«Питание младших школьников»

Выполнила:
Галиченко Ксения
ученица 6 класса

Цель : выяснить , полноценно ли организовано питание младших школьников в школьной столовой

Задачи: 1.Познакомиться с литературой по данной теме

2.Провести наблюдение за питанием учеников 2-3 классов

3.Провести анкетирование учеников и их родителей

4.Проанализировать меню школьной столовой

5.Сделать выводы

Объект исследования: ученики 2 и 3 класса

Предмет исследования: питание учеников 2 и 3 классов в школьной столовой

Методы исследования: изучение и анализ литературы по данной теме , наблюдение , анкетирование , анализ меню

Меню школьной столовой

Класс	Съедено полностью	Частично съедено	Ничего не съедено
Меню: пюре с печенью говядины			
2	2	9	4
3	3	8	9
Меню: каша дружба			
2	3(+1)	8	6
3	5(+5)	5	6
Меню: пюре с сосиской			
2	9	4	2
3	7(+1)	3	2
Меню: запеканка			
2	4	10	4
3	6	8	3
Меню: пюре с котлетой			
2	7	10	2
3	9	7	1
Меню: пюре с рыбой			
2	6	9	3
3	6(+1)	11	2

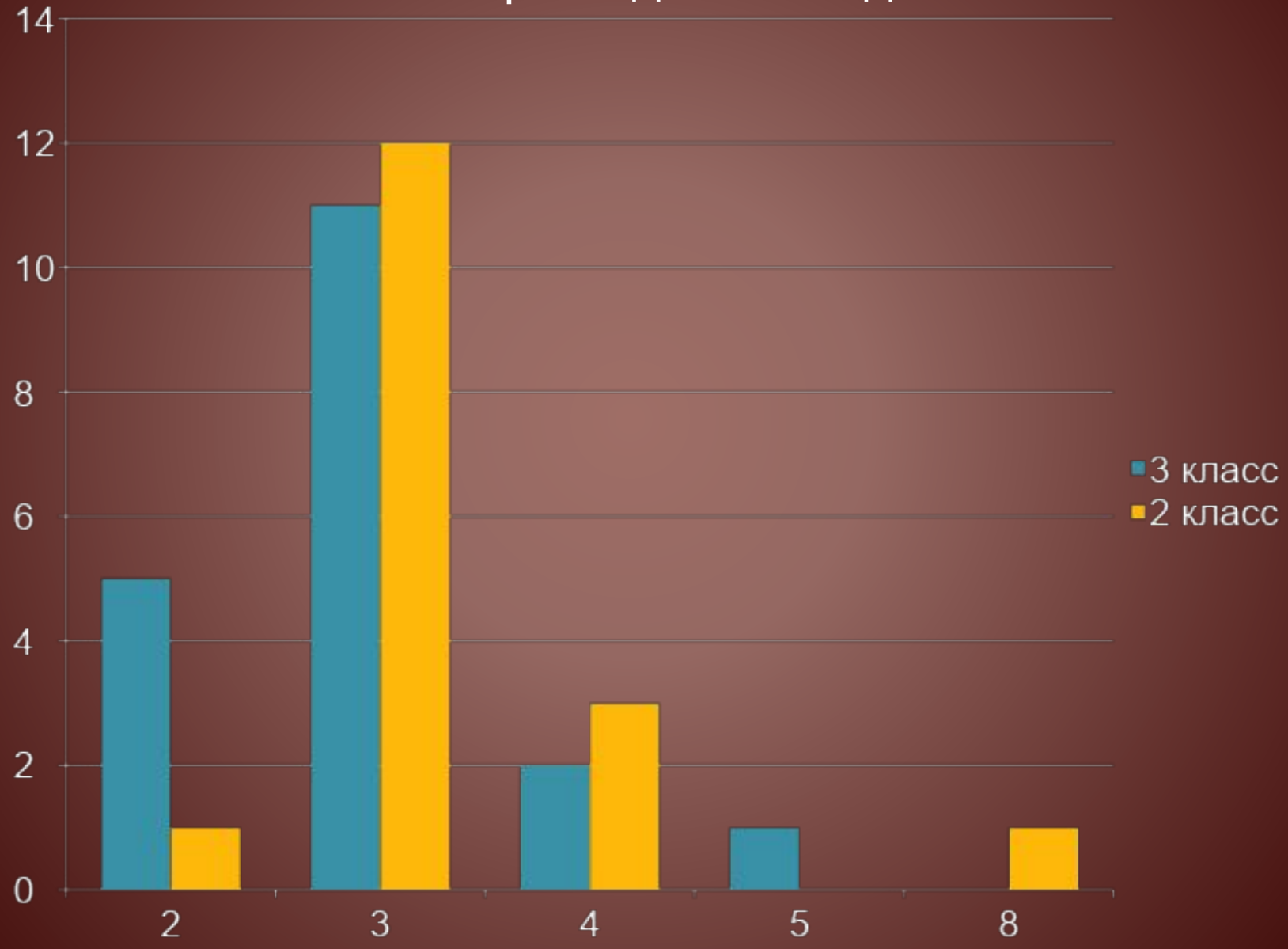
Класс	Съедено полностью	Частично съедено	Ничего не съедено
Меню: омлет			
2	4(+1)	9	6
3	5(+3)	10	6
Меню: макароны с гуляшом			
2	2	8	3
3	6	9	1
Меню: макароны с сыром			
2	7	4	3
3	9	6	1
Меню: греча с курицей			
2	3	7	4
3	6	7	3
Меню: рис с сосиской			
2	5	8	2
3	7	9	0
Меню: винегрет с котлетой			
2	4	7	6
3	6	6	4

Детям второго и третьего класса мы задали следующие вопросы:

1. Сколько раз в день вы едите?
2. Завтракаете ли вы дома?
3. Что вы едите на завтрак дома?
4. Что вы едите на обед дома?
5. Что вы едите на ужин дома?
6. Нравится ли вам качество пищи, предлагаемой в школьной столовой? Почему?
7. Хватает ли вам такого количества пищи?
8. Покупаете ли вы что-то дополнительное в школьной столовой? Если покупаете, то что?
9. Какое ваше любимое блюдо в школьной столовой?
10. Что бы вы хотели добавить в меню школьной столовой?
11. Какие блюда, предлагаемые в школьной столовой, Вы едите и дома?
12. Что вы считаете полезной пищей?
13. Какое питание вы считаете правильным?

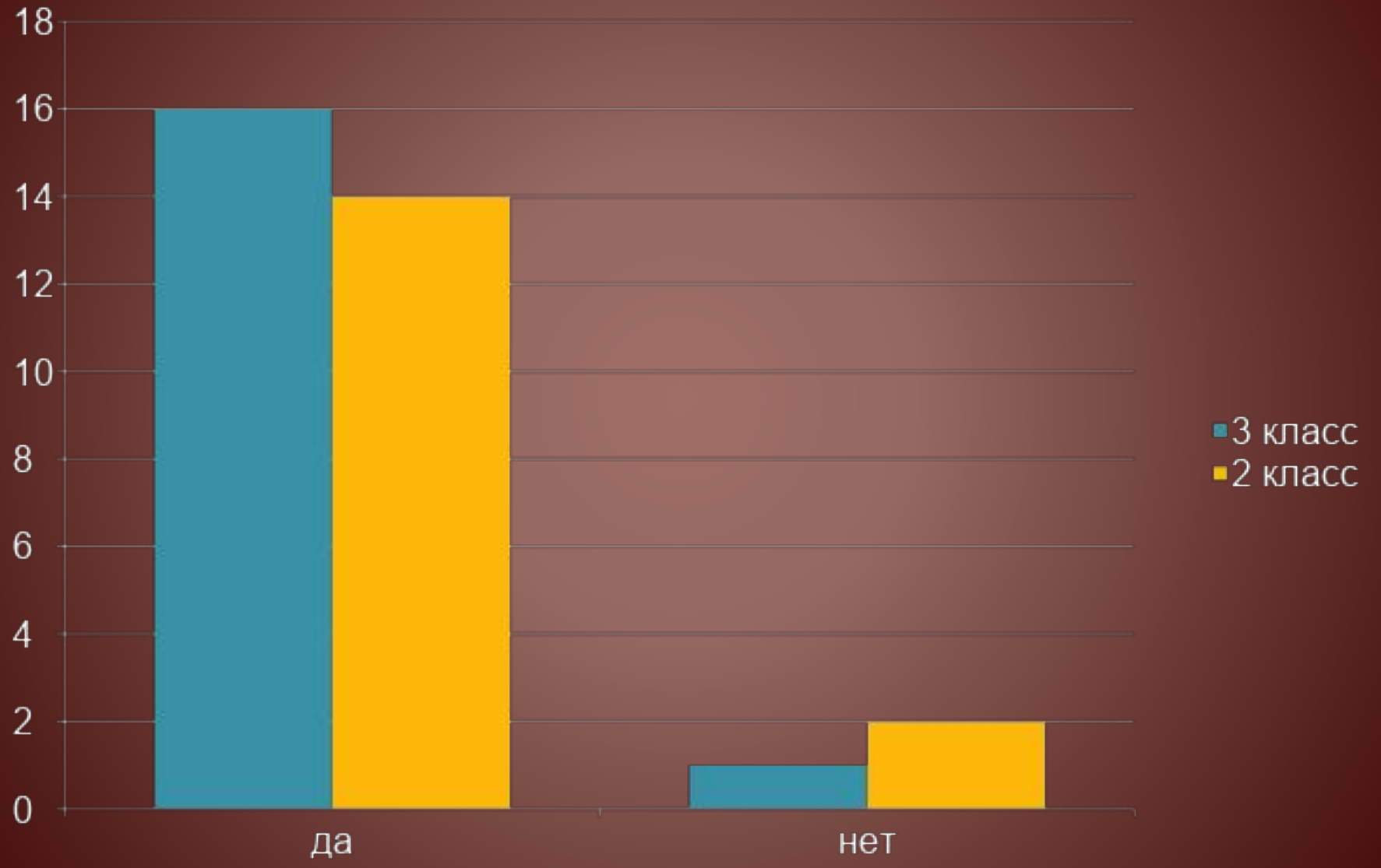
Вопрос 1

Сколько раз в день Вы едите?



