

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 4
города Новошахтинска
Ростовской области

Исследовательский проект

На тему: «Здоровое питание – залог красоты и успеха!»

Выполнили ученики 10 класса
Воронин Дмитрий
Хорошилов Иван

Содержание

Введение.....	3
1. Теоретические основы здорового образа жизни.....	5
2. Проект на тему: «Здоровое питание – залог красоты и успеха!».....	7
Результаты реализации проекта.....	10
Список литературы и источники.....	11
Приложение	

Введение

Актуальность темы исследовательского проекта. Проблема здоровья и формирования здорового образа жизни среди молодежи является не просто чрезвычайно важной, но и одной из ключевых для всей нашей страны.

Молодежь - особый контингент в составе населения, состояние здоровья которого является «барометром» социального благополучия и уровня медицинского обеспечения предшествующего периода детства, а также предвестником изменений в здоровье населения в последующие годы.

Среди множества факторов, влияющих на состояние здоровья молодежи, наряду с наследственностью, важно отметить роль «управляемых факторов»: окружающей среды, санитарно-гигиенических условий проживания и учебы молодежи. Следует учитывать тот факт, что здоровье человека лишь на 10% зависит от медицины, на 20% от наследственности, на 20% от воздействия внешней среды, а на 50% от образа жизни самого человека¹. Особенно это относится к молодежи, поскольку именно в этот возрастной период в силу физиологических, функциональных и психологических особенностей нарушения здоровья чаще носят функциональный характер, они еще обратимы и поддаются коррекции. Но в силу этих же особенностей молодежь чрезмерно подвержены влиянию среды, под воздействием которой в основном происходит формирование поведенческих установок, привычек, от которых зависит их здоровье. Ситуация усугубляется ростом среди молодежи «саморазрушающего поведения», мягко называемого «вредными привычками»: курение табака, потребление алкоголя и наркотиков. Так по данным социологических исследований по России курят 27% молодежи, 75% употребляют алкоголь. В 60% причиной потребления алкоголя является наличие компании друзей.

Поэтому на сегодняшний день особенно остро обозначен вопрос сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения.

¹ Суравегина И. Т. Здоровый образ жизни выбери сам: Здоровье человека как экологическая проблема/

Цели проекта «Здоровое питание – залог красоты и успеха»:

- Повышение качества работы столовой «МБОУ СОШ№4», нацеливая ее работу на организацию здорового питания
- Мотивация на сохранение и укрепление здоровье подростков
- Повышение уровня информированности обучающихся, их родителей
- Повышение культуры питания подрастающего поколения
- Пропаганда здорового образа жизни, здорового питания
- Воспитание здоровых подростков
- Профилактика заболеваний, связанных с нарушениями питания

Задачи проекта «Здоровое питание – залог красоты и успеха»:

- Обеспечить соответствие питания обучающихся школы установленным нормам и стандартам региональным, экологическим, социальным и культурным особенностям
- Организовать образовательно-разъяснительную работу по вопросам здорового питания среди обучающихся и родителей
- Разработать двухнедельное меню с учетом рационального и сбалансированного питания, сезона
- Провести контрольные проработки с целью повышения качества и расширения ассортимента блюд меню столовой «МБОУ СОШ№4».
- Организовать проведение курсов по карвингу (фигурной нарезке овощей и фруктов)

Гипотеза проекта «Здоровое питание – залог красоты и успеха!» - современная молодежь положительно относится к здоровому образу жизни и понимает, что рациональное и правильное питание являются залогом красоты и успеха.

1. Теоретические основы здорового образа жизни

Анализ системы организации питания в учебных заведениях в регионах Российской Федерации показывает, что существуют серьезные проблемы в данном процессе.

В последнее время медики с сожалением констатируют значительное ухудшение состояния здоровья у подростков. Негативное влияние на структуру питания оказали не только социально-экономические изменения в стране, продолжающийся рост цен на продукты питания, но и низкий уровень знаний населения вопросов рационального, здорового питания подростков.

