

Специфика жизни на Крайнем Севере состоит в том, что ребенок, проживающий здесь, постоянно находится под влиянием целого факторного набора: холода, авитаминоза, несостойкости иммунитета, короткий световой день, что приводят к снижению работоспособности организма.

Одним из факторов – помощников для преодоления негативного влияния субарктических условий на здоровье школьников является рациональное питание.

Правильное рациональное питание необходимо для повышения устойчивости организма ребенка, или борьбы с различными неблагоприятными факторами внешней среды, а также для обеспечения высокого уровня иммунологической защиты, повышению работоспособности, что создает условия для адекватной адаптации к окружающей среде.

Неправильный режим питания – это первая причина возникновения многих болезней. Предотвратить такие заболевания можно, если вести здоровый образ жизни и, в первую очередь, правильно питаться.

Тема исследовательской работы выбрана неслучайно. Ведь в наше время все больше внимания уделяется правильному питанию и здоровому образу жизни. Я задумалась, а реализуется ли этот принцип в стенах моей школы? Ведь большую часть времени мы проводим именно в ней.

Актуальность. На сегодняшний день проблема охраны здоровья подрастающего поколения каждой страны и возможности организовать ее эффективное обеспечение очень актуальна, ведь рациональное питание, введение в рацион оптимальных по качеству и количеству соотношению основных пищевых ингредиентов, таких как белки, жиры, углеводы, минеральные соли, а также биологически активных элементов пищи (витамины, микро- и макроэлементы, минералы) – это фундамент, который обеспечивает нормальный процесс обмена веществ в развитии ребенка. В нашей стране проблема укрепления и сохранения здоровья детей является важной государственной задачей. Данная проблема определила направление нашего исследования.

Цель работы: изучить состояние рационального питания школьников, их осведомленность о необходимости придерживаться правил режима рационального питания в повседневной жизни.

Основными принципами перехода на здоровое питание является:

- Постепенность. Принцип постепенности относится, прежде всего, к изменению структуры питания и увеличению нагрузок (водных, физических и др.). Во время переходного периода происходит процесс восстановления здоровья, и торопиться здесь нельзя;
- Комплексность. Наилучшие результаты достигаются только при комплексном выполнении рекомендаций;
- Регулярность и систематичность. При регулярном выполнении рекомендаций первые признаки улучшения самочувствия и ощущимые изменения в состоянии здоровья наступают гораздо раньше, чем при эпизодических мерах воздействия;
- Тренировка неправильным питанием. Чтобы не утратить иммунитета к перекарнианию различных продуктов, рекомендуется раз в 2 недели употреблять продукты, относящиеся к неполезным;
- Контроль результатов – это ЭКГ, рентген, анализы крови, мочи и т.п. Контроль результатов – это обязательный компонент комплексного подхода к оздоровлению.

Задачи, которые необходимо решить для реализации цели:

1. Изучить и проанализировать научную литературу по данной теме;
2. Привлечь внимание школьников к теме исследования;
3. Провести беседу с медицинским работником Коркиной С.В. МБОУ Таймыльская СОШ;
4. Провести анкетирование среди обучающихся 7-11 классов МБОУ Таймыльская СОШ;
5. Провести инвестигацию среди обучающихся 7-11 классов МБОУ Таймыльская СОШ;
6. Изобрести анкетные данные и сделать соответствующие выводы;
7. Провести анализ меню школьного питания и разработать свой вариант школьного меню на неколько учетом специфики Северных регионов;
8. Рассмотреть рекомендации по улучшению рациона питания школьников МБОУ Таймыльская СОШ;
9. Составить информационную презентацию по рациональному питанию для учащихся МБОУ Таймыльская СОШ.

Объект исследования: рациональное питание школьников на примере учащихся Таймыльской СОШ.

Предмет исследования: Рациональный режим питания школьников.

Гипотеза исследования: Предположение, что не все школьники поддерживают рациональный режим питания.

Нашими работами заключается в том, что собранный материал может представлять интерес для широкого круга читателей, интересующихся данной темой.

Наши исследования впервые проводятся в нашем селе. Материалы работы могут быть использованы на уроках биологии, классных часах.

Методы исследования: теоретические и практические.

1. Теоретические: изучение информационных источников, обобщение.

2. Практические: анкетирование, интервьюирование, наблюдение, поиск, анализ.

Теоретическая и практическая значимость данной работы определяется тем, что проведенное исследование повысит интерес школьников к правильному и здоровому питанию. Материал исследования, информационный сборник о рациональному питанию школьников Таймыльской СОШ, будет можно использовать на уроках, классных часах в школе, материалы и беседы на данную тему помогут ребятам с раннего возраста привыкать питаться, придерживаться правил режима рационального питания в повседневной жизни.

ПОНЯТИЕ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ И ЕГО ПРИНЦИПЫ

Рациональное питание – это питание, сбалансированное в энергетическом отношении и по содержанию питательных веществ в зависимости от пола, возраста и рода деятельности.

