

**МОУ «Зырянская средняя общеобразовательная школа »  
Зырянского района**

**Научно – исследовательская работа**  
**«Здоровое питание – здоровый образ жизни»**  
**Направление: естествознание**

**Выполнили: Мельникова Анастасия, Русинова Надежда,  
учащиеся 4 класса «Б»**  
**Руководитель: Мельникова О.В., учитель начальных классов**

**Зырянское  
2010 год**

## **Исследовательский проект «Здоровое питание – здоровый образ жизни».**

**Обоснование темы проекта «Как нам вырасти здоровыми»,** выполненного учащимися 4 б класса МОУ ЗСОШ в рамках предмета «Разговор о правильном питании».

Руководитель проекта Мельникова О.В.

### **Как и когда возникла идея проекта.**

Второй год учащиеся нашего класса изучают предмет «Разговор о правильном питании» по программе о правильном питании под редакцией М.М. Безруких, Т.А.Филипповой, А.Г.Макеевой.

За первый год изучения этой программы ребята нашего класса очень хорошо усвоили, какие продукты являются полезными (а значит, их надо чаще употреблять в пищу), а от каких продуктов лучше стараться воздерживаться. Так же мы учились составлять правильное меню на день и выясняли, какие продукты необходимы для растущего организма. В этом учебном году мы продолжили работу по данной программе. Ребята нашего класса уже знают: что надо есть в разное время года, как правильно питаться, если занимаешься спортом и ещё много интересных и очень важных для здорового образа жизни тем.

### **Почему была выбрана именно эта тема.**

Ребятам так понравилась эта программа, что мы решили систематизировать и расширить наши познания о здоровом образе жизни. Нашими исследованиями заинтересовались и родители – ведь им не безразлично, какими мы вырастим. Они тоже решили включиться в нашу программу.

Поэтому **актуальность** выбранной темы проекта очевидна; и нам, детям и нашим родителям хочется, чтобы мы выросли здоровыми и в дальнейшей взрослой жизни вели здоровый образ жизни.

**Проблема** (выбор темы проекта) заключалась в том, чтобы обобщить уже имеющиеся у нас знания и расширить наше представление о здоровом образе жизни, продуктах, полезных для растущего организма.

Это и позволило сформулировать тему проекта «Здоровое питание – здоровый образ жизни».

**Объектом** нашего изучения стал образ жизни младшего школьника, его режим питания.

**Предметом** - правильно подобранное меню, режим дня школьников и образ жизни в целом.

**Цель** нашего проекта: развитие мышления детей в процессе работы над изучаемым материалом по здоровому питанию.

**Гипотеза** нашего исследования основана на предположении: чтобы вырасти здоровым человеком надо с детства вести здоровый образ жизни, правильно питаться, соблюдать режим дня.

В соответствии с целью и гипотезой были определены следующие **задачи проектной деятельности**:

- расширить представление детей о подборе продуктов, необходимых для растущего организма, распорядке дня школьника;
- обобщить изученный материал с помощью творческих работ (рисунков, стихов, сочинений).
- подключить к данным исследованиям родителей, родственников, друзей и знакомых.

#### **Выводы:**

В результате работы над проектом учащиеся нашего класса пришли к выводу:

Чтобы вырасти здоровыми надо с детства стараться правильно питаться, соблюдать режим дня, стараться каждый день бывать на свежем воздухе.

И главный вывод: здоровый образ жизни детей – это здоровое будущее страны!

#### **Методы исследования:**

- Анализ научной литературы;
- наблюдение;
- анкетирование;
- интервью;
- сравнение полученных результатов.

Было решено – сделать этот проект **семейным**. Для этого учащиеся нашего класса, совместно с родителями разделились на **творческие группы**:

1. *Литературная* – члены этой группы сочиняли стихи, писали мини-сочинения о здоровом питании.
2. *Художественная* – эта группа изготавливала поделки и рисовала рисунки.
3. *Группа репортёров* – занималась подбором фотографий из семейного архива и освещением хода работы по проекту.
4. *Координационная группа* – занималась оформлением проекта в компьютерной графике.