Здоровый образ жизни - образ жизни, при котором человек соблюдает все правила, необходимые для сохранения и улучшения здоровья

Отношение к здоровому образу жизни - восприятие человеком правил, необходимых для сохранения и улучшения здоровья

Барьеры в ведении здорового образа жизни - совокупность факторов, создающая преграды в ведении здорового образа жизни.

Рациональное питание

Проблема рационального питания населения для обеспечения здорового образа жизни всегда была значимой. В последние годы ясно определился дисбаланс в питании населения за счет хлеба, круп, макаронных изделий, сахара. Этими продуктами обеспечивается высокий калораж дневного рациона, но одновременно проявляются отрицательные стороны такого дисбаланса.

Культура питания играет значительную роль в формировании здорового образа жизни подростков. Являясь одним из важных факторов внешней среды, питание постоянно воздействует на различные стороны обмена веществ, направленно их регулирует, тем самым, изменяя течение как физиологических, так и патологических процессов в организме. От того, насколько правильно питается человек, зависят иммунобиологические свойства его организма, физическая и умственная деятельность, работоспособность и производительность труда, показатели здоровья, продолжительность жизни.

Рациональное питание - это физиологически полноценный прием пищи людьми с учетом их пола, возраста, характера труда и других факторов. Оно строится на принципах: достижение энергетического баланса, установление правильных соотношений между основными пищевыми веществами - белками, жирами, углеводами, устанавливается определенное соотношение между растительными и животными белками и жирами, простыми и сложными углеводами, сбалансированности минеральных веществ, витаминов.

Поскольку тема данного проекта является актуальной было предложено провести анкетирование в «МБОУ СОШ№4» на тему «Здоровое питание» среди школьников.

2. Проект на тему «Здоровое питание – залог красоты и успеха!»

Для реализации данного проекта в школе была создана проектная группа обучающихся 10 класса.

Этапы реализации проекта:

- В январе 2025 года были разработаны анкеты, которые предполагают опрос респондентов - школьников, работников школы (Приложение 1).

- Проведение анкетирования: опрошено всего 280 респондентов, из них – 250 обучающихся, 30 работников школы, в том числе работники столовой. Опрос проведен методом сплошного анкетирования.

Полученные данные свидетельствует о неполноценном питании, недоедании и несбалансированном рационе. В среднем около 61 % учащихся пропускают завтрак, либо употребляют бутерброды с чаем, что является неполноценным завтраком. В норме на первый прием пищи необходимо употреблять продукты, содержащие сложные углеводы и клетчатку (различные каши, цельнозерновой хлеб, фрукты). Практически все опрошенные не потребляют в обеденный прием пищи горячих и жидких блюд.

- Анализ анкет, подготовка отчета: анализ анкетирования показал, что предпочитают организованное питание – 75 % респондентов – школьников; причем 60% школьников оценивают работу столовой школы как неудовлетворительную. Проведен сравнительный анализ рационов питания в школе по содержанию основных веществ. Полученная информация обрабатывалась вручную и при помощи компьютера.

В результате проделанной нами работы, мы получили следующие выводы:

- Школьники нашей школы получают недостаточное количество калорий, белков, жиров и углеводов, т. е. не доедают. Фрукты и овощи составляют очень малый процент от всего рациона.

- Многие школьники поддерживают неправильный рацион питания. Пропускают один или несколько приемов пищи, что негативно сказывается на самочувствии и их успеваемости. Как показало анкетирование, у 44 % опрошенных имеются заболевания ЖКТ, а у 78 % периодически проявляются симптомы этих заболеваний. По мнению преподавателей, обучающиеся систематически жалуются на головную боль, плохое самочувствие.

- Нежелание портить себе имидж среди школьников приводит к тому, что учащиеся не приносят домашнюю полезную еду с собой.

- Школьники часто перекусывают вредными продуктами — чипсами, сухариками, шоколадками, что неизбежно приводит к негативным последствиям.