Для организации питания в повседневной жизни следует соблюдать следующие принципы:

- не передавать;
- питание должно быть разнообразным, т.е. ежедневно желательно употреблять в пищу рыбу, мясо, молочные продукты, овощи и фрукты, хлеб грубого помола и т.д.;
- в способах приготовления еды предпочтение отдавать отварному;
- знать калорийность и химический состав пищи.

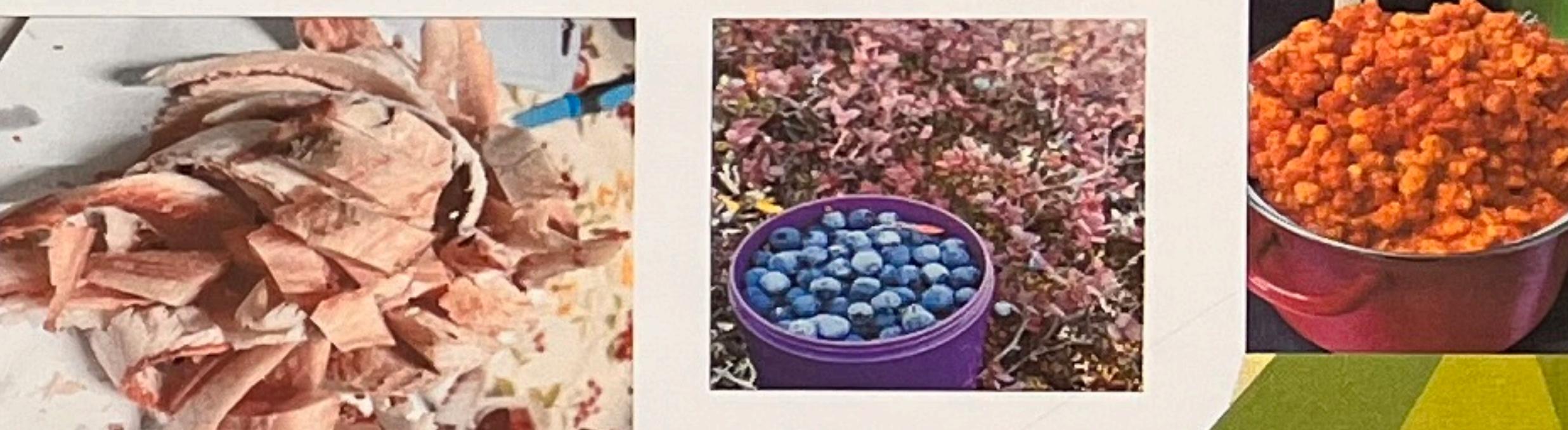


КЛАССИЧЕСКАЯ КОНЦЕПЦИЯ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ НА КРАЙНЕМ СЕВЕРЕ

1. Обязательное наличие в пище полноценных белков животного и растительного происхождения с необходимым количеством и соотношением незаменимых аминокислот.
2. Обеспечение жиром, потребление которого составляет 39% от суточных энергетических потребностей.
3. Снижение содержания углеводов в суточном рационе. Особенность обмена веществ при пребывании в холода требует значительно меньшего количества углеводов.
4. Восполнение теряемых в процессе адаптации витаминов В1, В2 и С и повышенное употребление витаминов А, Д, Е и К.
5. Полноценное содержание в рационе питания минеральных элементов.

Рыба омуль является одной из самых ценных рыб. Мясо омуля имеет высокую пищевую ценность, благодаря сбалансированному сочетанию рыбьего жира и аминокислот легко и фактически усваивается организмом – на 97%. Чтобы сохранить в полном объеме все полезные микрозлементы в составе мяса: кальций, цинк, молибден, железо и 165,65 мг хлора его замораживают.

