

Исследовательская работа

на тему:

«Правильное питание подростков»



Выполнили: Похирко Карина,

ученица 8 «А» класса

Руководитель: Кудинова Ирина Юрьевна,

учитель технологии

Новошахтинск

2025 г

Содержание:

ВВЕДЕНИЕ.....	3-4 стр.
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.....	5-16 стр.
1. Теоретическая часть.....	5-11 стр.
2. Практическая часть.....	12-13 стр.
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	14 стр.
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	15 стр.

ВВЕДЕНИЕ

Человек, являясь составной частью человеческого общества, существует в определённой окружающей среде. Из неё он получает все необходимые средства существования, и находятся в сложных взаимосвязях. При любом воздействии человека научно – технический прогресс обратно влияет на здоровье каждого отдельного человека. И как следствие – отсутствие экологически чистых продуктов. Уровень жизни в России растёт, а правильное, здоровое питание на сегодняшний день приобретает наибольшую актуальность.

В последнее время на российском рынке появился большой ассортимент продуктов – гамбургеры, супы быстрого приготовления, чипсы, газированные напитки, жевательные резинки, шоколадные батончики, фаст – фуды, сухарики, Кириешки, которые пагубно влияют на организм человека. Наблюдая за своими сверстниками, я вижу, что большинство подростков не задумываются о здоровом рациональном питании, предпочитая то, что вкусно тому, что件лезно! Наша школа находится рядом с магазинами. Учащиеся постоянно приобретают «современные» продукты для перекуса между уроками. Проблема здоровья меня заинтересовала, и я обратилась к своему учителю Ермолиной Ирине Николаевне, и мы определили тему проекта «Правильное питание подростка».

Сейчас динамично развивается наука о питании, появляется много статей, популярных книг, телепередач и проектов. Правильное (рациональное) питание играет большую роль в жизни подростка. Оно обеспечивает рост, развитие, и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Простыми словами правильное питание – это осознанное отношение к еде и питью. Питание занимает ведущее место, поэтому важно еще с раннего детства обеспечить полноценное и правильно организованное питание.

В наше время на гастрономические пристрастия подростков оказывают влияние не родители, а друзья. Редкие или беспорядочные приемы пищи, значительные по объему порции, слишком горячая или холодная еда, переедание перед сном, торопливость при приеме пищи, недостаточное ее пережевывание – это те нарушения, которые характерны для подростков.

Правильная организация питания школьников может помочь в решении очень многих проблем в будущем. Именно сейчас важно обеспечить организм всеми ресурсами для роста и развития, а также для возрастающих нагрузок в школе.

Цель исследования – изучение физиологических потребностей подростков в основных пищевых веществах, предложение рекомендаций по правильному питанию.

Объект исследования - питание подростка.

Предмет исследования - основные принципы здорового питания подростков.

Гипотеза: Если бы учащиеся знали, что их здоровье зависит и от питания, то они серьезнее отнеслись к своему рациону питания.

Для достижения поставленной цели нами выдвинуты следующие **задачи**:

- изучить литературу по данной теме, собрать факты, отображающие состояния данной проблемы;
- изучить организацию питания учащихся нашей школы;
- разработать рекомендации по правильному питанию.

В процессе работы были применены следующие методы исследования:

- анализ различной литературы и интернет ресурсов;
- анкетирование с последующей обработкой информации;
- изучение и обобщение полученной из беседы с людьми информации.

Практическая значимость нашего исследовательского проекта заключается в том, что его результаты могут быть использованы как на уроках технологии и биологии. Результатом моей работыЯ надеюсь, что эта работа расширит мои знания о важности правильного питания. В качестве источников информации я использую материалы Интернет-ресурсов, журналы, книги и помощь учителя технологии Ермолиной Ирины Николаевны.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. Теоритическая часть

1.1 Правила правильного питания

Многие считают, что правильное питание - это скучно, не вкусно и дорого.

Но я попробую вам доказать, что это не так!

В результате употребления сбалансированного питания, можно получить крепкие ногти, блестящие волосы, блеск в глазах и хорошее настроение! Согласитесь, звучит очень привлекательно!

Особенность правильного питания заключается в том, что оно не подразумевает соблюдения строгого меню. Оно может быть очень разнообразным. Составлять его необходимо с учетом вкусовых предпочтений и соблюдением основных принципов сочетания продуктов.

Так какие продукты можно считать правильными?

