

Особенности питания подростков на примере учащихся 6 «Г» класса

Выполнила:

Гайсина Софья Тимуровна

ученица 6^Г класса

МАОУ СОШ № 22 г. Тюмени

Руководитель:

Извина Ольга Александровна

учитель истории МАОУ СОШ № 22 г. Тюмени,

кандидат педагогических наук.

Введение

Для исследовательской работы была выбрана тема: «Особенности питания подростков на примере учащихся 6 «г» класса». В настоящее время заметно возрастает понимание того, что пища оказывает на подростков значительное влияние, на их интеллектуальное и физическое развитие, и на здоровье в целом. *Актуальность темы исследования* заключается в том, что правильное питание является одним из факторов здорового образа жизни человека (ЗОЖ) и занимает в нем 70 %. А здоровье – источник жизни, радости, успеха.

К сожалению, в современном обществе утрачены во многом традиции здорового питания. Уменьшилось потребление среди россиян мяса, молочных и кисломолочных продуктов, рыбы, овощей, фруктов и повысилось потребления хлеба, хлебобулочных, макаронных изделий и картофеля. Нарушение пищевого статуса наблюдается у 90% населения России (по данным Института питания АМН РФ).

Особое волнение вызывает отсутствие правильного питания у детей подросткового возраста. При диспансеризации российских школьников выяснилось, что каждый десятый недополучает белковой пищи, в связи, с чем возникает хроническая усталость, снижается стрессоустойчивость, сопротивляемость организма к болезням, ухудшается успеваемость [3]. Многие подростки не включают в свой рацион продукты, богатые пищевыми волокнами (фрукты, овощи, орехи, крупы, сухофрукты, бобовые), которые улучшают деятельность полезных микробов в кишечнике. А их дефицит приводит к нарушению деятельности этих микробов, и, как следствие, снижение иммунитета (защитной функции организма) и болезням.

Подростки имеют уже сформировавшиеся пищевые привычки, относительную свободу от контроля родителей, возможность совершать самостоятельные покупки продуктов, в связи с чем они часто отказываются от питания в школьной столовой, которое может обеспечить их полноценной едой, приобретают вредные продукты для перекусов и их питание трудно назвать

правильным. Статистика показывает рост заболеваний желудочно-кишечного тракта в возрасте 9-12 лет.

Гипотеза исследования: если реализовать рекомендации, направленные на пропаганду правильного питания учащихся 6 «Г» класса, то уровень информированности о правильном питании учащихся 6 «Г» класса повысится.

Цель исследования: теоретически обосновать и реализовать рекомендации, направленные на пропаганду правильного питания среди учащихся 6 «Г» класса

Задачи исследования:

1. Изучить современные литературные источники по основным понятиям, рассматриваемым в работе (правильное питание, проблемы со здоровьем, связанные с неправильным питанием учащихся, вредные пищевые продукты).
2. Разработать план беседы и информационную памятку для учащихся 6 «Г» класса, направленных на пропаганду правильного питания.
3. Провести анализ отношения к своему питанию мальчиков и девочек 6 «Г» класса.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ современной литературы по теме исследования.
2. Проведение анкетирования учащихся 6 «Г» класса на тему: «Особенности питания учащихся 6 «Г» класса».
3. Анализ и синтез.

Практическая значимость работы заключается в проведении беседы и разработке информационной памятки, направленных на пропаганду правильного питания среди учащихся 6 «Г» класса.

Новизна исследования заключается в проведении сравнительного анализа питания мальчиков и девочек 6 «Г» класса.

Правильное питание подростков

Подростковый возраст, который иначе называется пубертатным возрастом, длится от 10 до 17 лет. В это время происходит мощное гормональное созревание, ускоренное физическое и психосоциальное развитие, перестройка функций всех органов и систем. К особенностям этого возраста относится значительная умственная и физическая нагрузка учащихся, в связи со значительными нагрузками в школе, занятостью детей в кружках, занятиях спортом и т.д. (на занятия умственной деятельностью требуется 25 % энергии от дневного рациона).