- В феврале 2025 года на основании проведенного анкетирования обучающимся и работникам был предложен вопрос «Ваши предложения по улучшению качества работы столовой, по изменениям ассортимента предлагаемой кулинарной продукции в меню столовой». Анализ ответов на данный вопрос показал, что большинство участников опроса приветствуют изменения в ассортименте блюд меню столовой в сторону включения в ассортимент блюд, приготовленных в зависимости от сезона года, использование элементов для оформления при подаче блюд – карвинг.

- В марте 2025 года Проектная группа школьников во время прохождения производственной практики в составе с преподавателем (руководителем практики), заведующего производством столовой совместно разработали двухнедельное меню с учетом требований рационального питания, а также сезонности. Также были предложены необычные варианты подачи блюд.

- В апреле 2025 года проведены контрольные проработки в столовой школы, с целью расширения ассортимента и улучшения качества блюд. В рекомендациях учтены требования СанПиН 2.4.5.2409-08 к организации питания в учреждениях среднего профессионального образования. Проведено собрание родителей, с целью информирования о результатах исследования и консультирования по вопросам здорового питания подростков.

- В мае 2025 года проведен опрос школьников и работников школы. В результате проведенного опроса можно сделать вывод, что внесенные изменения в ассортимент и подачу, а также приготовление блюд меню столовой положительно влияют на физическое и душевное состояние человека.

В новом учебном году 2024-2025 планируется внедрение сезонного меню столовой с учетом особенностей рациона питания для обучающихся.

Результаты реализации проекта «Здоровое питание – залог красоты и успеха»:

- Повысилась посещаемость столовой обучающимися (на 25 % по сравнению с первым полугодием 2024-2025 учебного года)
- В результате проведенных работ увеличилась выручка столовой на 30% (по сравнению с первым полугодием 2024-2025 учебного года)
- Разработано меню рационального и сбалансированного питания с учетом особенностей организма обучающихся.
- Увеличен ассортимент выпускаемой продукции в соответствии с рационом, сезоном года.
- Улучшилось здоровье обучающихся, их физическое и душевное состояние, благодаря повышению качества питания.

Работа над проектом способствовала приобретению новых практических навыков, что поможет их более быстрой адаптации на рынке труда.

Гипотеза исследовательского проекта «Здоровое питание – залог красоты и успеха» подтверждена. Современная молодежь, обучающаяся считает, что рациональное и правильное питание имеют значение для организма человека, влияют на его самочувствие.

Список литературы и источники

1. Безруких М.М., Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. « Формула правильного питания » (методическое пособие). ОЛМА Медиа Групп, 2014.
2. «Гигиена » под редакцией Ю. П. Пивоварова; в двух томах. Москва, издательский центр «Академия», 2014.
3. Горелова Ж. Ю. Гигиеническая оценка проектов по совершенствованию организации питания учащихся //Гигиена и санитария. - 2013. - N 2. - С.60-63.
4. Зубова С. А. Рациональное питание: Урок-практикум/С. А. Зубова// ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2014. — №3. – С.17-21
5. Козлова, В. Рациональная пирамида / В. Козлова // Будь здоров. – 2013. – № 8. – С. 5-10. Диетология, здоровое питание.
6. Куковякин В.М. «Азбука здорового питания ». Рипол Классик. 2015.
7. Онищенко Г. Г., Тутельян В. А. Здоровое питание недорого/ Г. Г.Онищенко, В. А. Тутельян// ОБЖ. Основы безопасности жизни.– 2015. — №3. – С.22-25
8. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий, Киев, 2013г.
9. Суравегина И. Т. Здоровый образ жизни выбери сам: Здоровье человека как экологическая проблема/И.Т. Суравегина//Экология и жизнь. – 2015. — №4. – С.28-31
10. Тутельян В.А., А.И. Вялков, А.Н. Разумов и др. «Научные основы здорового питания». Панорама, 2014.

АНКЕТА- ОПРОС

Количество опрошенных респондентов 280 человек.

1. Знаете ли Вы, что такое здоровое питание?

Ответ	Количество	Процент
Да	260	92,85%
Нет	20	7,14%

2. Придерживаетесь ли Вы здорового питания?