1. Это еда, которая:

- дает нашему организму все необходимые вещества и, обязательно, содержит белки, жиры, углеводы, витамины и микроэлементы;
- утоляет чувство голода, а значит, еды должно быть достаточно, чтобы почувствовать насыщение, но не настолько, чтобы переесть.

2. Режим питания: перерыв между приемами пищи должен быть около 3

часов, максимум 4 - 4,5 часа. Большой перерыв в приемах пищи ведет к перееданию. В идеале: есть в одно и тоже время.

3. Говорят, что “сладкое - это витамины для души”. А разве можно

нашу душу оставить без витаминов? Нет, конечно! Но, как любые лекарства, витамины надо строго дозировать.

Представление оптимального количества порций, которые нужно съесть каждый день из каждой из основных групп продуктов изображено в "пирамиде правильного питания" или пищевой пирамиде.

В основе пирамиды, разработанной Гарвардской школой общественного здоровья под руководством американского

диетолога Уолтера Виллетта, лежат физическая активность и достаточное потребление жидкостей, предпочтительней в виде минеральной воды.

Первая пищевая пирамида была опубликована Министерством сельского хозяйства США в 1992 году, затем она была несколько раз переработана с учётом новых знаний диетологов. В России пока не была разработана собственная пищевая пирамида, однако специалисты НИИ питания РАМН одобряют американский проект MyPyramid с учётом национальных особенностей.

Продукты, составляющие основание пирамиды, должны употребляться в пищу как можно чаще, в то время, как находящиеся на вершине пирамиды продукты следует избегать или употреблять в ограниченных количествах.

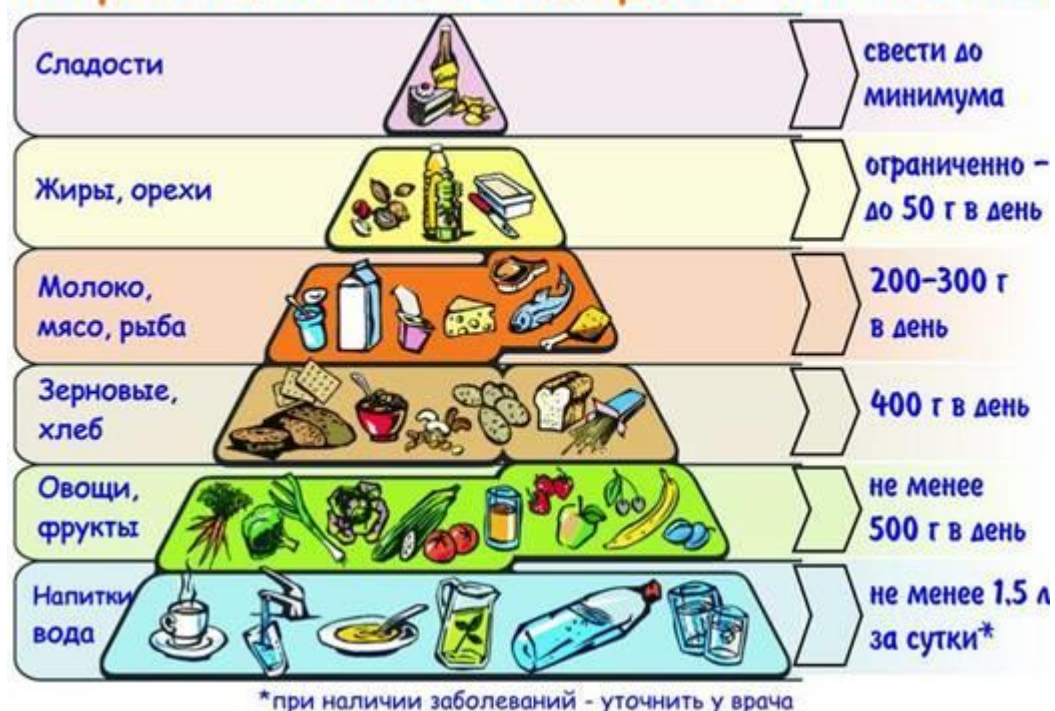
Основание собственно пирамиды питания содержит три группы продуктов: овощи и фрукты, цельнозерновые продукты — источники так называемых «длинных углеводов» (неочищенный рис, хлеб грубого помола, макаронные изделия из цельнозерновой муки, каши), и растительные жиры, содержащие полиненасыщенные жирные кислоты (оливковое масло, подсолнечное, рапсовое и другие). Продукты из этих групп следует по возможности употреблять с каждым приёмом пищи. При этом доля овощей и фруктов распределяется следующим образом: 2 порции фруктов (около 300 г в день) и 3 порции овощей (400—450 г).