Для того чтобы обеспечить растущий организм энергией, рост, нормальное развитие и жизнедеятельность подростка совершенно необходимо придерживаться принципов правильного питания [1]. Питание должно быть максимально разнообразным (до 15 продуктов в день), содержать необходимое количество белков, жиров, углеводов (в соотношении 1:1:4), витаминов и микроэлементов. Белки в дневном рационе подростка минимум на 50-60% должны быть представлены продуктами животного происхождения (мясо, рыба, молочные продукты)[7].

Для подростков рекомендуется четырехразовое питание с интервалами в 4 – 4,5 часа. Особое значение придается горячему завтраку (каша из злаков, хлеб с сыром и маслом, яблоко), так как именно завтрак насыщает подростка энергией на весь учебный день. Последний прием пищи должен включать в себя несладкий кисломолочный продукт (бифидок, кефир, йогурт) и быть не позднее, чем за 2 часа до сна [4].

Рацион питания по времени приема пищи различается для учащихся первой и второй смены. Для второй смены график питания выглядит следующим образом:

8:30 – завтрак дома

13:00-13:30 – обед дома

16:00 – горячий полдник в школе

19:30 – ужин дома

Жиры подросток должен получать из продуктов животного и растительного происхождения (сливочное и растительные масла, молочные продукты). Углеводы занимают самый большой объем среди пищевых продуктов, так как они служат главным источником энергии. Источники быстрых углеводов (сахар в чистом виде, конфеты, печенье, пирожные, хлебобулочные изделия) должны составлять до 20% от всех употребляемых подростком углеводов и не превышать 100 гр в день. Сложные углеводы подросток должен получать из злаков (каши), блюд из картофеля, овощей и фруктов. Рыба должна присутствовать в меню подростка минимум 1-2 раза в неделю.

Для получения необходимого количества витаминов подросток должен съедать по 5 порций фруктов и овощей (1 порция = ладонь) Молочные продукты должны быть в меню подростка ежедневно. Лучшими видами тепловой обработки продуктов являются отваривание и тушение, а также запекание.

Потребности подростка в продуктах питания в день определены требованиями СанПиН 2.4.5.24099-08 [6], и выглядят следующим образом:

- Мясо – примерно 200 грамм;
- Творог - 60 грамм;
- Молочные продукты – около 500 мл;
- 1 яйцо;
- Сыр – примерно 10-15 грамм ежедневно;
- Рыба – от 60 до 70 грамм;
- Сладости – до 100 грамм;
- Хлеб – от 300 до 400 грамм (в том числе ржаной хлеб в количестве до 150 грамм);
- Макароны изделия или крупы – около 60 грамм (один раз в неделю заменяют бобовые в том же количестве);
- Овощи - 300-350 грамм;
- Свежие фрукты – от 150 до 300 грамм;
- Сушеные фрукты – около 25 грамм;
- Сливочное масло – от 30 до 40 грамм;
- Растительное масло – от 15 до 20 грамм [6].

Школьное питание полностью обеспечивает организм всеми необходимыми нутриентами, витаминами и минеральными веществами. Меню школьного полдника составлено специалистами, и он хорошо поддерживает подростка в трудной учебе (молочная рисовая каша, или творожная запеканка, или котлета с

гарниром; булочка или бутерброд; чай или витаминизированный напиток). К сожалению, только у 30 % подростков рацион соответствует потребностям организма.

«Пустые калории», также «джанк-фуд» — выражение, характеризующее калорийную пищу с низкой биологической ценностью и высоким содержанием жиров и сахара. Она популярна среди потребителей, поскольку имеет красивую упаковку, яркий вкус, её не нужно готовить и можно есть в любой обстановке, дает быстрое чувство насыщения.

Интернет-источники указывают «5 самых вредных продуктов питания в мире».

№ 1: Снеки, чипсы, сухарики, кукурузные палочки и т.д. Они содержат большое количество трансжиров, которые нарушают клеточный обмен и клеточное дыхание, не позволяя питательным веществам поступать в клетку. Токсичное их действие проявляется постепенно. Это может привести к ожирению, раковым заболеваниям, ожирению, заболеваниям сердечно-сосудистой системы.

