

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 104 им. М. Шаймуратова»
городского округа город Уфа Республики Башкортостан

Учебно-исследовательская работа
«Исследование организации системы школьного питания»

Выполнили учащиеся 7 класса:

Моисеева Арина, Аслаяна Сюзанна, Яхина Азалия.

Руководители –консультанты:

Мамаева Кристина Гумеровна - педагог дополнительного образования
МБОУ ДО ЦНИТ «Росток»;

Гурьянова Ольга Петровна – учитель биологии МБОУ «Школа №104
им.М. Шаймуратова» ГО г. Уфа

2022г.

Введение

Актуальность.

В нашей стране вопрос обеспечения качественным питанием школьников приравнивается к вопросу национальной безопасности. С пищей мы получаем энергию и необходимые микроэлементы и витамины для работы нашего организма. Неправильное питание напрямую влияет на умственное и физическое развитие. Как нужно питаться, чтобы быть здоровым? Как привлечь школьников - подростков питаться в школьной столовой? Так как учащиеся проводят большую часть дня в школе, занимаясь умственным трудом, очень важно уделять внимание полноценному и качественному питанию.

Цель исследования: изучить питание школьников МБОУ «Школа №104 имени М. Шаймуратова» ГО города Уфы в школьной столовой и доказать, что правильное, рациональное питание залог крепкого здоровья детей.

Задачи:

Изучить литературные источники;

Ознакомиться с меню школьной столовой;

Подсчитать КБЖУ школьного меню и произвести сравнение его с нормами для данного возраста;

Провести анкетирование школьников по предпочтениям к продуктам;

Подготовить рекомендации по рациональному и правильному питанию.

Объект исследования: Учащиеся четвертых, седьмых и девярых классов Меню школьной столовой.

Предмет исследования: влияние правильного питания на здоровье ребенка.

Гипотеза. Если ученики будут питаться в школьной столовой, то это будет благотворно влиять на их здоровье, успеваемость и активность в течение дня.

Методика работы:

1) проведение и анализ результатов анкетирования;

2) подсчет КБЖУ школьного меню и сравнение его с нормами

(Приложение №1)

Практическая значимость: данной работой мы хотим показать большую значимость рационального и правильного режима питания, тем самым привлечь школьников и их родителей к питанию в школьной столовой.

Анкетирование и его результаты:

Для анкетирования мы не случайно взяли учащихся и их родителей с разных параллелей: 4-х, 7-х и 9-х классов. По результатам анкетирования из очевидно, 100% детей начальной школы питаются в школьной столовой. Детям нравятся предлагаемые им блюда, к тому же они все приходят в школу, позавтракав дома, в этом возрасте они быстро утомляются и второй завтрак в школе для них как спасение. 89% детей имеют представление о пользе школьного сбалансированного питания.

Но почему то, чем старше становится школьник, стереотипы у него меняются. Анализ результатов анкетирования показал, что в среднем звене учащиеся начинают выбирать сами себе еду и выбор падает больше в пользу выпечки или вообще не посещают школьную столовую. Они уже самостоятельно приобретают желаемые блюда из предложенных в школьном меню, когда как в начальной школе за питание несет ответственность классный руководитель.

Мы выявили и причины по которым часть детей не питаются в школьной столовой. Из 166 опрошенных учащихся 7 и 9 классов 8 ответили, что это дорого, 9

- невкусно, 14- не успевают, 5 - готовят нелюбимую пищу. По поводу «невкусно» и «нелюбимые» блюда, можно предположить, что подростки очень избирательны и предпочитают фаст-фуд, где все с приправами, соусом и усилителями вкуса. По этой причине мы и получили данные результаты.

В нашей школе повара очень вкусно готовят, проводится дегустация школьного меню представителями родительского комитета, представителями совета старшеклассников. Еще одна из отличительных особенностей то, что в школьном меню есть отдельное меню для детей страдающих сахарным диабетом. Это огромный плюс и помощь таким детям и их родителям.

Подсчет калорийности

Пища является «строительным материалом», необходимым для роста и развития организма. Расход тепла и энергии у подростка относительно выше, чем у взрослого человека. Так, в сутки взрослому требуется в среднем 40 – 42 ккал, подростку – 50 – 52 ккал на 1 кг массы.