На второй ступени пирамиды находятся белоксодержащие продукты растительного — орехи, бобовые, семечки (семена подсолнуха, тыквы и др.) — и животного происхождения — рыба и морепродукты, мясо птицы (курятина, индейка), яйца. Эти продукты можно употреблять от 0 до 2-х раз в день.

Чуть выше расположены молоко и молочные продукты. Их употребление следует ограничить одной-двумя порциями в день. Людям с непереносимостью лактозы следует заменить молочные продукты на препараты, содержащие кальций и витамин D3.

На самой верхней ступени пирамиды находятся продукты, употребление которых следует сократить. К ним относятся животные жиры, содержащиеся в красных сортах мяса (свинина, говядина) и сливочном масле, а также продукты с большим содержанием так называемых «быстрых углеводов»: продукты из белой муки (хлеб и хлебобулочные изделия, макаронные изделия), очищенный рис, газированные напитки и прочие сладости. С недавних пор в последнюю группу включают и картофель из-за большого содержания в нём крахмала, в первоначальной версии пирамиды картофель находился на самой нижней ступени вместе с цельнозерновыми изделиями.

Пирамида Вашего здорового питания!



1.2 Особенности правильного питания подростков.

Питание — это сложный процесс поступления, переваривания и усвоения пищевых веществ, которые являются важнейшей физиологической потребностью организма. Пища является единственным источником энергии и пластического материала, в ее состав входят так называемые незаменимые факторы питания (аминокислоты, витамины, жирные кислоты, минеральные вещества и микроэлементы), которые не образуются в организме, но необходимы для нормального обмена веществ. Еда должна включать в себя четыре составляющих, необходимых организму: белки, жиры, углеводы и пищевые волокна.

Многие думают, что правильное питание это строгая диета и отказ от всего сладкого. Однако это заблуждение. Правильным можно назвать только такое питание, которое обеспечивает ваш организм всеми необходимыми питательными веществами и микроэлементами, а также достаточным количеством калорий.

Рацион питания подростков должен быть здоровым и сбалансированным. Соотношение белков, жиров и углеводов должно составлять 1:1:4. Очень важно чтобы рацион был разнообразным. Ежедневное меню должно состоять из растительных и животных продуктов.

В этом возрасте идет процесс построение тканей, поэтому у подростков возникает повышенная потребность в белке, что составляет около 100 г в

сутки. Желательно чтобы белки были животного происхождения, полученные из мяса, птицы, рыбы. Поэтому вегетарианство категорически противопоказано подросткам, так как оно может привести к анемии (дефицит железа), которая так же является распространённым заболеванием особенно у девочек. Железо является составной частью гемоглобина, принимает участие в переносах кислорода кровью. А от уровня железа в организме зависит интеллект и иммунитет. Важно помнить, что всеми любимые сосиски и колбасы, не могут заменить мяса. Железо содержится не только в мясе, но и в печени, бобовых, гречневая крупа, яблоки, черника.

Так же подросток должен получать ежедневно около 100 г жиров, из которых примерно 30% это растительные, остальные лучше получать из молочных продуктов (сливочное масло, сметана). Жиры являются высококалорийными и используются нашим организмом для получения энергии и построения клеток. Потребление достаточного количества жиров, благотворно влияет на состояние кожи.

Углеводы важны для подростков больше, чем для взрослого человека. И сутки должны составлять около 400 г, желательно чтобы продукты были богаты клетчаткой: крупы, овощи и фрукты. Если углеводов больше, чем организму необходимо, то из них образуются жиры - таким образом, появляются лишние жировые отложения. Легкоусвояемые углеводы (сахар, сладости и т.д.) не должны составлять более 20 - 30% от общего количества углеводов. Их переизбыток может привести к кариесу, сахарному диабету, аллергии.

Рацион должен содержать не менее 15 - 20 г/сутки пищевых волокон. Они способствуют возникновению чувства сытости, выделению пищеварительных соков и усвоению пищи. Недостаток пищевых волокон в рационе, может привести к заболеваниям желудочно-кишечного тракта. Пищевые волокна бывают растворимые, содержатся в овощах, фруктах, бобах) и нерастворимые (крупы).

