Формирование основ здорового образа жизни с малых лет, бережное отношение ксвоему здоровью на протяжении всей жизни является основой существования человека.Только здоровый человек может плодотворно трудиться и приносить пользу обществу.Центральное место в культуре здоровья занимают знания, умения, навыки сохранения и укрепления здоровья, организации здорового образа жизни.

Одним из факторов здорового образа жизни является организация рационального питания. Недостатки в привычном питании школьников, по своей сути, отражают ослабляющее влияние семьи и возрастающее воздействие сверстников на выбор продуктов питания. Анализ показателей формирования привычек в питании школьников связан с учетом родительского контроля и копированием стереотипов молодежного поведения (Лубышева Л.И., Малинин А.В., Исследование особенностей здоровья и поведения российских школьников // Физическая культура. Науч.-метод.журнал.–2004 г.–№ 6.–С. 16-21).

Таким образом, изучение особенностей питания среди обучающихся нашей школы и их отношения к основам здорового образа жизни и рациональному питанию как неотъемлемому слагаемому его формирования является актуальным, так как содержит важную информацию для всех участников образовательного процесса – обучающихся, родителей и учителей.

***Индекс массы тела***

Анализ индекса тела среди учащихся параллели 7-х, 8-х классов. **Индекс массы тела** - ИМТ (англ. body mass index (ВМІ)) — величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста и тем самым, косвенно оценить, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной.

Величина индекса массы тела хорошо отражает запасы жира в организме, и может своевременно сигнализировать о его излишке, о риске развития ожирения и связанных с ним заболеваний.

ИМТ для взрослых и для детей рассчитывается немного по-разному. Дополнительными параметрами при расчете индекса становятся возраст и пол ребенка.

Как рассчитывать ИМТ: необходимо вес (в килограммах) разделить на возведенный в квадрат рост (в метрах), то есть ИМТ = вес (кг): (рост (м))2. (Источник: http://www.mcvita.ru/know/table\_massa.html)

По данным роста, веса и возраста детей были получены следующие показатели индекса тела среди 7-ых и 8-ых классов.

Таблица 1. Расчет индекса массы тела.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Класс | Ожирение | Избыток веса | Недостаток веса |
| 7 классы | 2 | 5 | 9 |
| 8 классы | 2 | 5 | 7 |
| Итого: | 4 | 10 | 16 |

В результате получилось, что в параллели 7-х классов 32% обучающихся испытывают проблемы с избытком или недостатком веса.

В параллели 8-х классов 29,7% обучающихся испытывают проблемы с весом.

***Анкета «Правильно ли ты питаешься?»***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **1.**  | **Сколько раз в день Вы едите?** |
|  | **1.** 3-5 раз  |
|  | **2.**  1-2 раза |
|  | **3.**  7-8 раз, сколько захочу. |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **2.**  | **Завтракаете ли Вы дома перед уходом в школу?**  |
|  | **1.** да, каждый день |
|  | **2.**  иногда не успеваю |
|  | **3.** не завтракаю. |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **3.**  | **Что Вы выберите из ассортимента в буфете для быстрого завтрака на перемене?** |
|  | **1.**  булочку с компотом,  |
|  | **2.**  сосиску, запеченную в тесте, |
|  | **3.**  кириешки или чипсы. |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **4.**  | **Едите ли Вы на ночь?** |
|  | **1.** стакан кефира или молока,  |
|  | **2.** молочную кашу или чай с печеньем (бутербродом), |
|  | **3.** мясо (колбасу) с гарниром. |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **5.**  | **Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи?** |
|  | **1.** всегда, постоянно, |
|  | **2.**  редко, во вкусных салатах, |
|  | **3.** не употребляю. |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **6.**  | **Как часто на вашем столе бывают фрукты?** |
|  | **1.**  каждый день, |
|  | **2.**  2 – 3 раза в неделю, |
|  | **3.**  редко. |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **7.**  | **Употребляете ли Вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?** |
|  | **1.** всё употребляю ежедневно в небольшом количестве, |
|  | **2.** ем иногда, когда заставляют, |
|  | **3.**  лук и чеснок не ем никогда. |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **8.**  | **Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?** |
|  | **1.**  ежедневно,  |
|  | **2.** 1- 2 раза в неделю, |
|  | **3.**  не употребляю. |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **9.**  | **Какой хлеб предпочитаете?** |
|  | **1.**   хлеб ржаной или с отрубями,  |
|  | **2.**  серый хлеб,  |
|  | **3.**  хлебобулочные изделия из муки в/с.  |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **10.**  | **Рыбные блюда в рацион входят:** |
|  | **1.**  2 и более раз в неделю, |
|  | **2.**   1-2 раза в месяц,  |
|  | **3.**  не употребляю. |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **11.**  | **Какие напитки вы предпочитаете?** |
|  | **1.**   сок, компот, кисель;  |
|  | **2.**   чай, кофе;  |
|  | **3.**   газированные. |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **12.**  | **В вашем рационе гарниры бывают:** |
|  | **1.**    из разных круп,  |
|  | **2.**    в основном картофельное пюре, |
|  | **3.**    макаронные изделия. |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **13.**  | **Любите ли сладости?** |
|  | **1.**   все лакомства являются «носителями пустых калорий», поэтому употребляю их умеренно, |
|  | **2.**   пирожные, печенье, мороженое употребляю часто, |
|  | **3.**   могу сразу съесть 0,5 кг конфет. |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **14.**  | **Отдаёте чаще предпочтение:** |
|  | **1.**   постной, варёной или паровой пище, |
|  | **2.**  жареной и жирной пище,  |
|  | **3.**   маринованной, копчёной. |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **15.**  | **Отличается ли ваш рацион в течение недели разнообразием блюд?** |
|  | **1.**   да,  |
|  | **2.**  нет. |