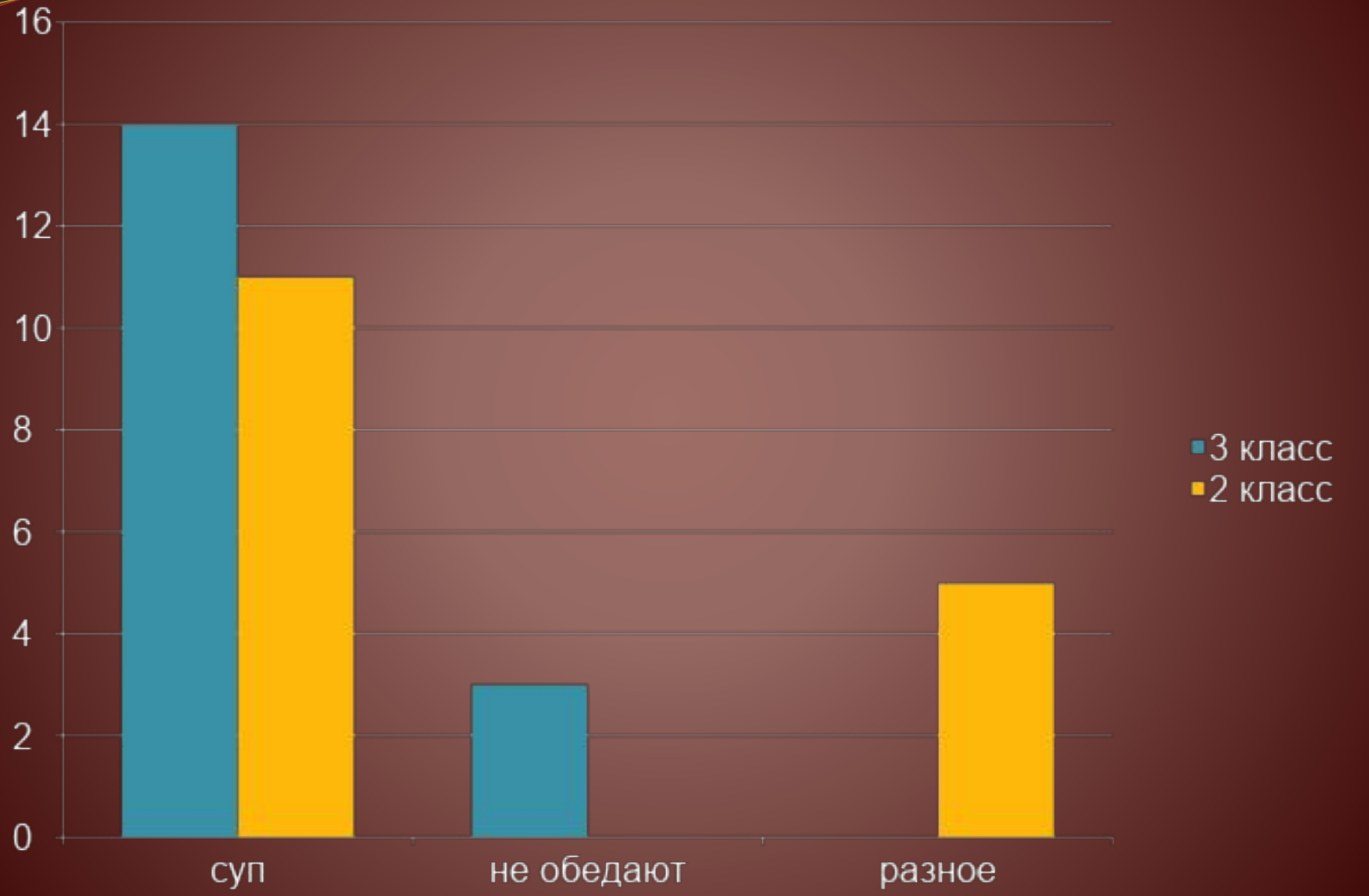
Вопрос 2

Завтракаете ли Вы дома?



Вопрос 4

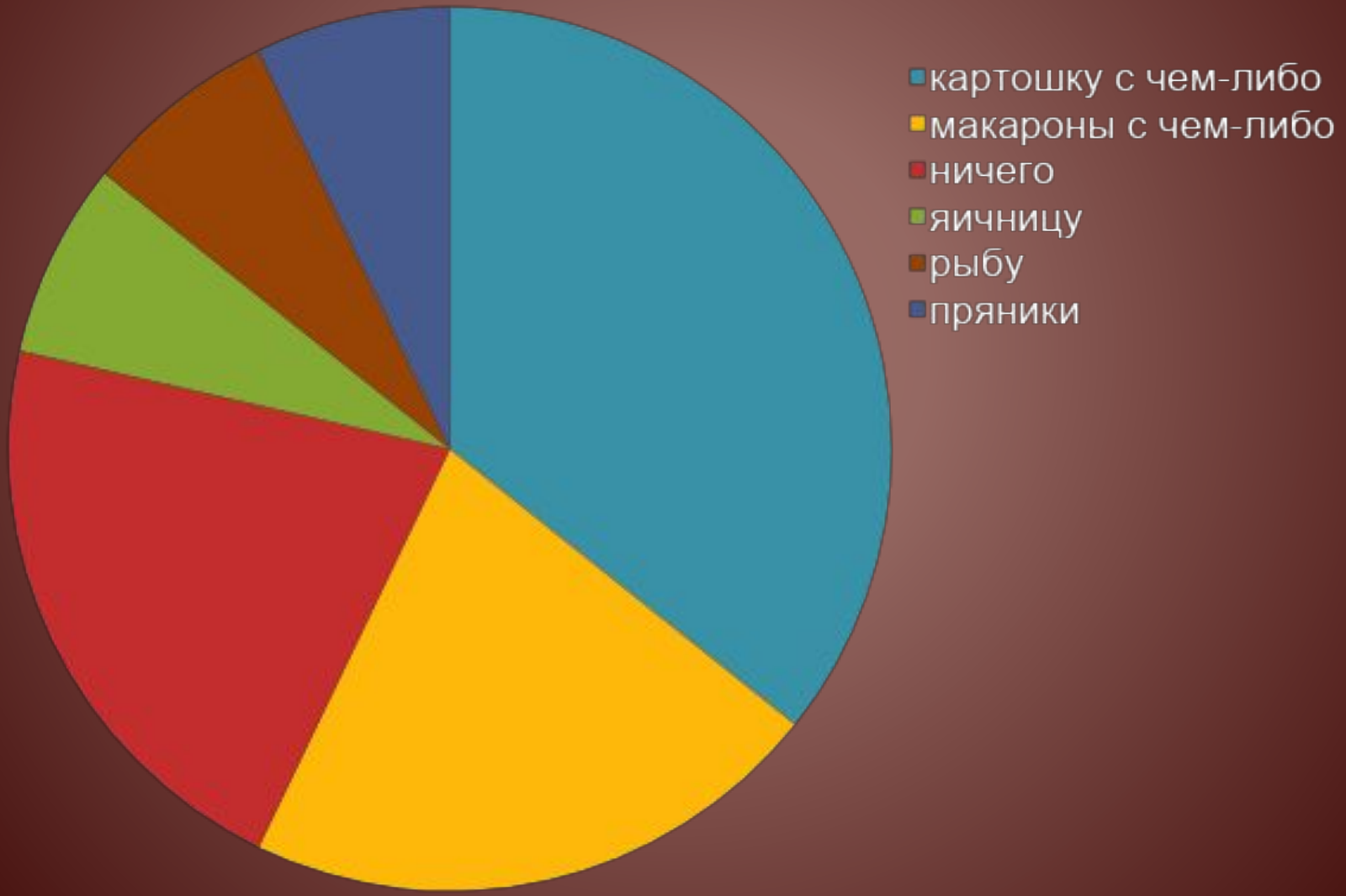
Что Вы едите на обед дома?