Ответ	Количество	Процент
Да	230	82,14%
Нет	50	17,85%

3. Ваше отношение к здоровому питанию?

Ответ	Количество	Процент
Это здорово и его следует соблюдать	120	42,85%
Можно обойтись и без него	100	35,71%
Затрудняюсь ответить	60	21,42%

4. Соблюдаете ли вы режим питания?

Ответ	Количество	Процент
Да	220	78,57%
Нет	60	21,42%

5. Сколько раз в день Вы питаетесь?

Ответ	Количество	Процент
1-2 раза	100	35,71%
3-4 раза	101	36,07%
4-5 раз	49	17,5%
Более 5 раз	30	10,71%

6. Где Вы обычно питаетесь в рабочее (учебное) время?

Ответ	Количество	Процент
Дома (в общежитии)	-	-
В столовой (буфете)	160	57,14%
Беру еду с собой из дома	70	25%
Другое	50	17,85%

7. Что обычно Вы едите на завтрак?

Ответ	Количество	Процент
Чай (сок, кофе), бутерброды, сладкое	80	28,57%
Каша (мюсли), фрукты, овощи, чай(сок)	90	32,14%
Йогурт (кефир)	60	21,42%
Пью только кофе (чай, сок)	40	14,28%
Не завтракаю	10	3,57%

8. Как часто вы переедаете?

Ответ	Количество	Процент
Никогда	100	35,71%
Иногда	70	25%
Часто	110	39,28%

9. Вы злоупотребляете жирной пищей?

Ответ	Количество	Процент
Нет	30	10,71%
Иногда	60	21,42%
Часто	190	67,85%

10. Вы злоупотребляете сладким?

Ответ	Количество	Процент
Нет	40	14,28%
Иногда	140	50%
Часто	100	35,71%

11. Вы злоупотребляете мучным?

Ответ	Количество	Процент
Нет	50	17,85%
Иногда	80	28,57%
Часто	150	53,57%

12. Что мешает Вам правильно питаться?

Ответ	Количество	Процент
Ничто не мешает, я питаюсь правильно	90	32,14%
Нехватка времени	120	42,85%
Лень	30	10,71%
Другое	40	14,28%

13. Какие продукты вы стараетесь больше употреблять в свой рацион для обеспечения Здорового питания?

Ответ	Количество	Процент
Фрукты и овощи	50	17,85%
Каши	50	17,85%
Рыба и мясо	60	21,42%
Молочные продукты	100	35,71%
Не стремлюсь питаться правильно	20	7,14%

14. Употребляете ли Вы витамины?

Ответ	Количество	Процент
Да	200	71,42%
Нет	80	28,57%

15. Как Вы считаете, сказывается ли то, как Вы питаетесь, на Вашем самочувствии и внешнем виде?

Ответ	Количество	Процент
Да, замечаю	70	25%
Скорее да, чем нет	30	10,71%
Скорее нет, чем да	80	28,57%
Не сказывается	100	35,71%

16. Что Вас может мотивировать правильно питаться?

Ответ	Количество	Процент
Состояние здоровья	30	10,71%
Друзья(родители)	50	17,85%
Желание хорошо выглядеть	80	28,57%
Другое	120	42,85%

17. На Ваш взгляд, почему следует правильно питаться?

Ответ	Количество	Процент
Медицинские показания(заболевания ЖКТ) и др	100	35,71%
Улучшение внешнего вида	50	17,85%
Потому что это модно	130	46,42%

18. Ваш пол?

Ответ	Количество	Процент
Мужской	150	53,57%
Женский	130	46,42%

19. Ваш возраст?

Ответ	Количество	Процент
18-21	80	28,57%
Старше 21	30	10,71%
18 и младше	170	60,71%

20. Укажите место Вашего проживания?

Ответ	Количество	Процент
Общежитие	30	10,71%
Собственное жилье	100	35,71%
Съемное жилье	30	10,71%
Проживаю с родителями	120	42,85%