда здоровым, активным и в хорошем настроении, если будет знать правила правильного питания и придерживаться их. Если ребенку будет не хватать витаминов, то он будет медленно расти, а также плохо умственно развиваться. Поэтому следует добавлять в рацион разнообразные продукты, которые имеют в себе необходимые витамины.

Пища – необходимый источник энергии для людей. Если пищи недостаточно или ее наоборот много, то могут возникнуть различные заболевания у человека. Детям следует понимать основы правильного питания, и какие продукты вредные, а какие полезные. Понимание правильного питания является залогом здоровья.

Среди опрошенных одноклассников мало ребят полноценно и правильно питаются. Одноклассникам стоит прислушаться к советам и рекомендациям здорового и правильного питания, чтобы разнообразить свой рацион и пополнить его полезными и нужными веществами для роста и здоровья всего организма.

Итак, если человек правильно питается и соблюдает режим питания, а также разбирается, какие продуты полезные, а какие вредные, то он будет всегда в хорошем настроении, будет сильным, будет мало болеть и хорошо учиться. Поэтому моя гипотеза является верной.

# Список использованных источников и литературы

**Источники:**

1. <https://externat.foxford.ru/polezno-znat/pravilnoe-pitanie-shkolnika>
2. <https://roscontrol.com/community/article/chem-i-kak-chasto-kormit-shkolnika-rekomendatsii-ot-nauchnogo-sotrudnika-nii-detskogo-pitaniya/>

**Литература:**

1. Куль А., Максайнер А., Виноградовой М. Всё вкусно, о любимой и нелюбимой еде, запахе пирогов, перекусах и разной вкуснятине, энциклопедия еды в картинках. М.: Мелик-Пашаев, 2015 г. – 40 с.
2. Мария Мазур, Александра Улатовска. Как устроена еда. Путеводитель по вкусной и здоровой пище. М.: РОСМЭН, 2019 г. – 104 с.
3. Мириманова Екатерина. Детям о питании. Невероятное путешествие по Нутриландии. М: Издательство «Э», 2016 г. — 128 с.
4. Тьерри Маркс. Энциклопедия здорового аппетита. Издательство: Clever, 2021 г. - 64 с.

**Приложение 1**



Рисунок 1 Пирамида здорового питания

**Приложение 2**

**Анкета «Едим ли мы то, что следует есть?»**

1. Сколько раз в день Вы едите?

1) 3-5 раз,

2) 1-2 раза,

3) 7-8 раз, сколько захочу.

2. Завтракаете ли Вы дома перед уходом в школу?

1) да, каждый день,

2) иногда не успеваю,

3) не завтракаю.

3. Как часто вы употребляете фаст-фуд?

1) не употребляю,

2) иногда,

3) всегда, постоянно.

4. Едите ли Вы на ночь?

1) стакан кефира или молока,

2) молочную кашу или чай с печеньем (бутербродом),

3) мясо (колбасу) с гарниром.

5. Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи?

1) всегда, постоянно,

2) редко, во вкусных салатах,

3) не употребляю.

6. Как часто на вашем столе бывают фрукты?

1) каждый день,

2) 2 – 3 раза в неделю,

3) редко.

7. Употребляете ли Вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?

1) всё употребляю ежедневно в небольшом количестве,

2) ем иногда, когда заставляют,

3) лук и чеснок не ем никогда.

8. Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?

1) ежедневно,

2) 1- 2 раза в неделю,

3) не употребляю.

9. Рыбные блюда в рацион входят:

1) 2 и более раз в неделю,

2) 1-2 раза в месяц,

3) не употребляю.

10. Какие напитки вы предпочитаете?

1) сок, компот, кисель;

2) чай, какао;

3) газированные.

11. В вашем рационе гарниры бывают:

1) из разных круп,

2) в основном картофельное пюре,

3) макаронные изделия.

12. Любите ли сладости?

1) употребляю их умеренно,

2) пирожные, печенье, мороженое употребляю часто,

3) могу сразу съесть 0,5 кг конфет.

13.Отдаёте чаще предпочтение:

1) постной, варёной или паровой пище,

2) жареной и жирной пище,

3) маринованной, копчёной.

14. Отличается ли ваш рацион в течение недели разнообразием блюд?

1) да,

2) нет.

**Приложение 3**

**Приложение 4**