Калорийность рациона школьника должна быть следующей:

7-10 лет – 2400 ккал

11-13 лет – 2400 -2600 ккал

14-17лет – 2600-3000ккал

если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.

Питание школьника должно быть сбалансированным. Сбалансированное питание – это определенное соотношение в рационе всех компонентов питания.

Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы. Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития детского организма. Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.

Схема здорового питания включает большое разнообразие продуктов. Чтобы больше узнать о здоровом питании мы отправились на кухню школьной столовой и проанализировали десятидневное школьное меню. Меню составляется с учетом СанПиНа. Нами были изучены порции, рекомендованные СанПином и их массовая доля, сравнили с меню и увидели, что выход продукта соответствует норме.

В нашей столовой часто готовят каши (гречневая, рисовая, пшенная, «дружба»), либо продукты, заменяющие кашу по пищевой ценности. Это омлет, творожная запеканка или яйцо. Всевозможные супы и мясные блюда. Кроме этого, обязательно предлагается компот из сухофруктов, какао или чай с лимоном, витаминизированные кисели и напитки.

Режим питания школьника строится с учетом приемов пищи дома и в школе.

Познакомившись с калорийностью продуктов, мы решила подсчитать энергетическую ценность блюд, которые нам готовят в школьной столовой. Так как мы учимся в первую смену, то можно придерживаться следующего режима питания:

1 завтрак дома (7.30) – 20% калорийности суточного рациона;

2 завтрак в школе (11 часов) – 20% калорийности суточного рациона;

Обед дома либо в школе (14-15 часов) – 35% калорийности суточного рациона;

Ужин дома (19-20 часов) – 25% калорийности суточного рациона.

Исходя из этого примера, 20% калорийности суточного приема приходится на питание в столовой. То есть, если норма для школьников примерно составляет 2500

Ккал, то блюда школьной столовой должны иметь энергетическую ценность не меньше 500 Ккал в завтрак и 875 в обед. Так как опрошенные ученики учатся в разные смены, мы считали нормы для завтрака и обеда. В течение десяти дней нами было отслежено меню блюд, а затем подсчитала их калорийность. В результате вычислений получилось, что энергетическая ценность составляет в среднем примерно 492Ккал, это можно считать соответствием нормы для подростков. А в обед 734,4 Ккал, это немного не дотягивает до нормы. Завтраки можно считать рациональным и полноценным для растущего организма подростка, а для обедов мы бы рекомендовали увеличить калорийность блюд.

При анкетировании учащихся нашей школы таковы результаты:

Какое блюдо тебе нравится

Во всех параллелях дети отдали предпочтение пюре, макаронам с котлетой; борщу, плову, творожной запеканке.

Какое блюдо тебе не нравится

В каждой из параллелей встречались такие ответы на этот вопрос: различные супы, рыба.

Знаешь ли ты, что такое правильное и здоровое питание: 92% опрошенных ответили, что знают и лишь 7% – что нет.

Где вы получаете информацию о здоровом питании:

38% ответили – дома, 9% – в сети интернет, 53% – в школе.

Наиболее частые пожелания по вопросу организации питания в школе были следующими:

- добавить в меню соки;
- увеличить разнообразие подаваемых салатов;
- расширить ряд выпечки;
- включить в меню свежие фрукты;
- по возможности добавить в меню молочные продукты и йогурты
- немного увеличить калорийность обедов.

Питание - один из важных факторов здорового образа жизни. Но наша молодежь не всегда отдает предпочтение рациональному питанию. Нельзя сказать, что здоровье подрастающего поколения полностью зависит от того, питается ребенок в школе или нет. Но большое значение имеет школьное горячее питание, которое позволяет сохранять здоровье за счет правильно подобранных блюд и режима питания, повысить работоспособность и повлиять на успеваемость.

Цель работы мы достигли, провели исследование: влияние школьного питания на здоровье учеников.

Рекомендации:

- активизировать агитационную работу по осведомленности учащихся и родителей в вопросах здорового питания, вовлечению наибольшего количества учащихся в процесс питания в школе;
- выйти с предложениями в Центр питания, который обслуживает нашу школу, включить в меню большее количество фруктов, соков, овощей.
- администрации школы продолжить включение в бракеражную комиссию представителей совета старшеклассников.

Гипотеза подтвердилась: Если школьники не будут пропускать школьные завтраки и обеды, то у них будет меньше проблем со здоровьем.