Вопрос 5

3 класс

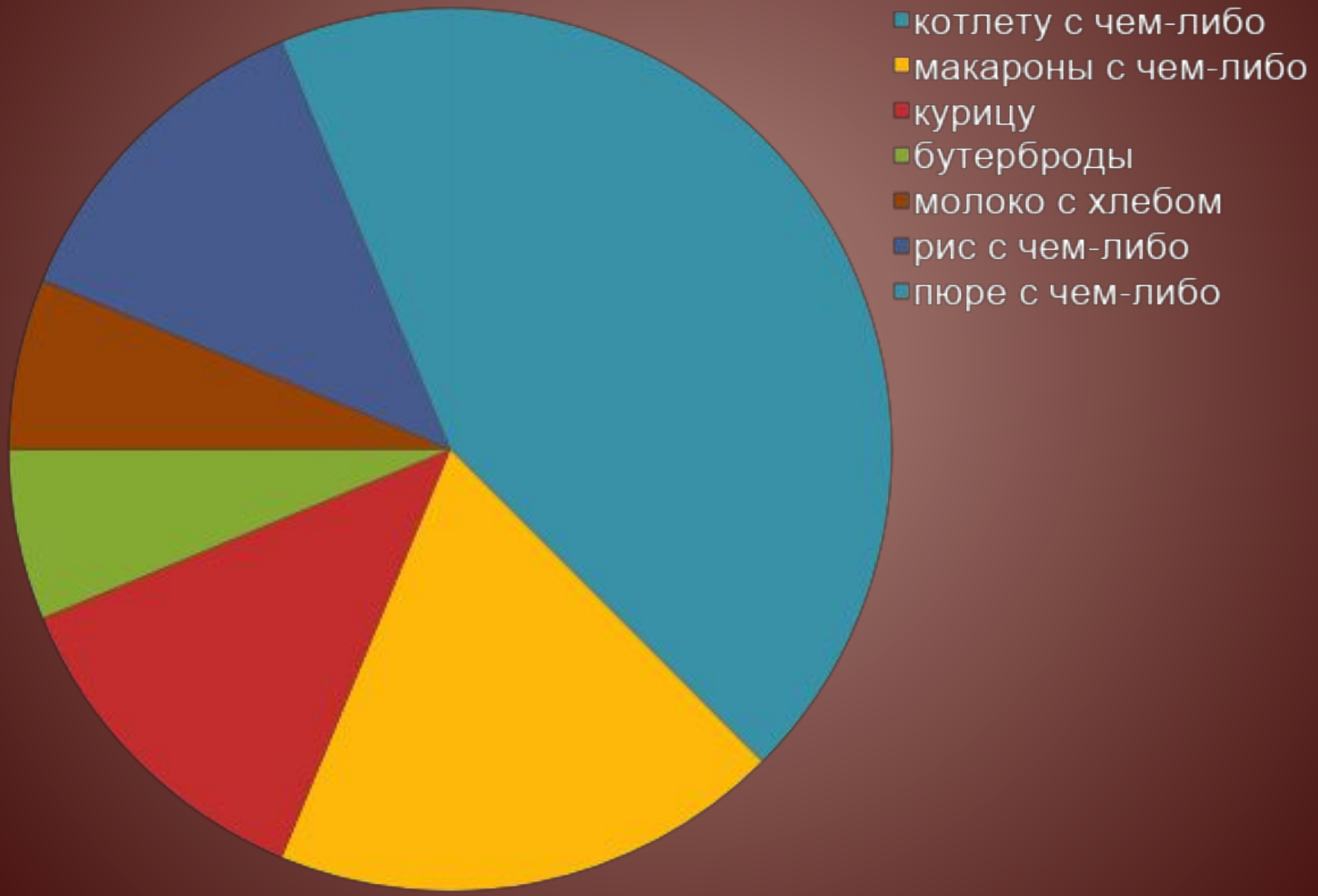
Что Вы едите на ужин дома?



Вопрос 5

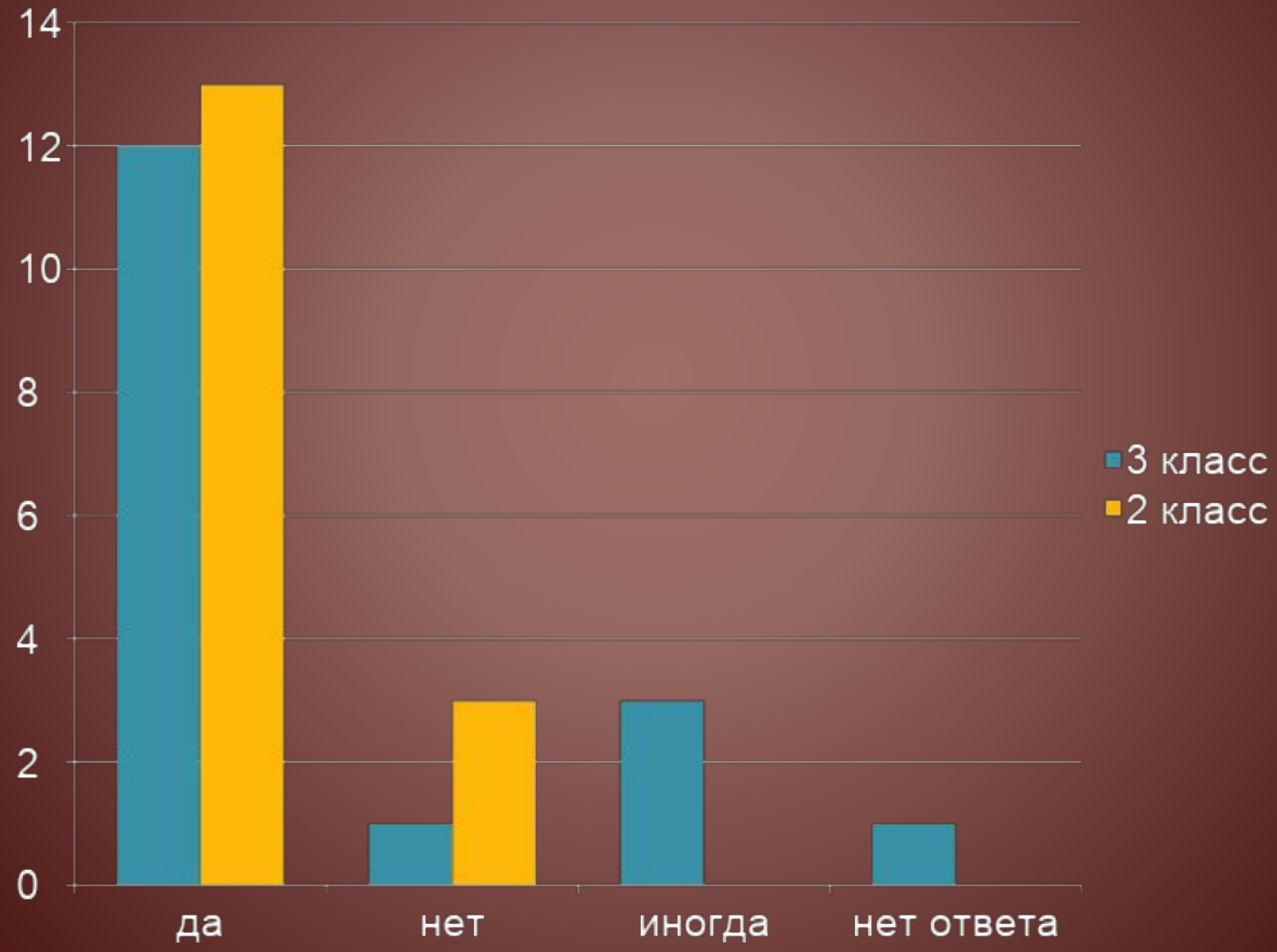
2 класс

Что Вы едите на ужин дома?



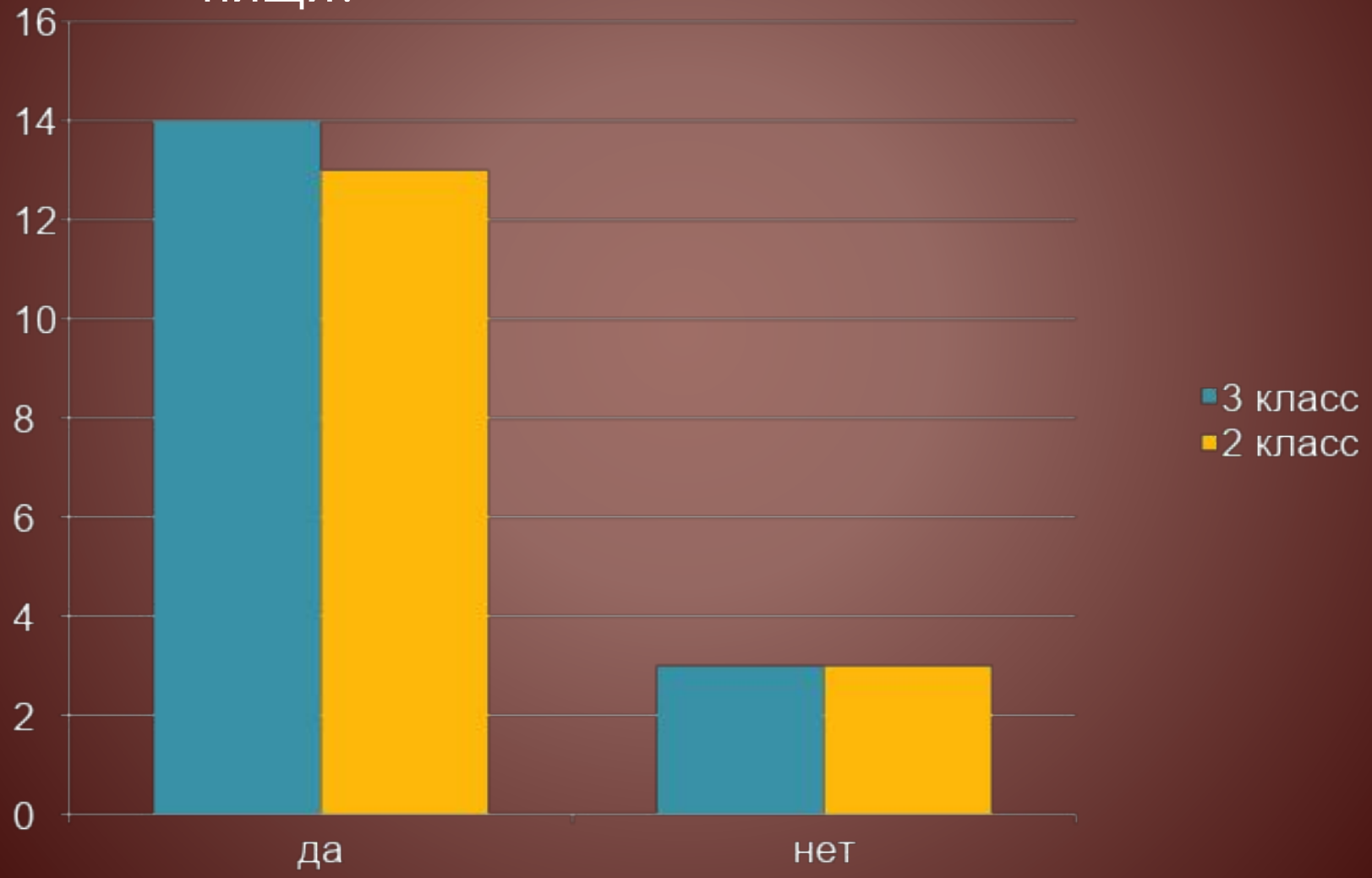
Вопрос 6

Нравится ли Вам качество пищи, предлагаемой в школьной столовой?