№2: Майонез, кетчуп и различные соусы. Кетчупы и майонезы в своем составе способны уместить огромное количество сахара, трансгенных жиров, ароматизаторов и консервантов, которые могут провоцировать появление сахарного диабета, онкологических заболеваний, пищевых аллергий, заболевания желудочно-кишечного тракта.

№ 3: Сладости. Желейные конфеты, шоколад (менее 72 % какао-бобов), леденцы – это убийцы иммунитета. Они производятся с добавлением огромного количества синтетических красителей, загустителей, животных и растительных жиров, сахарозаменителей и антиокислителей. Все это может привести к гастриту, язвенной болезни желудка, серьезной аллергии, кариесу, ожирению, росту опухолей и сахарному диабету. И все это в раннем возрасте.

№ 4: Сосиски и колбасы. В состав сосисок и колбас, как правило, входит всего 10 % мясных продуктов (шкура свиная, кожа куриная, измельченные кости, сухожилия, субпродукты). В остальном же, ингредиенты внутри – это вода, мука, крахмал, соевый белок, ароматизаторы, усилители вкуса, консерванты и

ароматизаторы. Ведет к патологическим изменениям в желудочно-кишечном тракте, и, в будущем, к онкологическим заболеваниям.

№ 5: Сладкие газированные напитки. Сладкие газированные напитки содержат огромное количество сахара, красителей и консервантов, усилители вкуса, а также кофеин. Они влияют негативно на состояние здоровья зубов и кожи, на уровень сахара в крови, гормональный уровень, вызывают раздражительность и агрессию.

Указанные пищевые продукты являются ядами для организма, постепенно отравляя его. Они вызывают разные, порой, смертельно опасные заболевания.

Фастфуд стремительно завоевал популярность у подростков. Во всех странах мира фастфуд – самая дешевая еда. Приобретают фастфуд не только из-за его низкой стоимости, но и приятного вкуса. Гамбургеры, чизбургеры и бигмаки вызывают привыкание, и большинство людей убедились в этом на собственном опыте. В состав фастфуда входит большое количество пищевых добавок, сахар, скрытые жиры, ароматизаторы, которые и отвечают за вкусовые качества продукта. Чрезмерное употребление фастфуда может привести к следующим заболеваниям: ожирение, кариес, сахарный диабет, заболевания печени и поджелудочной железы.

Таким образом, при изучении литературных источников были рассмотрены основные понятия и положения (правильное питание, связь со здоровьем, вредные пищевые продукты). Наиболее значимыми при изучении литературных источников представляются принципы правильного питания, которые и легли в основу разработанной беседы и практических рекомендаций.

Результаты

С целью выяснения отношения к питанию подростков 6 г класса им была предложена анкета, состоящая из 14 вопросов. Результаты анкетирования приведены в таблице.

Результаты анкетирования

№ п/п	Вопросы анкеты	Мальчики %	Девочки %
1	Сколько раз в день ты чаще всего питаешься?*	67	81
2	Ты всегда завтракаешь?	32	43
3	Ты обедаешь дома перед школой?	40	55
4	Ты питаешься в школьной столовой?	45	75
5	Ты приносишь в школу еду из дома вместо питания в столовой?	55	25
6	Ты покупаешь продукты в школьном буфете или магазине для перекуса в школе?	43	20
7	Как часто ты употребляешь перечисленные ниже продукты: сладкая газированная вода	12	31
	фабричные чипсы, сухарики, кукурузные палочки и т.д.	65	27
	фабричные майонез, кетчуп, соусы	63	12
	сосиски, колбаса	45	24
	картофель фри, бургеры, биг-маки и т.д.	57	12
	хлебобулочные изделия (булки, печенье, пирожные и т.д.)	45	57
7	сладости: шоколад типа «Баунти», «Марс», «Сникерс», желейные конфеты, леденцы	77	78
8	Как часто ты ешь мясные, рыбные, молочные продукты, яйца?	67	87
9	Как часто ты употребляешь в пищу листовую зелень, овощи, фрукты?	45	69
10	Придерживаешься ли ты каких-то диет?	20	57
11	Ты пьешь много чистой воды (от 1,5 л. и более в день)?	18	55
12	Назови «пятерку самых вредных продуктов в мире»	Сладкая газ.вода, фастфуд, кетчуп, картофель фри, сухарики	Сладкая газ.вода, фастфуд, кетчуп, картофель фри, сухарики, сосиски, сладости
13	Бывают ли у тебя боли в животе, изжога, тошнота, рвота, связанные с приемом пищи?	66	30
14	Ты считаешь свое питание правильным?	80	57

*за норму принималось частота питания 3-4 раза в день.