 |

Обучающиеся 7-х и 8-х классов заполнили данную анкету (<http://sch121-snz.edusite.ru/p57aa1.html> ).

Анализ анкеты «Правильно ли ты питаешься?»

Таблица . Анализ анкет обучающихся, в %.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 7 «А» | 7 «Б» | 7 «В» | 8 «А» | 8 «Б» | 8 «В» |
|  | Баллы |
| 1 | 23 | 16 | 26 | 23 | 29 | 27 |
| 2 | 29 | 28 | 27 | 23 | 28 | 32 |
| 3 | 26 | 30 | 27 | 35 | 24 | 23 |
| 4 | 31 | 27 | 24 | 32 | 22 | 30 |
| 5 | 19 | 22 | 16 | 25 | 20 | 27 |
| 6 | 25 | 24 | 18 | 28 | 25 | 31 |
| 7 | 24 | 34 | 23 | 35 | 24 | 28 |
| 8 | 22 | 18 | 26 | 29 | 27 | 31 |
| 9 | 28 | 20 | 27 | 36 | 27 | 32 |
| 10 | 23 | 23 | 33 | 22 | 27 | 25 |
| 11 | 20 | 22 | 28 |  | 27 | 36 |
| 12 | 20 | 24 | 21 |  | 20 | 30 |
| 13 |  | 24 | 26 |  | 32 | 27 |
| 14 |  | 23 | 25 |  | 24 | 32 |
| 15 |  | 27 | 21 |  | 21 | 34 |
| 16 |  | 23 |  |  | 25 | 29 |
| 17 |  | 20 |  |  | 23 |  |
| 18 |  | 22 |  |  | 21 |  |

По результатам анкетирования 16,8% обучающихся относятся к первой группе. Они сознательно относятся к собственному здоровью, потому что организм получает разнообразные питательные компоненты с сохранившимися в них биоактивными веществами. А это важно для полноценной любой деятельности.

Ко второй группе относятся 58,5% обучающихся. Полноценным питание назвать нельзя по нескольким причинам, но если научиться прислушиваться к рекомендациям, то рацион пополнится другими нужными для организма веществами.

К третьей группе 24,7% . Данной категории нужно задуматься о своём питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее этим заняться, тем меньше проблем с излишним весом, нервными заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, различными кожными высыпаниями возникнет!

Более наглядно разделение по группам можно увидеть из диаграммы:

Диаграмма 1. Разделение обучающихся по типу питания.

***Анализ заболеваний ЖКТ, среди обучающихся 7-8 классов.***

Диаграмма 2 . Заболевания ЖКТ, среди обучающихся 7-8 классов.

Из диаграммы видно, что наибольший процент среди заболеваний ЖКТ занимают: хронический колит и гастрит.

В результате исследования обучающихся 7-8 классов, обнаружено, что 30,85% обучающихся испытывают проблемы с избыточным или недостаточным весом. Выяснено, что основными заболеваниями ЖКТ среди обучающихся исследуемых классов являются: хронический колит и гастрит. Проделанная работа подвела меня к тому, что необходимо разработать рекомендации по рациональному питанию для обучающихся МБОУ СОШ № 21, и ознакомить с ними родителей и обучающихся.

***Корректировка питания***

На протяжении всего периода похудения меню подростков должно на 20% состоять из белковой пищи. Белок в переходном возрасте является основным строительным материалом для организма, и его поступление ограничивать нельзя. Самыми доступными источниками белка являются творог, сыр, сливки, молоко, нежирное мясо, орехи, яйца.

А вот с углеводами подросткам следует быть очень осторожными. Худеющему подростку нужно отказаться от сдобы, тортов, пирогов, газировки, конфет и мучных изделий - все эти продукты состоят из «пустых» углеводов, которые никакой пользы организму не принесут и при этом отложатся в теле ребенка в виде лишних килограммов. Сладости можно заменить сухофруктами - это и вкусно, и необычайно полезно. Но не все углеводы вредные. Есть и полезные, они содержатся в кашах (особенно овсяной и гречневой) и хлебе грубого помола. Такие углеводы должны составлять около половины рациона взрослеющего ребенка.