## Глава 1.

### Результаты исследования.

#### *Научные данные о здоровом питании.*

Младший школьный возраст является наиболее чувствительным к особенностям организации питания. Установлено, что только за счёт правильно организованного питания в этом возрасте можно добиться увеличения роста у ребёнка на 2-4 см.

При недостатке пищи замедляется рост и развитие организма, поэтому детям необходимо рациональное питание.

*Рациональное питание* – это соответствие количества и качества пищи потребностям организма.



*Соблюдение режима питания* – одно из необходимых условий рационального питания.

Важно не только что и сколько мы едим, но также когда и как часто.

Режим питания предполагает приём пищи в определённое время. Благодаря этому повышается эффективность процесса пищеварения, пища лучше усваивается. Младший школьник должен есть не реже 4 – 5 раз в сутки, в зависимости от нагрузки. Перерывы между приёмами пищи – не более 4-5 часов. Это объясняется тем, что в организме ребёнка происходят активные процессы роста и созревания. Всё это требует большого расхода энергии и, соответственно, потребления пищи.

Распределение калорийности суточного рациона имеет следующий характер: 25-30% на завтрак, 35-50% на обед, 5-10% на полдник, 20-25% на ужин. Оптимальное соотношение

белков, жиров и углеводов в рационе составляет 1:1:5. Рацион питания должен быть разнообразным, одни и те же блюда не должны повторяться в течение дня.

В рационе питания младшего школьника количество *белков* должно составлять 77 граммов, при этом на животные белки должно приходиться не менее 50%. Если же ребёнок занимается спортом, то это количество должно быть увеличено до 60%. При недостатке белков, особенно животного происхождения, у детей отмечается быстрая утомляемость, замедляется рост.

Наиболее богато белками мясо говядины, телятины, кур, цыплят. Наряду с мясом источником белка является рыба, яйца, молочные продукты.

Детям необходимы и полноценные *жиры* – сливочное и растительное масло. Всего количество жиров в дневном рационе должно составлять 79 граммов, при этом жиры растительного происхождения – до 20%. Сливочное и растительное масло лучше использовать в натуральном виде, то есть без тепловой обработки.

*Витамины и минеральные вещества* – важнейшие компоненты рациона питания детей. Витамины – жизненно необходимые вещества, недостаток которых вызывает сначала недомогание, а затем и различные заболевания. Кстати, многие витамины усваиваются только в присутствии жиров, поэтому растительные масла нужно использовать в качестве заправки для салатов. Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуется в организме человека, и не накапливается, а поступает только с пищей. Вот почему ягоды, фрукты и овощи должны быть в рационе ребёнка регулярно.

Важным источником *углеводов* являются крупы. Легкоусвояемые углеводы содержатся и в кондитерских изделиях, мёде, шоколаде. Они способны очень быстро восстановить недостаток углеводов в организме, утолить чувство голода. Значительное содержание углеводов и в растительной пище.

Особое значение сегодня приобретает *йодирование пищи*. Дело в том, что большая часть населения нашей страны (в том числе и наш регион) недополучает этот микроэлемент с пищей. Йод необходим нашему организму. Если йода не хватает ребёнку – это прямая угроза резкого отставания в умственном развитии. Здесь помогут йодированные продукты. Лучше, если дети будут есть йодированный хлеб, пользоваться йодированной солью.

*Вода* – важнейшая составная часть человеческого организма. Она составляет до 70% массы тела человека и обеспечивает протекание важнейших жизненных процессов. Без воды человек может прожить не больше 2-3 дней. Потребность в жидкости особенно велика в период роста организма. Дело в том, что благодаря жидкости происходит лучшее усвоение питательных веществ. Младшему школьнику в сутки нужно употреблять приблизительно 2

литра жидкости. Источником жидкости являются не только напитки, но и другие блюда, которые использует ребёнок ежедневно. Дети, которые занимаются спортом, нуждаются в дополнительном количестве жидкости.