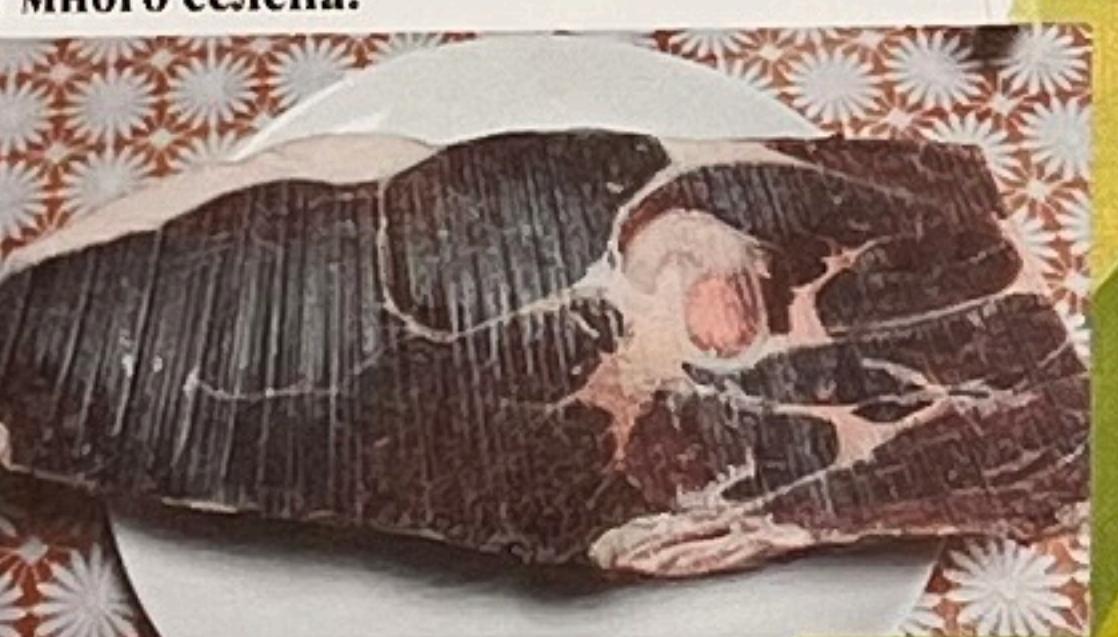
Северные ягоды такие как морошка, голубика, брусника, красная смородина обладают целебными свойствами для нашего организма и богата витаминами и микрозлементами. Почва северных районов богата минеральными веществами. Растения черпают полезные микрозлементы и накапливают питательные вещества, богатые антиоксидантами. Ягоды обладают ярким вкусом и очень полезны к холоду. Их ежедневное употребление способствует укреплению иммунитета и препятствует преждевременному старению.



ВИТАМИНЫ В СЕВЕРНЫХ ПРОДУКТАХ

Для районов Крайнего Севера характерны колебания атмосферного давления, влажности воздуха, температуры, частые сильные ветры, магнитные бури. Для подтверждения выше сказанного приведем сравнительную характеристику факторов, влияющих на здоровье в умеренном климате и в условиях полярного климата.

ЗОНА УМЕРЕННОГО (КОМФОРТНОГО) КЛИМАТА	ЗОНА ПОЛЯРНОГО (НЕБЛАГОПРИЯТНОГО) КЛИМАТА
Ритмичная смена сезона (периодов), нормальная суточная смена дня и ночи.	Продолжительная полярная ночь (59-60 дней)
Постоянное атмосферное давление воздуха в пределах нормы	Резкая динамика атмосферного давления
Умеренная температура воздуха летом (17-25 С) и зимой (5-12 С)	Прохладная температура летом (6 -14 С) и холодная зимой (15-32 С) с широкими колебаниями среднесуточной температуры
Низкая относительная влажность воздуха	Высокая влажность воздуха в течение всего года (в отдельные дни 100%)
Маловетреная погода	Частые сильные ветры, местами штормовые



Состояние организации рационального режима питания школьников

в МБОУ «Таймыльская СОШ»
Мы изучили калорийность меню школьной столовой за октябрь 2022 года. Для анализа взяли трехдневное меню. Расчет калорийности продуктов производили согласно онлайн-калькуляторам подсчета калорий. Результаты оказались следующими:

Прием пищи	Калорийность школьного меню, ккал	Ккал потребности подростка в калориях, ккал	Недостаток в калориях, ккал
Завтрак	497,57	625 (+20)	152,43
обед	887,31	1040 (+20)	123,69

Блюдо	Количество, гр	Энергетич. ценность, ккал
Каша манная вязкая молочная	200/10	196,00
Масло сливочное	10	32,85
Чай с сахаром	200	56,00
Хлеб пшеничный	80	157,00
Итого:		409,32
Блюдо	Количество, гр	Энергетич. ценность, ккал
Суп молочный с вермишелью	200/50	178,00
Масло сливочное	10	32,85
Кафе напиток	200	56,00
Хлеб пшеничный	80	157,00
Итого:		391,00
Блюдо	Количество, гр	Энергетич. ценность, ккал
Каша вязкая молочная из риса	200/10	232,00
Масло сливочное пористое	10	32,85
Кисельный напиток из абрикоса	200	75,20
Хлеб пшеничный	80	157,00
Итого:		409,32

Заключение
В заключении хочется отметить, что цель нашего исследования достигнута – мы изучили состояние рационального питания школьников, их осведомленность о необходимости придерживаться правил режима питания в повседневной жизни.
Решены поставленные задачи:
1. Изучили и проанализировали научную литературу по данной теме;
2. Привлекли внимание школьников к теме исследования;
3. Провели беседу с Коркиной С.В. о составлении рационального школьного меню;
4. Проанализировали нормативные документы по состоянию организации рационального питания школьников МБОУ Таймыльская СОШ;
5. Провели анкетирование среди обучающихся 7-11 классов;
6. Обработали анкетные данные и сделали соответствующие выводы;
7. Проанализировали меню школьного питания и разработали свой вариант школьного меню на с учетом специфики Северных регионов;
8. Разработали рекомендации по улучшению рациона питания школьников МБОУ Таймыльская СОШ;
9. Составили информационную презентацию по рациональному питанию школьников.