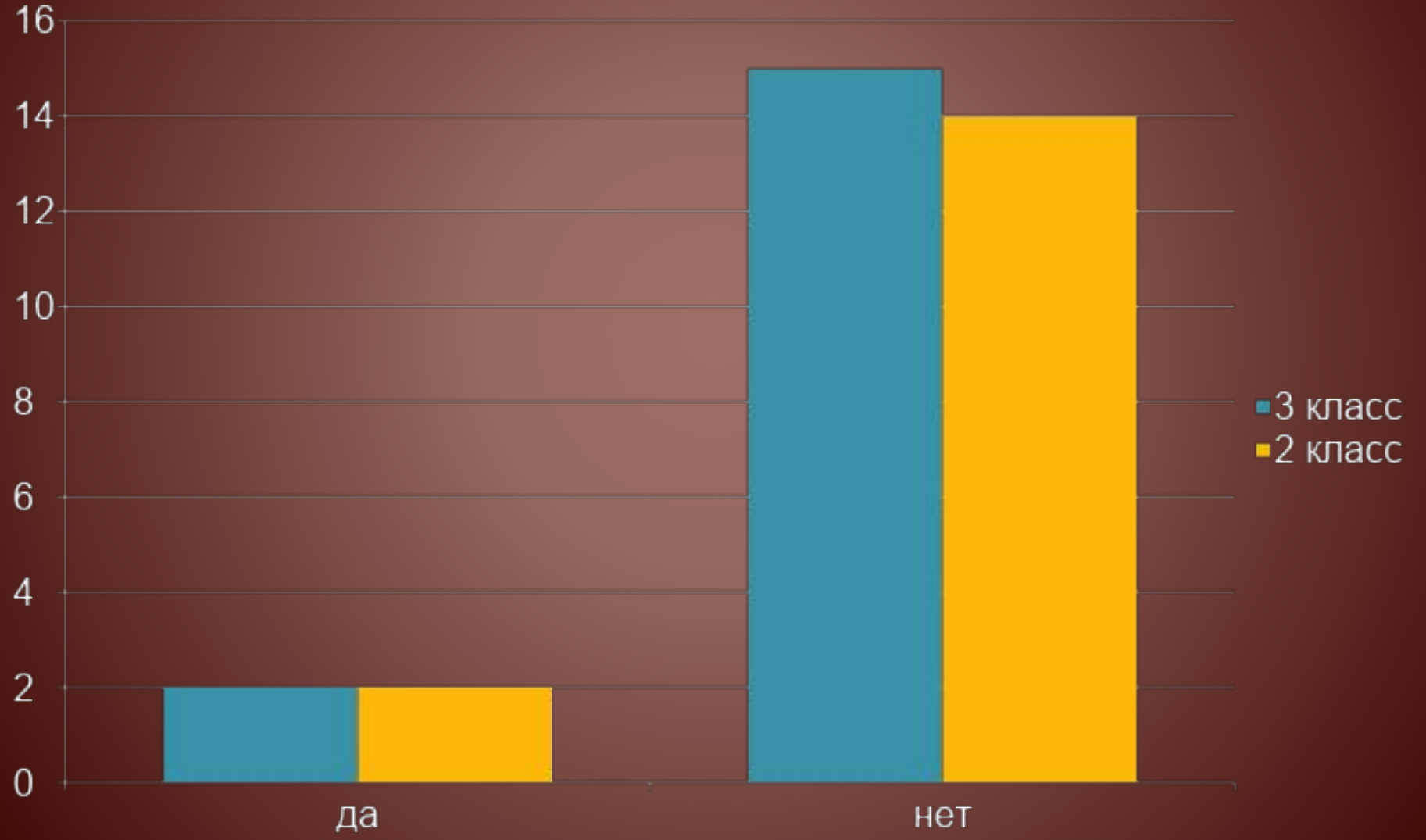
Вопрос 7

Хватает ли Вам такого количества пищи?



Вопрос 8

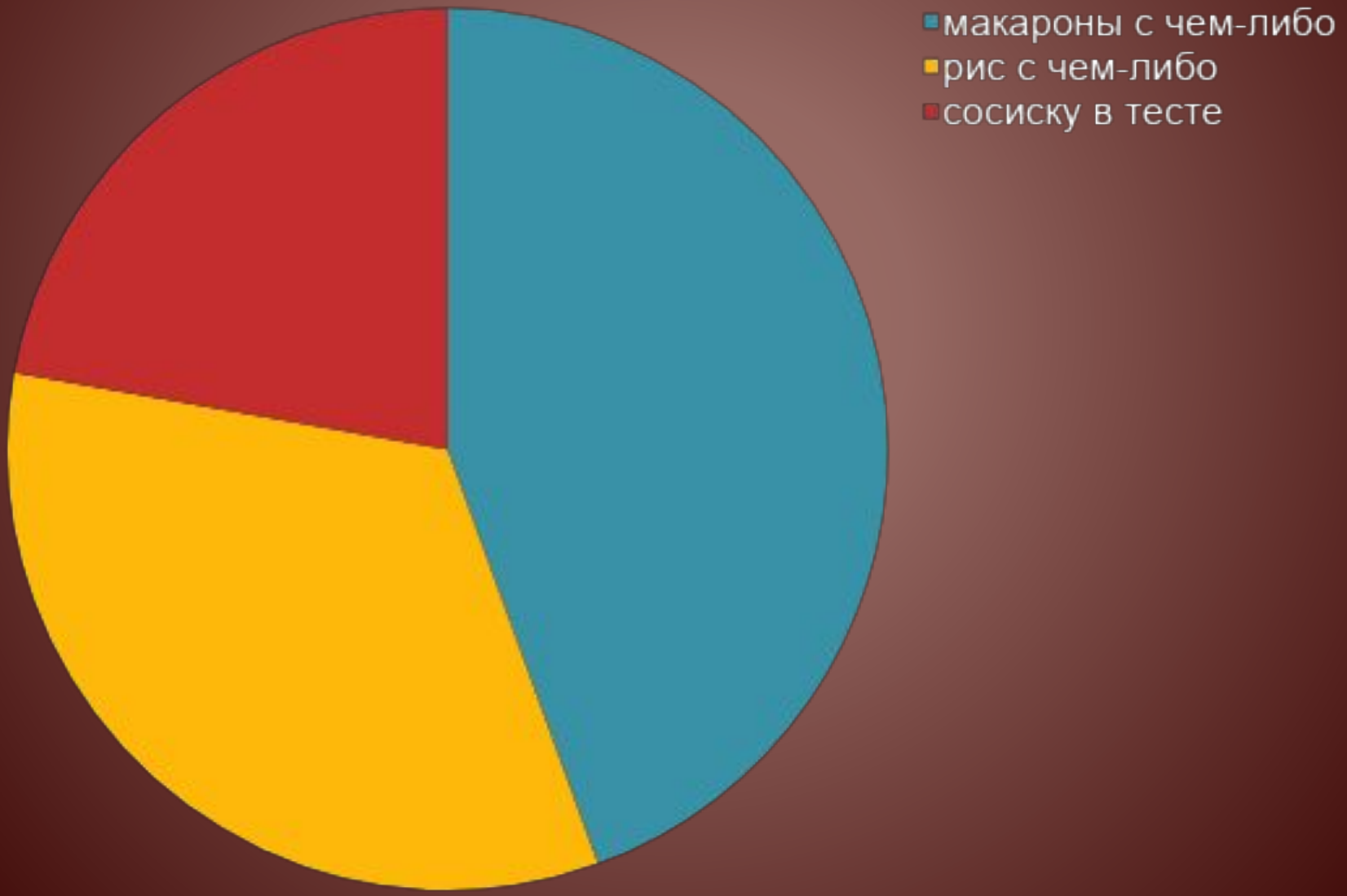
Покупаете ли Вы что-то дополнительное в школьной столовой?