Так же в организм подростка должны поступать минеральные вещества, кальций, фосфор, железо, йод и другие витамины.

Кальций участвует в формировании костной ткани. Недостаточное поступление кальция может вести к задержке роста, но и избыток кальция может оказывать неблагоприятное влияние на организм. Наиболее важным источником кальция в питании человека служат молоко и молочные продукты, в особенности сыр и творог.

Фосфор участвует в обменных процессах, поддерживает постоянство состава крови. Фосфором богаты сыры, творог, крупы, бобовые.

Йод участвует в построении гормона щитовидной железы. Он, в свою очередь, контролирует энергетический обмен, физическое и психическое развитие, участвует в регулировании функционального состояния центральной нервной системы и эмоционального тонуса. Наибольшее количество йода в морских водорослях, морепродуктах.

Обязательно каждый день необходимо употреблять в пищу свежие овощи и фрукты, в них содержатся разнообразные витамины. Недостаток витаминов чаще всего возникает весной и приводит к снижению работоспособности, усталости, сонливости.

Так же правильное питание подразумевает соблюдение питьевого режима. Полезно пить овощные и фруктовые соки. Употребление газированных напитков категорически не рекомендуется, так как они не утоляют жажду, а способствуют раздражению слизистой желудочно-кишечного тракта, часто вызывают аллергические реакции. Лучше использовать минеральную воду или обычную негазированную. Следует выпивать не менее 2-3 стаканов (1 стакан = 220 мл) чистой воды в день. Польза питьевой воды состоит в том, что она транспортирует питательные вещества и кислород ко всем клеткам тела. Помогает преобразовывать пищу в энергию и усваивать питательные вещества.

В подростковом возрасте также сохраняется 4 - 5 разовое питание. Три основных приема пищи, два перекуса или ланча. Конечно, за раз не нужно съедать огромную тарелку. Порции должны быть небольшими, чтобы утолить голод и, в тоже время, не переедать.

Самый главный прием пищи – завтрак. Не стоит его пропускать и не стоит делать его «лёгким». Завтрак - это начало нашего дня. Следует сразу запастись достаточным количеством энергии с самого утра, чтобы повысить работоспособность мозга и физическую активность. В первую половину дня лучше съедать богатые животным белком продукты. На завтрак рекомендуется употреблять: каши, цельнозерновой хлеб, авокадо, ягоды, куриное яйцо, натуральный йогурт, блюда из творога.

В рационе обязательно должны быть горячие и первые блюда. Это важно для нормальной работы пищеварительной системы. Например, супы, мясо (птица или рыба), гарнир в виде овощей, свежая зелень, картофель (в небольшом количестве).

Что касается ужина, то пусть он будет легким - овощной салат с сыром, нежирное мясо (курица, индейка) или рыбное блюдо с гарниром из овощей или круп.

Перед сном можно выпить стакан кефира или любого кисломолочного продукта.

В качестве перекуса может взять фрукты, крекеры, цельно зерновые хлебобулочные изделия, сэндвичи с полезными ингредиентами, йогурт.

Распределение калорийности питания в течение суток: завтрак - 25%, обед - 35 - 40%, перекус 10%, ужин - 20%.

Так, например, сбалансированный здоровый завтрак дома поможет избежать покупок «вкусняшек» по пути в школу или уже после первого урока. Сытный обед позволит держать чувство голода в норме, перекус также стабилизирует аппетит и поможет избежать желания снести весь холодильник под конец дня. Так каждый полноценный прием пищи как бы помогает комфортнее переходить на здоровое питание.

Человек должен правильно питаться всегда. Но первый год жизни и переходный возраст — периоды, когда гармоничность развития в наибольшей степени зависит от питания.

Кушать нужно так, чтобы насытиться, не принося вред своему организму. Важно обеспечить организм всеми ресурсами не только для роста и развития, но также для возрастающих нагрузок в школе и для полового созревания. Правильное питание должно стать частью нашей жизни. Лучше всего приучать себя к этому с детства. Ведь именно тогда закладываются пищевые привычки.

1.3. Основные проблемы в питании подростков.

Основные проблемы в питании подростков: недостаток информации, «интуитивное питание» подростка. Зачастую, серьезной проблемой в этом возрасте является дезинформация — советы, прочитанные у блогера в инстаграм, модные диеты от одноклассниц, различные проекты по похудению. Подросток, не имея багажа знаний не всегда может проанализировать полученную информацию о питании — красивые картинки в нистагмах могут давать неправильное представление о здоровом питании.