Ещё один важный момент, который следует учитывать при составлении меню ребёнка – это возрастное формирование организма. Во время роста организму необходимо много белков – для строительства тела. Во время развития – углеводов и жиров, которые участвуют в созревании органов и тканей. Поэтому, ребёнок на разных этапах может, к удивлению взрослых, менять свои вкусовые предпочтения, переключаясь на какой-то определённый вид пищи.

*Здоровое питание заключается не только в правильно выбранных продуктах, но и в выполнении режима питания. Совместно с учителем мы составили режим питания для 1 и 2 смен школьников младших классов.*

### **Типовой режим питания школьников.**

#### **1 смена.**

*Завтрак дома – 7.30-8.00*

*Горячий завтрак в школе – 10.00 – 10.30*

*Обед дома – 14.00- 14.30*

*Полдник – 16.30- 17.00*

*Ужин – 19.00 – 19.30*

#### **2 смена.**

*8.00- 8.30*

*2 завтрак дома – 11.00 – 11.30*

*Горячий обед в школе – 14.00- 14.30*

*16.30 – 17.00*

*19.00-19.30*

## Глава 2.

### Наши исследования.

Поставив перед собой столь серьёзный вопрос и изучив соответствующую литературу, мы провели анкетирование в своём классе. Каждый из нас ответил на вопрос «Как надо питаться, чтобы вырасти здоровыми».

Вот какие результаты у нас получились: на вопрос отвечали 20 человек.

Таблица 1.

Анкета «Как надо питаться, чтобы вырасти здоровыми».

<b>Мнение отвечающих.</b>	<b>Количество ответов.</b>
Надо есть овощи и фрукты.	15 человек.
Употреблять пищу, богатую белками (молочные и мясные продукты, рыбу).	16 человек.
Делать зарядку, соблюдать режим питания.	10 человек.
Заниматься спортом и гулять на свежем воздухе (чтобы был хороший аппетит).	11 человек.

Из результатов таблицы 1 мы сделали вывод, что мы уже многое знаем о здоровом образе жизни, полезных продуктах питания. Нам хотелось продолжить накопление этих знаний и поделиться ими с другими.

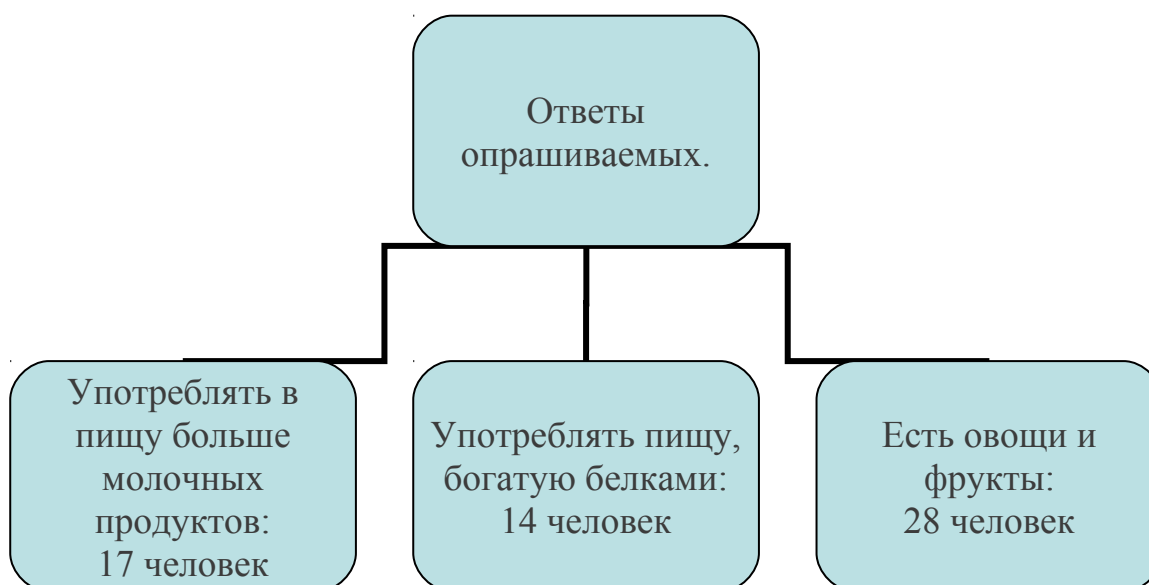
Многие ребята нашего класса защищали свои мини-проекты, рассказывая, как они представляют здоровый образ жизни и здоровое питание.