Вопрос 9

2 класс

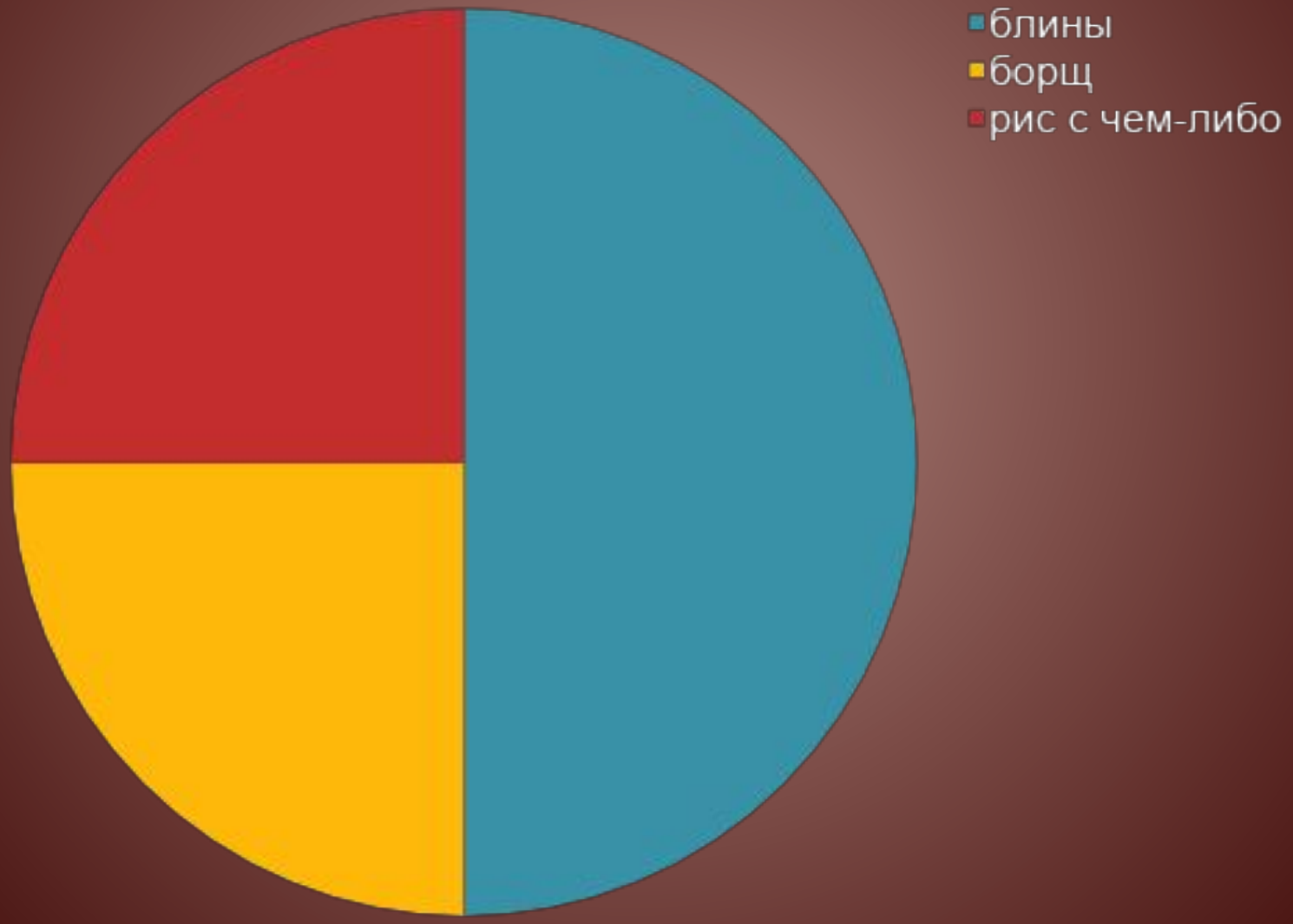
Какое Ваше любимое блюдо в школьной столовой?



Вопрос 9

3 класс

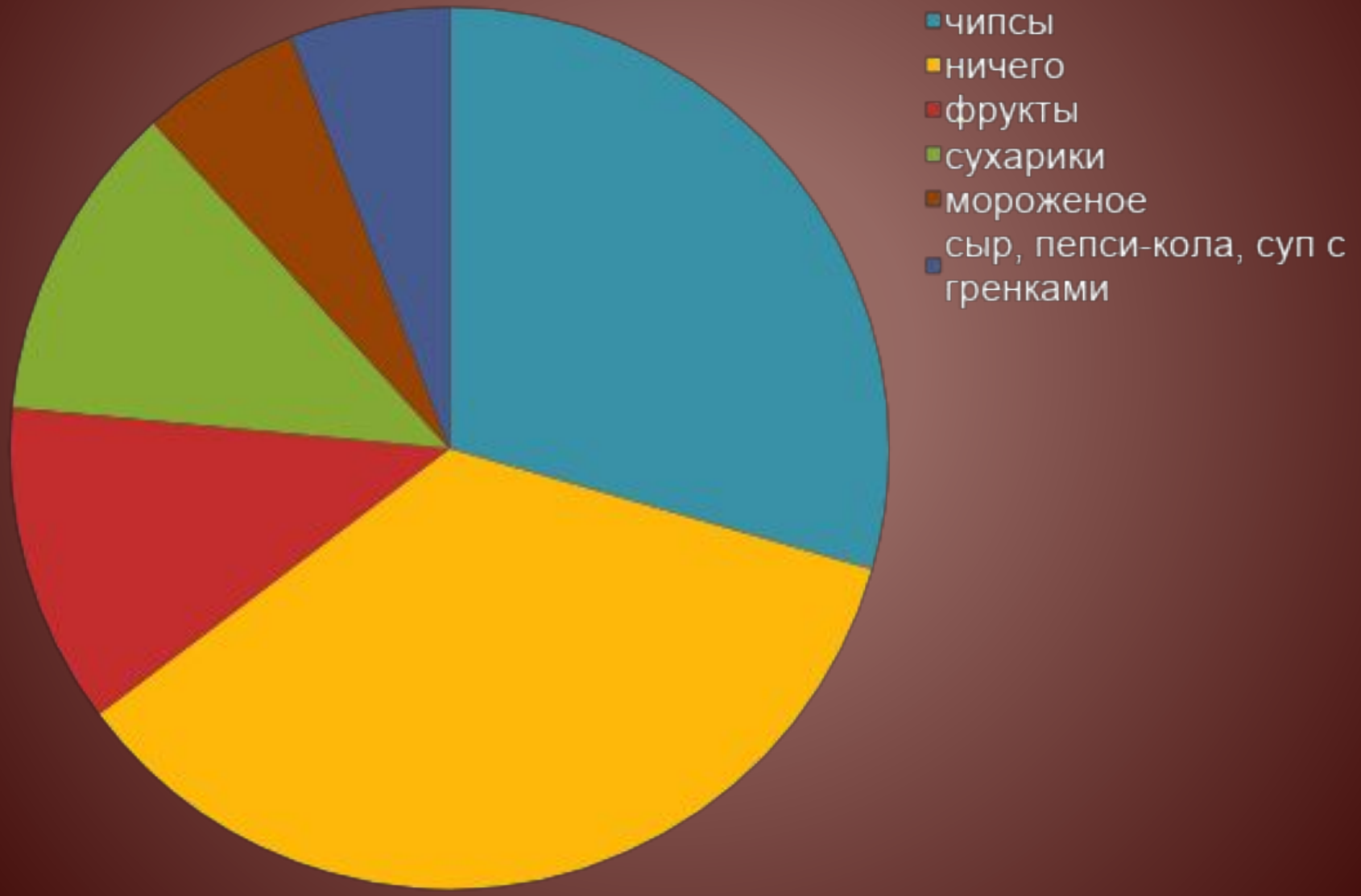
Какое Ваше любимое блюдо в школьной столовой?



Вопрос 10

3 класс

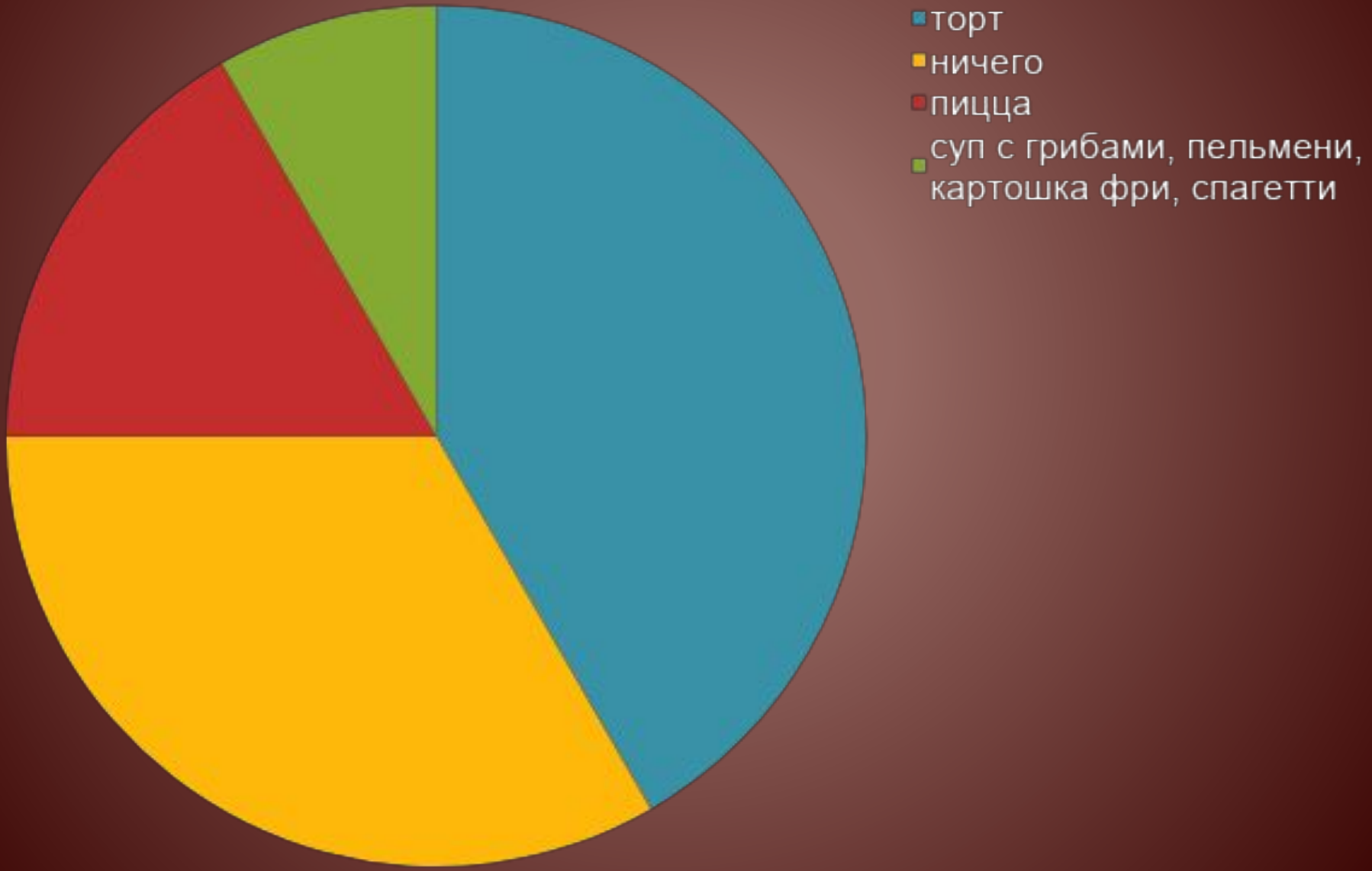
Что бы Вы хотели добавить в меню школьной столовой?