Как видно из результатов анкеты, девочки лучше относятся к своему питанию, чем мальчики по большинству вопросов. В вопросах отношения к "сладостям" и к сладкой газированной воде девочки показывают результаты хуже, чем мальчики.

Девочки больше осведомлены о джанк-фуде, чем мальчики. В 2 раза реже у девочек возникают проблемы с желудочно-кишечным трактом.

Мальчики чаще считают свое питание правильным, что говорит, возможно, о недостаточном понимании значения темы исследования, или слабой критике к своим пищевым привычкам.

Все подростки 6 "г" класса не выполняют принципы правильного питания, употребляют "пустую" еду. Учитывая дефицит знаний подростков в данной теме, для них была проведена беседа с представлением данных анкетирования и информации по правильному питанию. После беседы была предложена для ознакомления памятка с советами по правильному питанию. Повторное анкетирование показало, что все участники поняли смысл изложенной в беседе информации.

Изменили понимание о правильном питании (24 % мальчиков/ 30% девочек). Знают вредные продукты, теперь все. Хотят изменить в лучшую сторону свои пищевые привычки (24% мальчиков/ 30% девочек).

Ответственность за свое здоровье каждый подросток может и должен взять на себя.

Заключение

В данной работе были выполнены в полной мере все задачи, поставленные перед началом исследования:

1. На основании изученной литературы были рассмотрены основные понятия (правильное питание, проблемы со здоровьем, связанные с неправильным питанием учащихся, вредные пищевые продукты).

2. Проведено анкетирование учащихся 6 «г» класса (анкета № 1), показавшее неудовлетворительное знание принципов правильного питания.
3. Проведен сравнительный анализ анкет мальчиков и девочек, показавший, что по большинству вопросов девочки в большей степени придерживаются принципов правильного питания.
4. На основании полученных результатов необходимо принять решение об углубленном изучении принципов правильного питания, возможно, на уроках технологии, с советами школьного врача по данным вопросам.
5. Проведена беседа и разработана памятка для учащихся 6 «г» класса по теме: «Правильное питание подростков», направленная на изменение своих пищевых привычек к лучшему.
6. После ознакомления с памяткой, проведенное повторно анкетирование (анкета № 2) показало повышения уровня информированности учащихся 6 «г» класса в принципах правильного питания.

Таким образом, на основании всего вышеизложенного, можно сделать вывод, что сформулированная гипотеза в начале работы подтвердилась: если реализовать рекомендации, направленные на пропаганду правильного питания учащихся 6 «г» класса, то уровень информированности учащихся 6 «г» класса повысится.

Список литературы

1. Клейборн А. Энциклопедия. Моя первая книга о человеке / А. Клейборн. – М.: Росмен, 2005 – 112 с.
2. Ионова Л. Здоровые рецепты доктора Ионовой / Л. Ионова. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014 – 224 с.
3. Маюрикова Л.А. Анализ состояния питания и здоровья школьников в региональных условиях : дис. ... д. техн. наук. - Кемерово, 2017. – С. 37-39
4. Мотова Е.В. Мой лучший друг – желудок. Еда для умных людей / Е.В. Мотова – Москва: АСТ, 2017. – с. 496

5. Оливер Дж. Здоровая еда / Дж. Оливер. – М.: Издательский дом Кукбукс, 2016 – 268 с.
6. СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» 2008. URL: https://www.pitportal.ru/school_lunch/scsanpin/5240.html (дата обращения: 14.02.2020)
7. Эндерс Дж. Очаровательный кишечник / Дж. Эндерс. – М.:Изд-во «Исток», 2016 – 336 с.