Особенно частая проблема — несбалансированное похудение у девочек-подросток, когда читая информацию в интернете и не имея бэк-граунда из знаний девочки «салятся» на жесткие диеты и ограничения. Это прямой риск угрозы проблем со здоровьем в будущем, поэтому создание базы знаний о питании очень важно для подростков — это поможет им в дальнейшем ориентироваться в огромном потоке информации, который окружает их каждый день и избежать многих ошибок. Также важно правильно понимать интуитивное питание — другую модную волну в сфере питания. Такое хорошее направление в питание зачастую понимается не правильно и превращается в поедание тортиков и фаст-фуда.

Самые вредные продукты в рационе подростка: фаст-фуд. Подросткам свойственно употребление готовых продуктов, замороженных (достали, разогрели в микроволновке и готово, не нужно тратить время и мыть посуду). Такие моменты будут происходить, и мы не всегда можем это изменить —но мы можем научить, как это готовое блюдо дополнить и улучшить при помощи, например, горсти свежих овощей. Пример: пока готовое блюдо разогревается в микроволновке, мы быстренько нарезаем салат или используем те же самые замороженные овощи. Быстро разогрели на сковородке и сделали качество приема пищи более высоким.

Фаст-фуд - это в какой-то степени часть подростковой культуры, он имеет особое очарование на подростков. Если спросить человека в возрасте 13-17 какое твоё любимое блюдо, самыми популярными ответами скорее всего будут: пицца, шаверма, картошка фри, гамбургер и тд.

Основные проблемы фаст-фуда:

- мягкая еда (почти не нужно жевать, проглатывается моментально - уже с жевания начинается момент нарушения пищеварения);
- высокая калорийность;
- усилители вкуса, большое количество соли, сахара, трансжиров;
- минимум клетчатки, минералов, витаминов;
- часто сопровождается сладкой газировкой.

Что можно сделать? Самый действенный совет – начинать пищевое воспитание с детства, когда ваши слова имеют большее влияние на ребенка. В подростковом возрасте родители зачастую теряют былой авторитет и многие советы и тем более запреты будут восприниматься в штыки. Чтобы не создавать запретов, мы можем не запрещать туда ходить (иначе желание — это сделать лишь возрастет в разы), а начать выстраивать какие-то границы. Например: дома, в школе, на тренировке подросток пьет только воду, травяной чай, но когда он находится со своими друзьями в кафе быстрого питания. То может выпить кока-колы. Но происходит это не чаще, чем пару раз в неделю.

Вред регулярного потребления фаст-фуда важно доходчиво донести до подростка при помощи аргументов, которые ему будут понятны и актуальны. Например, та же самая озабоченность своей внешностью, высыпаниями, лишним весом - все это можно и нужно переводить в аргументы (если ты будешь каждый день питаться в макдональдс - это скажется на твоей коже, внешнем виде, самочувствии, спортивных показателях).

1.4. Как приучить подростка к здоровой еде.

Самое важное найти ключик именно к вашему ребенку. Существуют разные хитрости, которые могут помочь, но подходить к ним нужно из позиции потребностей подростка.

Спорт. Если ребенок увлекается каким-либо видом спорта, попробуйте объяснить, что он сможет добиться максимальных результатов благодаря правильному питанию. Постарайтесь донести, что вкладываясь в свое питание, он вкладывается в успех своей тренировки. Попробуйте рассказать, как качественные белки, жиры и углеводы будут влиять на его тело. Покажите почему сахар и быстрые углеводы не будут способствовать спортивным результатам (но без запугивания, просто спокойное объяснение механизмов, пусть подросток сам сделает вывод – ваша задача проинформировать и передать информацию в интересной и простой форме).

Проблемы с кожей. Большинство подростков в этом возрасте страдают проблемами с кожей. Попробуйте объяснить подростку что с помощью здорового питания можно улучшить состояние кожи. Это будет достаточно хорошей мотивацией, ведь для подростка очень важно, как он выглядит.

2. Практическая часть.

2.1. Сбалансированное питание современного подростка.