Вопрос 10

2 класс

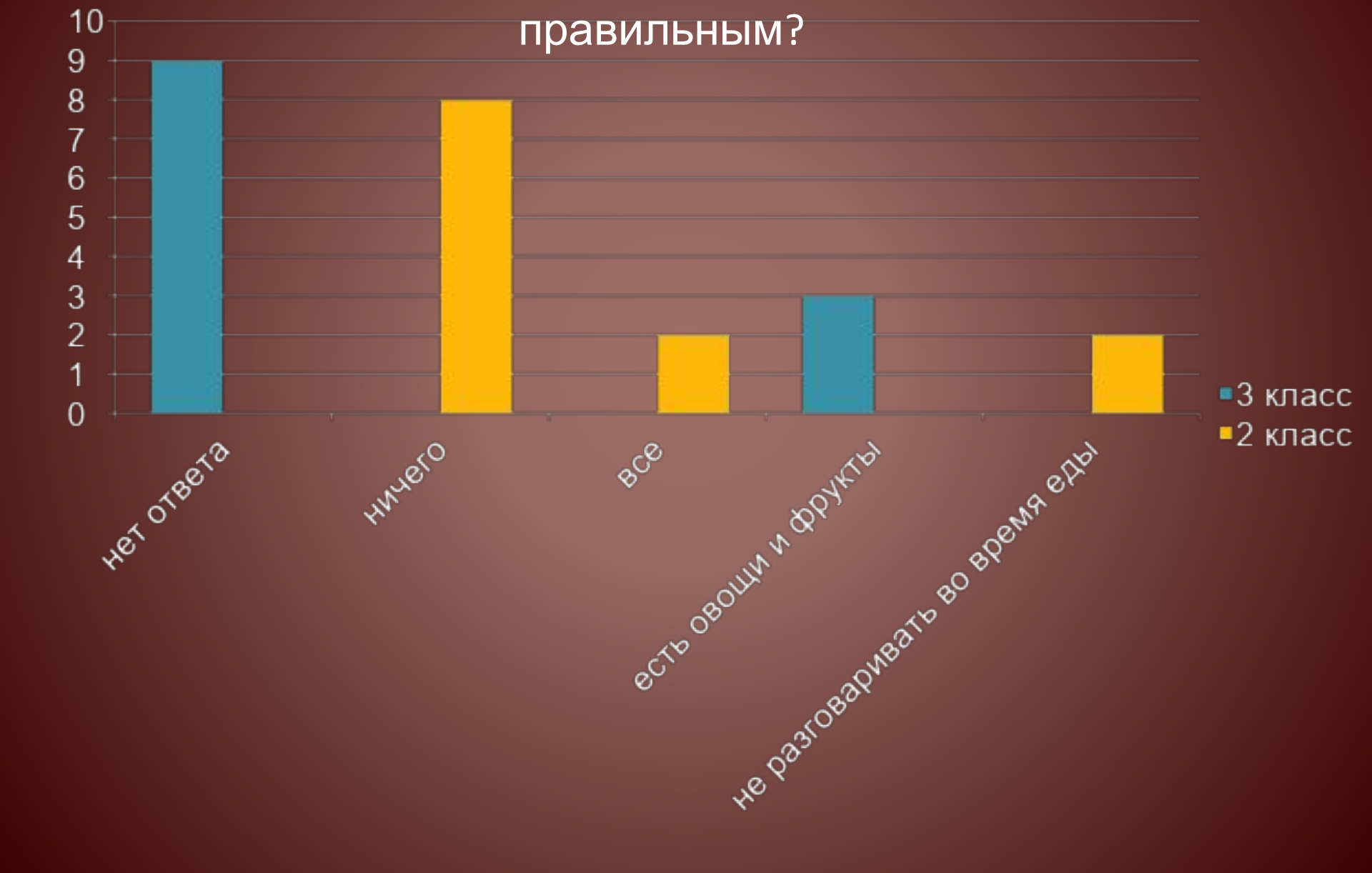
Что бы Вы хотели добавить в меню школьной столовой?



Вопрос 12

Что Вы считаете полезной пищей?

Вопрос 13

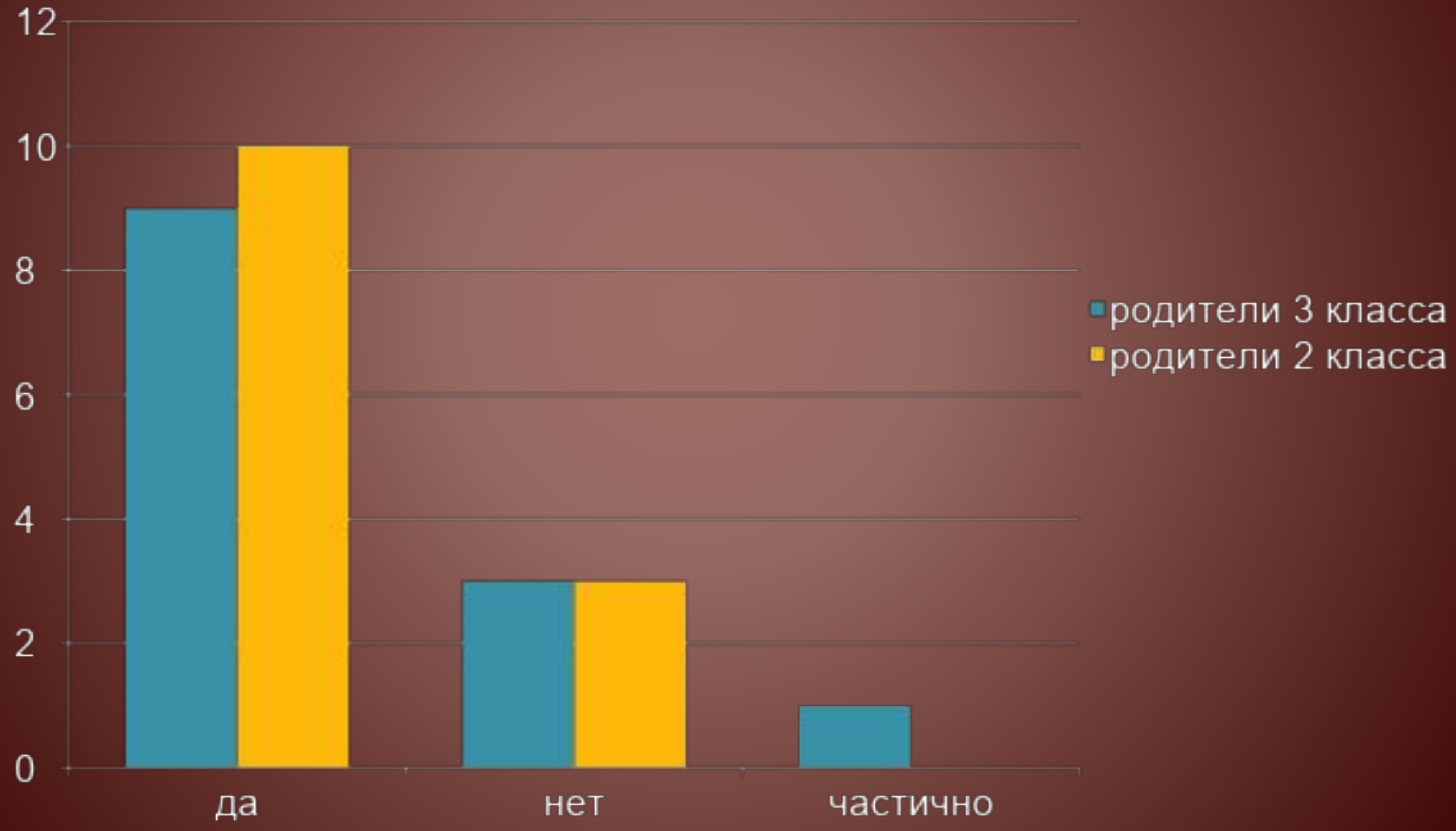

Какое питание вы считаете правильным?
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
0
нет ответа
ничего
все
есть овощи и фрукты
не разговаривать во время еды
3 класс
2 класс

Мы предложили родителям следующие вопросы:

1. Знаете ли вы, какие блюда предлагают детям в школьной столовой?
2. Устраивает ли вас питание ребенка в школьной столовой? Почему?
3. Что бы вы хотели изменить в питании ребенка в школе?
4. Какие блюда вы предлагаете ребенку дома?
5. Разрешаете ли покупать своему ребенку и покупаете ли сами чипсы, сухарики, сладкие газированные напитки?
6. Считаете ли вы, что ваш ребенок питается правильно? Почему?