Некоторые подростки во время похудения полностью отказываются от употребления жиров. Делать этого ни в коем случае нельзя, ведь жиры растущему организму необходимы не меньше белков и углеводов. В рационе подростка жиры обязаны занимать третью часть. Их источниками должны быть растительные масла (преимущество следует отдавать оливковому и подсолнечному) и морская рыба. А вот жиры животного происхождения по возможности нужно полностью исключить.

Не нужно забывать о свежих фруктах и овощах, которые так богаты на незаменимую для организма любого человека клетчатку, ценные микроэлементы и витамины. Эти продукты можно употреблять подростку без ограничений, так как от них не поправляются (единственное исключение - бананы).

Тем родителям, которые волнуются о том, как похудеть подростку, нужно знать, что все диетические блюда готовятся на пару, тушатся, варятся или запекаются. Жареная пища тучным тинейджерам нежелательна из-за своей высокой калорийности. Противопоказаны подросткам с избыточным весом копчености, пряности, специи и консервация. Соль обладает способностью задерживать воду в организме, поэтому ее употребление нужно свети к минимуму.

На период похудения подростку следует отдавать предпочтение дробному питанию, во время которого он будет питаться часто и понемногу. Размер съеденного за один раз не должен превышать 250 г. Придерживаясь такого режима питания, подросток будет худеть, не испытывая при этом чувства голода. Спустя несколько месяцев ни его самого, ни его родителей не будет больше беспокоить вопрос о том, как похудеть без диет.

Но одной только коррекцией питания невозможно добиться быстрого снижения веса. Подростку необходима физическая активность. Самый надежный способ похудеть и укрепить здоровье - регулярно посещать бассейн. Плавание одинаково полезно и юношам, и девушкам. Не хуже водного вида спорта поможет похудеть подросткам [бег по утрам](http://berry-lady.ru/uprazhneniya/288-kak-pravilno-begat-chtoby-pohudet.html) или катание на велосипеде или роликовых коньках. (Как быстро и без диет похудеть подростку; BERRY-LADI.ru; <http://berry-lady.ru/diety/587-kak-pokhudet-podrostku.html>)

Таблица 3. Физиологические потребности детей школьного возраста в энергии и основных пищевых веществах.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст детей | Средняя потребность детей в энергии, ккал/сутки  | Рекомендуемая величина потребления белка, г/сутки | Рекомендуемая величина потребления жиров, г/сутки | Рекомендуемая величина потребления углеводов, г/сутки  |
| **общее количество** | **в том числе животного** |
| 6 лет (школьники) 1900 | 1900-2000  | 66-75  | 43-49 | 63-71 | 256-280 |
| 7 - 10 лет  | 2100-2300 | 74-87 | 44-52 | 70-82 | 284-322 |
| 11 - 13 лет (мальчики) | 2400-2700 | 84-102 | 51-61 | 80-96 | 324-378 |
| 11 - 13 лет (девочки) | 2300-2500 | 81-94 | 49-56 | 77-89 | 311-350 |
| 14 - 17 лет (юноши) | 2800-3000 | 98-113 | 59-68 | 93-107 | 378-420 |
| 14 - 17 лет (девушки) | 2400-2600 | 84-98 | 50-59 | 80-92 | 339-384 |

**Примерное меню для подростка**

Завтрак должен включать закуску, горячее и напиток. В качестве закуски могут быть овощи или фрукты, сыр или творог, яйцо, салаты. В качестве горячего каши, овощное рагу, мясо, рыба. Напиток в виде горячего чая, компота, киселя, молока.

Варианты завтраков для подростка: Творожная запеканка с изюмом или шоколадным соусом. Каша овсяная, молочная с сухофруктами или ягодами. Каша пшенная молочная с тыквой, бананом, яблоком или изюмом. Яичница, омлет, с мясом, зеленым горшком или овощами. Сырники творожные со сметаной или вареньем и йогурт. Каша гречневая молочная с овощами.

Обед ребенок чаще получает в школе. Он должен состоять из супа, второго блюда (гарнир с мясом или рыбой), на третье может быть напиток с печеньем, йогурт и т. д.

На полдник ребенку можно дать фрукт, творожок, овощной салат. На ужин можно приготовить: Мясные котлеты с овощами; Творожная запеканка с яблоками; Омлет с макаронами; Каша с сухофруктами; Вареники с вареньем или ягодами и фруктами; Рыбное суфле с тушеной морковью.

Перед сном как вариант можно предложить стакан кефира, молока. (Детское питание, [http://babyfoodtips.ru/2020136-pravilnoe-pitanie-dlya-podrostkov-14-16-let**/**](http://babyfoodtips.ru/2020136-pravilnoe-pitanie-dlya-podrostkov-14-16-let/)).Примерное меню лучше скорректировать с врачом.