Основная потребность в углеводах должна удовлетворяться за счет продуктов, богатых клетчаткой: зерновые, овощи и фрукты. Подростки употребляют примерно около двух литров воды в сутки: литр с питьем и литр с пищей. Полезно пить овощные и фруктовые соки. Употребление газированных напитков нежелательно, так как они не утоляют жажду, способствуют раздражению слизистой желудочно-кишечного тракта, могут стать причиной вымывания кальция из костей и зубов, часто вызывают аллергические реакции (консерванты, концентраты, красящие вещества, ароматизаторы, подсластители), способны вызывать микро ожоги слизистой пищевода и желудка. Можно использовать минеральную воду, которую добывают из глубоких подземных источников, в ней содержатся минеральные соли, и она достаточно чистая.

2.2 Мифы о правильном питании.

- Есть после шести можно.

Факт, который долгое время вводил всех в заблуждение. Не рекомендуется кушать за 3-4 часа до сна. Чтобы еда успела перевариться, и вы спокойно спали. Но если уж очень хочется скушать что-нибудь перед сном, вы можете себе разрешить, немного кефира или питьевого йогурта.

- Правильное питание — это невкусно.

Люди, которые знают о правильном питании лишь понаслышке, иногда приводят абсурдные аргументы в пользу своей лени и отсутствии силы воли. Можно экспериментировать и находить для себя новые, интересные сочетания и блюда.

- Здоровая еда стоит дорого.

Ещё одна любимая отговорка – это утверждение, что правильное питание — это дорого. Это не так. Например, цены на крупы и сезонные овощи являются вполне приемлемыми. Вовсе необязательно покупать продукты с пометкой «Органический». Это не всегда означает, что перед вами что-то полезное.

- Перекусывать вредно.

Перекусы – это не вред, а необходимость. Они должны присутствовать в рационе, ведь в течение дня необходимо пополнять запасы энергии. Важно уметь правильно выбирать перекусы.

- Шоколад – вреден.

Не вес шоколад вреден. Горький шоколад содержит много витаминов. Он укрепляет иммунитет, стимулирует умственную деятельность. Так что, одна долька горького шоколада с утра пойдет даже на пользу.

- Свежие овощи полезнее, чем замороженные.

Современные технологии заморозки позволяют сохранять все витамины, минералы и другие полезные вещества. Это очень актуально зимой.

2.6 Полезный завтрак.

Рецепт:

«Овсяное печенье с шоколадной крошкой»

1. Овсяная крупа (1 стакан)
2. Овсяная мука (1-1,5 стакана)
3. Масло сливочное (100 грамм)
4. Сахарный песок (2-3 столовой ложки)
5. Щепотка соли
6. Измельченные орехи (2-3 ст. ложки)
7. Темный шоколад (~30 грамм)
8. Яйцо (1 штука)

Способ приготовления:

В мягкое масло растереть шоколад. Добавить щепотку соли и яйцо. Добавить овсяную крупу, овсяную муку, сахарный песок, измельченные орехи и хорошо перемешать. Слепить шарики, слегка приплюснуть, выложить на противень с пергаментной бумагой. Выпекать 20-25 минут при температуре 180 градусов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Я изучила физиологические потребности подростков в основных пищевых веществах. Раскрыла значение сбалансированного питания. Рассказала о наличии пищевых добавок в продуктах. Обработала данные по организации питания подростка в моей школе. Провела социологический опрос по изучению потребительской корзины в 9 классах. Изучила школьное меню на предмет соответствия принципам правильного питания и для подростков. Рассказала рекомендации о правильном питании.

Питание является привычкой, которой можно и нужно управлять. Поэтому очень важно обращать внимание на формирование и воспитание рациональных пищевых привычек с раннего возраста, чтобы в зрелом возрасте проблем со здоровьем, вызванных неправильным питанием, у человека не было. Результаты моей работы можно использовать на классных часах и родительских собраниях, для разъяснения важности здорового питания подростков.

На основании полученных данных я пришла к выводам, что необходимо развивать культуру правильного питания у подростков нашей школы. Информировать учащихся и родителей о физиологических потребностях подростков в основных пищевых веществах. Помимо того, что правильное питание — это полезно, так это ещё и не дорого! К тому же оно может быть вкусным и сытным.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- 1) <https://ru.wikipedia.org/wiki/>
- 2) <https://letbenefit.ru/blog/plyusy-i-minusy-pravilnogo-pitaniya/>
- 3) <https://journal.tinkoff.ru/vegetarianism/>
- 4) <https://style.rbc.ru/health/623af2669a7947407a1d6f0d>