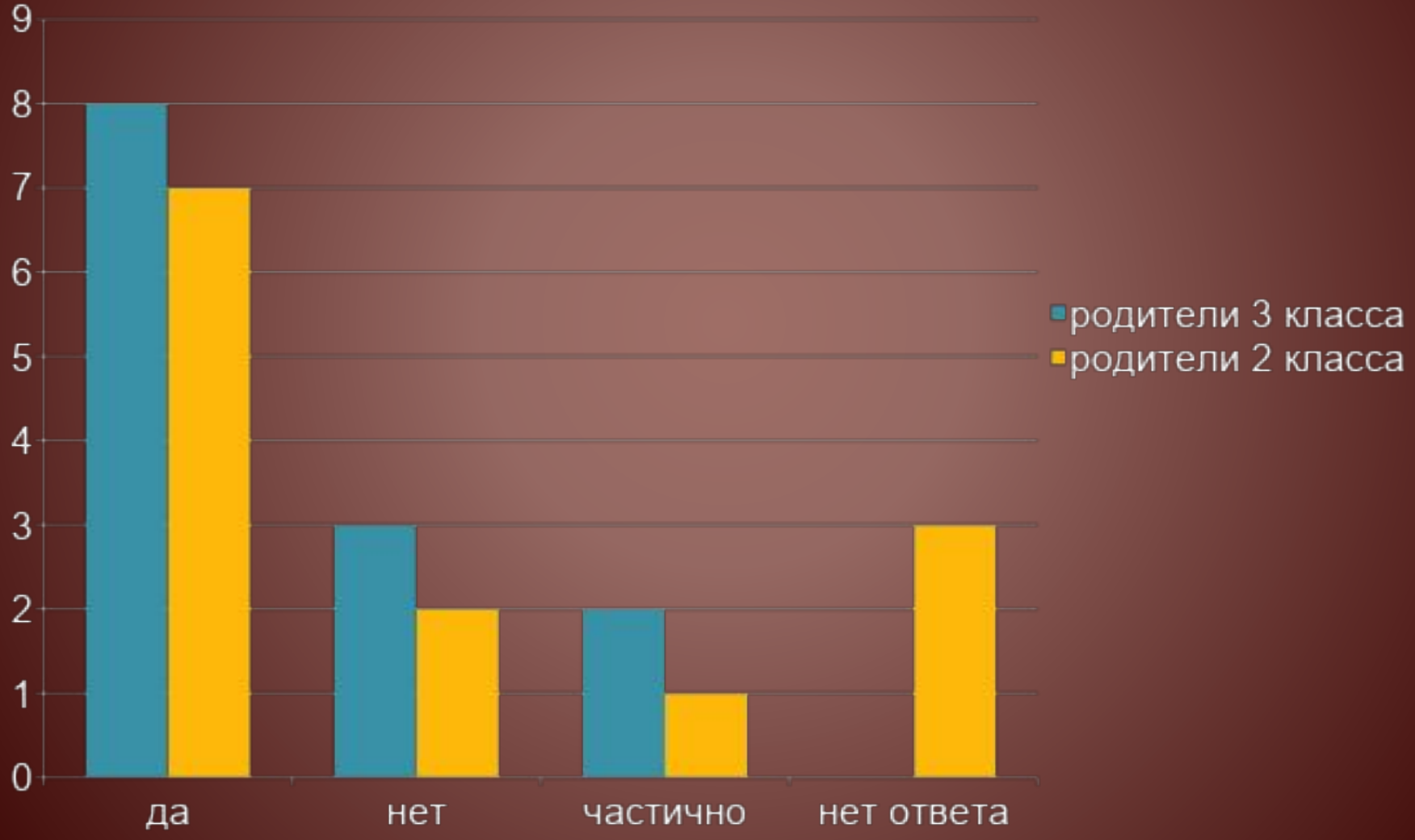
Вопрос 1

Знаете ли вы, какие блюда предлагают детям в школьной столовой?



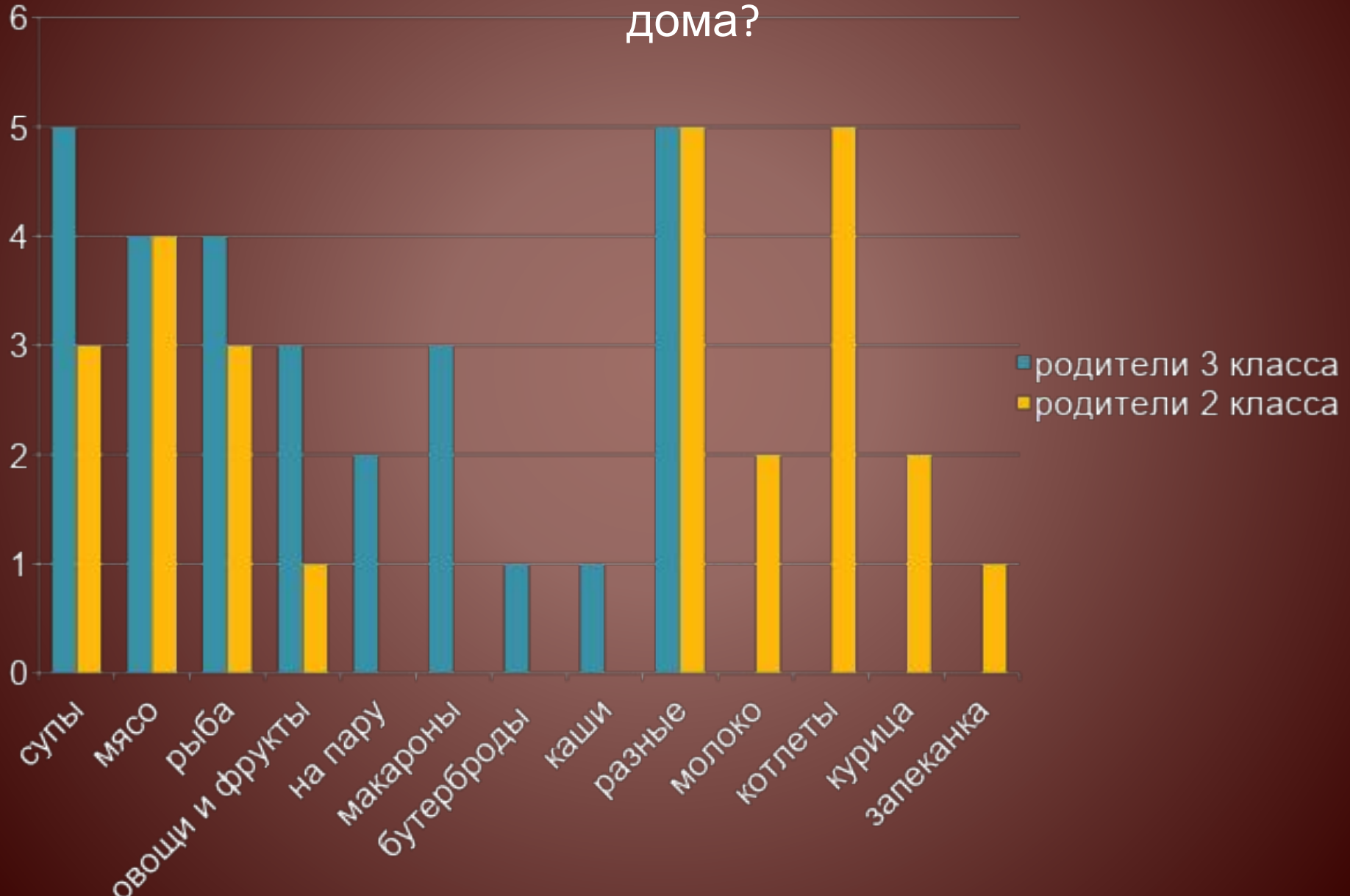
Вопрос 2

Устраивает ли вас питание ребенка в школьной столовой?