Затем мы провели игру-интервью среди родственников и друзей, задавая им такой же вопрос.

Таблица 2.

Анкета «Как надо питаться, чтобы быть здоровым»

<b>Ответы опрашиваемых.</b>	<b>7-15 лет.</b>	<b>16-30 лет.</b>	<b>31-50лет</b>	<b>51-67</b>
1. Употреблять в пищу больше молочных продуктов, каш.	2 человека	2 человека	5 человек	8 человек
2. Есть продукты, богатые белками – мясо, рыбу, яйца.	2 человека	4 человека	3 человека	5 человек
3. Больше есть овощей и фруктов.	5 человек	6 человек	7 человек	10 человек
4. Соблюдать режим питания, вести здоровый образ жизни.	4 человека	6 человек	5 человек	8 человек



Всего было опрошено 45 человек от 7 до 67 лет. Из 2 таблицы видно, что люди разного возраста имеют представление о здоровом питании, особенно люди старшего поколения. Наша задача – донести до младшего поколения, что соблюдать режим питания, употреблять в пищу полезные продукты надо уже с детства. Только тогда во взрослой жизни будешь иметь хорошее здоровье.

В течении недели ребята нашего класса отмечали в специальном дневнике знаком + те полезные продукты, которые ели. В конце недели каждый посчитал количество +, которые поставил в каждой строке. Этот дневник показал нам и нашим родителям, на какие продукты надо обратить внимание и чаще употреблять их в пищу.

Таблица 3.  
Дневник наблюдений

Название продукта	понедел ник	вторни к	сред а	четвер г	пятниц а	суббот а	воскресен ье	результ ат
Молоко								
Кисломолоч ные продукты								
Творог								
Масло								
Овощи								
Фрукты								
Хлеб								
Рыба								
Мясо								



Каши								
Мучные и макаронные изделия								

Кроме исследовательской работы мы провели и творческую работу о необходимости полезных продуктов. Сколько замечательных рисунков и поделок сделали наши ребята совместно со своими родителями! А какие замечательные получились стихи!

Смирнова Ира

Ешьте много овощей,  
 Пейте сок фруктовый.  
 Про кефир не забывайте  
 Молоко употребляйте.  
 Творог вкусный не помеха  
 Для здоровья и успеха

Солякина Лиля.

Молоко я часто пью, ем я суп и ем котлеты.  
 Но конфеты я люблю, обожаю я конфеты!  
 Мне конфеты есть не лень, есть могу их целый день.  
 Ведь не ест конфеты кот, кролик в рот их не берёт.  
 Только наш щенок Антошка ест конфеты понемножку.  
 И решила я тогда: буду есть их иногда.  
 Буду есть их как Антошка – иногда и понемножку.

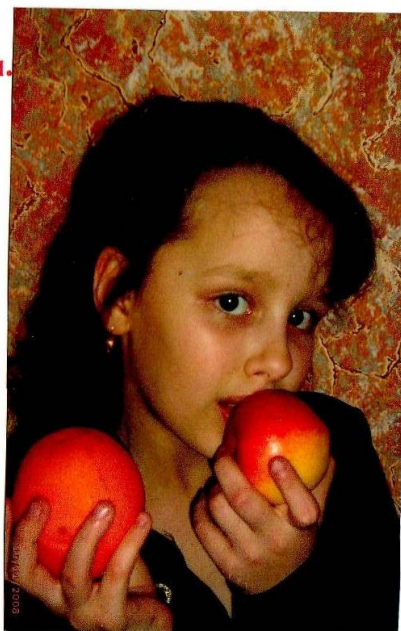
И конечно, чистить зубы буду я два раза в день!