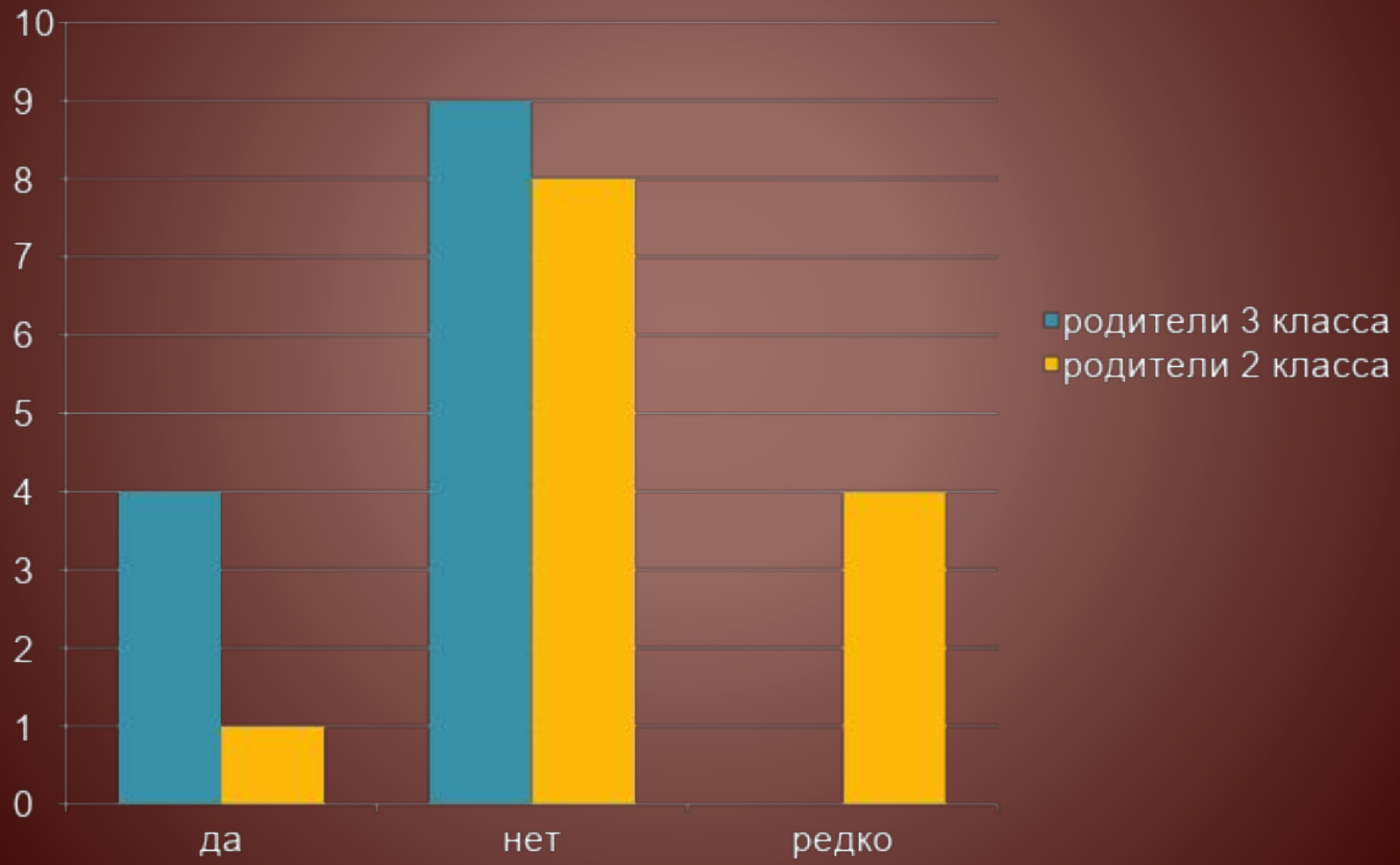
Вопрос 4

Какие блюда вы предлагаете ребенку дома?



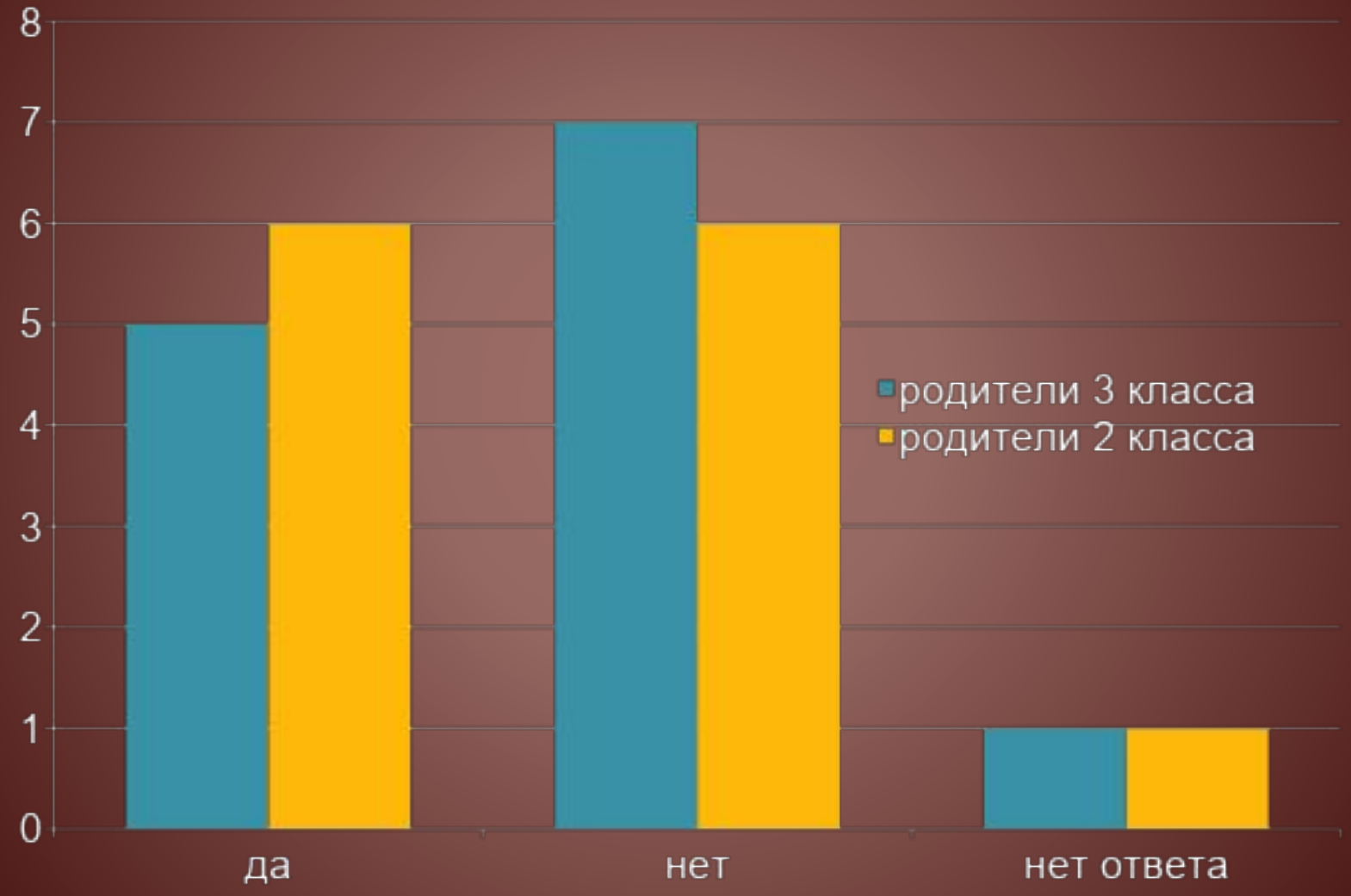
Вопрос 5

Разрешаете ли покупать своему ребенку и покупаете ли сами чипсы, сухарики, сладкие газированные напитки?



Вопрос 6

Считаете ли вы, что ваш ребенок питается правильно?



Калорийность питания

Пюре с печенью ,чай-438 ккал.
Каша дружба , ватрушка и чай-494 ккал.
Пюре с сосиской , хлеб, чай-493 ккал.
Запеканка и чай-260 ккал.
Пюре с котлетой ,хлеб , чай-453 ккал.
Макароны с гуляшом ,хлеб , чай-681 ккал.
Омлет , хлеб, чай-309 ккал.
Пюре с рыбой , хлеб , чай-330 ккал.
Макароны с сыром и чай-518 ккал.
Греча с курицей ,хлеб ,чай-444 ккал.
Рис с сосиской ,хлеб , чай-353 ккал.
Винегрет с котлетой , хлеб , чай-478 ккал.

Выводы

1.Питание в школьной столовой является сбалансированным.
2.Питание является полноценным.
3.Питание завышено по калорийности.
4.Соблюдается режим чередования продуктов питания.
5.Отсутствуют кисломолочные продукты, фрукты и очень мало овощей.
6.Обнаружены запрещенные к использованию в школьной столовой продукты и изделия из них.

Выводы

1. Большинство детей считают ,что в школьной столовой вкусно готовят и им хватает пищи.
2. Почти все учащиеся завтракают дома , многие едят утром кашу.
3. Большинство ребят не соблюдают режим питания.
4. Мало знают о полезной пище и правильном питании.
5. Большинство родителей знакомы с меню школьной столовой и 58% опрошенных довольны им. Половина опрошенных

Пути решения проблемы :

1.Проведение классных часов, внеклассных мероприятий о правильном питании.
2.Проведение бесед школьной медсестрой о здоровой пище.
3.Выпуск стенгазет о пользе отдельных продуктов питания.
4.Проведение родительских собраний по проблемам питания.
5.Усиление контроля за качеством пищи школьной медсестрой.
6.Введение в меню младших школьников фруктов,
кисломолочных продуктов и большего

Источники информации:

1.Детское питание - М:ЗАО Центрполиграф,2010
2.Покровский А.А. «Беседы о питании» - М:Экономика1986
3.Интернет – ресурсы:
http://www.pitportal.ru/school-_lunch/scsanpin/5240htm
http://www.nauchu-gotovit.ru/t_calor.php

Спасибо за внимание!