Раз не лень мне есть конфеты, зубы чистить мне не лень

Карпова Руфина.

Я хочу рассказать, как вести здоровый образ жизни. Что для этого надо сделать? Нужно заниматься зарядкой каждый день, стараться есть только полезные продукты, соблюдать режим дня. А для чего нужно здоровье? Здоровье нужно для того, чтобы не болеть, чтобы быть здоровым и крепким. Нужно ли думать о здоровье? Здоровье - самое главное в нашей жизни. Когда человек здоров, он может заниматься любимыми делами и ничего его не отвлекает. Надо думать о здоровье с детства.

**«Здоровое питание» - залог моей семьи,  
Едим мы фрукты, ягоды, на снимок посмотри.  
Чтоб был ты бодрым, мой друг, запоминай:  
На зиму запаси, ты, богатый урожай.**



### **Заключение**

Результатом всех наших исследований стало примерное меню на неделю, которым мы предлагаем воспользоваться всем желающим.



### Понедельник.

Завтрак	Каша манная на молоке, хлеб с маслом, сыр, чай.
Обед	Салат из овощей, суп гороховый с гренками, картофельная запеканка с мясом, компот из яблок.
Полдник	Молоко, булочка, груша.
Ужин	Рыба запечённая, рис, чай, йогурт.

### Вторник.

Завтрак	Сырники со сметаной, хлеб с маслом, кофе с молоком.
Обед	Салат из свежих овощей, суп рыбный, гуляш в сметанном соусе с вермишелью, яблоко, компот из ягод.
Полдник	Пирожки с капустой, чай.
Ужин	Запеканка творожная, кефир, апельсин.

### Среда.

Завтрак	Вермишель на молоке, хлеб с маслом и сыром, чай, конфета шоколадная.
Обед	Сельдь с луком, щи со сметаной, печень тушенная со сметанным соусом, картофельное пюре, компот из абрикосов.
Полдник	Булочка, чай, яблоко.
Ужин	Мясная запеканка с картофелем, кефир, банан.

### Четверг.

Завтрак	Каша пшённая на молоке, какао, бутерброд с сыром.
Обед	Салат из овощей, суп вермишелевый на курином бульоне, курица отварная с картофельным пюре, компот из ягод.
Полдник	Ватрушка, чай, сливы.
Ужин	Омлет, чай, печенье, йогурт.

### Пятница.

Завтрак	Яйцо вареное, какао с молоком, хлеб с маслом и сыром.
Обед	Салат из свежей капусты, борщ со сметаной, бефстроганов в сметанном соусе с гречневой кашей, груша, чай.
Полдник	Печенье, молоко, шоколадная конфета.
Ужин	Котлета рыбная с картофельным пюре, компот из сухофруктов, яблоко.

### Суббота.

Завтрак	Каша пшённая со сгущённым молоком, чай с молоком, маленькая шоколадка.
Обед	Сельдь с луком, щи из свежей капусты, тушёнка с гречневой кашей, компот из яблок.
Полдник	Булочка, молоко, сливы.
Ужин	Пудинг творожно-манный с джемом, кефир, груша.

### Воскресенье.

Завтрак	Каша гречневая на молоке, бутерброд с сыром, какао с молоком, конфета шоколадная.
Обед	Салат из свежих овощей, суп рыбный, котлета с картофельным пюре, апельсин, компот из груш.
Полдник	Запеканка творожная, чай, яблоко.
Ужин	Сосиска с тушёной капустой, чай, йогурт.

*Завершая проект, можем с уверенностью утверждать: если ребёнок с детства будет знать, как надо правильно питаться – он и, будучи взрослым человеком, будет придерживаться здорового питания. А это значит – он будет полноценным гражданином своей страны.*

Список литературы:

1. М.М. Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева  
Методическое пособие для программы «Разговор о правильном питании».
2. Т.А.Тухватулина – главный педиатр Департамента здравоохранения Администрации  
Томской области
3. «О состоянии здоровья школьников Томской области».  
О.И.Лукуц – врач-диетолог НИИ кардиологии РАМН  
«Мы – суть того, что едим».

