



Здоровое

питание

и масса тела

Авторы проекта:

Новикова Лилия, 11 класс «А»

Яковлева Марина, 11 класс «А»

Научный руководитель:

Жукова Любовь Анатольевна (учитель биологии)

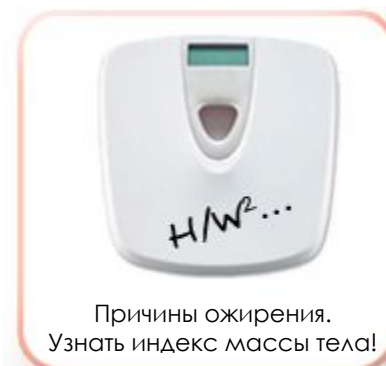
г. Москва 2010г.

Школа №770



Содержание:

1. Немного о правильном питании
2. Причины ожирения. Индекс массы тела
3. Исследовательская работа №1. Выводы
4. Исследовательская работа №2. Выводы
5. Используемая литература



Немного о правильном питании

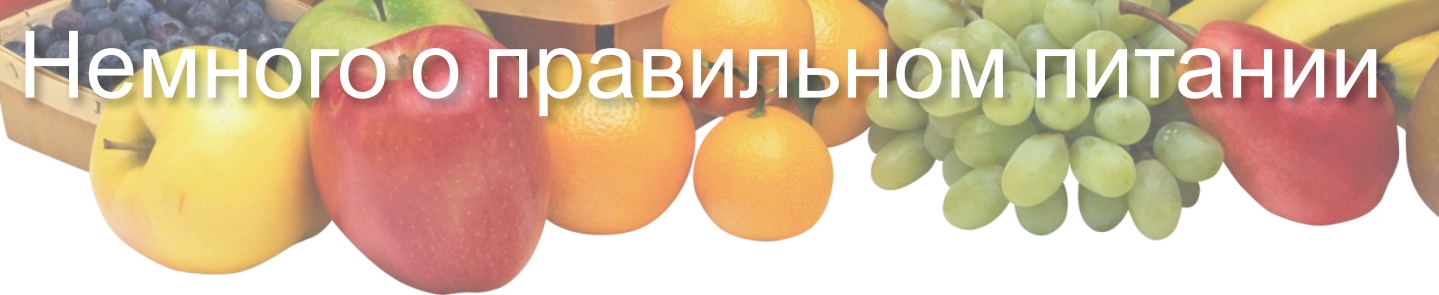
Правильное питание - основа здоровья человека. Именно пища, которую мы принимаем, обеспечивает развитие и постоянное обновление клеток и тканей организма, является источником энергии, которую наш организм тратит не только при физических нагрузках, но и в состоянии покоя. Питаться правильно нужно уметь! Поэтому, разрабатывая странички и проводя исследования, мы старались предоставить как можно больше нескучной информации, которая помогла бы приобрести этот важный навык.



Причины ожирения.
Узнать индекс массы тела!



Исследовательская
работа



Цели нашего проекта:

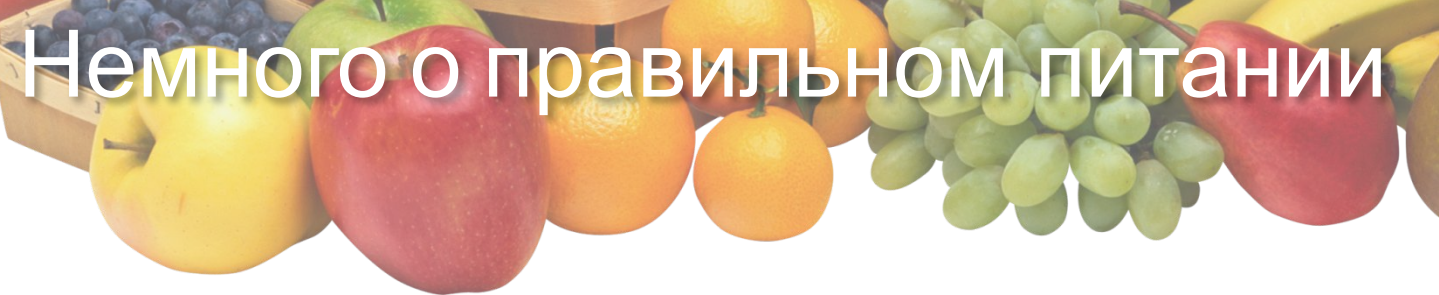
1. Провести исследование с помощью индекса Кетле по выявлению у учащихся 9-11 классов избыточной и недостаточной массы тела, ожирения, признаков анорексии.
2. Выяснить через тестирование по Мантиньяку сформированность представлений о правильном питании.
3. Дать рекомендации по основам правильного питания



Причины ожирения.
Узнать индекс массы тела!



Исследовательская
работа



Немного о правильном питании

Задачи:

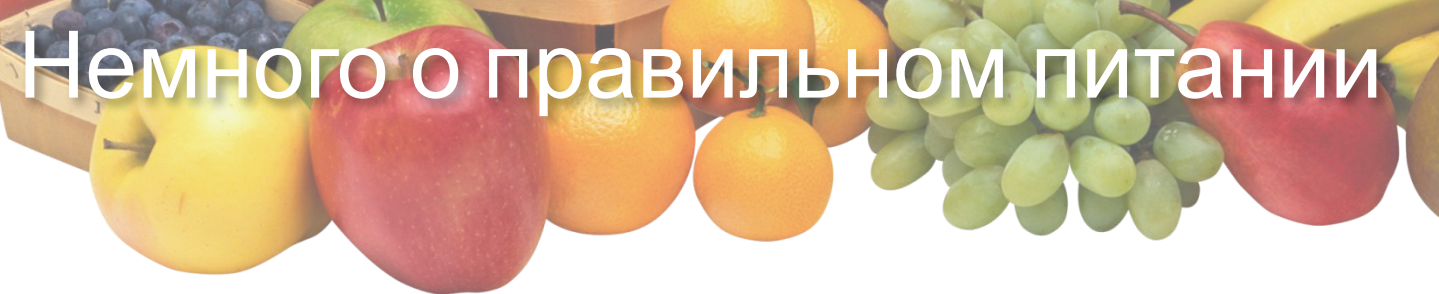
1. Сформулировать представление о роли основных питательных веществ.
2. Выяснить основные причины ожирения и нехватки массы тела.
3. Выработать умение определять индекс массы тела (индекс Кетле).
4. Продолжить формирование навыков по соблюдению режима питания



Причины ожирения.
Узнать индекс массы тела!



Исследовательская
работа



Немного о правильном питании

О продуктах, которые мы едим

Продукты питания — источники веществ, из которых синтезируются ферменты, гормоны и другие регуляторы обменных процессов. Обмен веществ, лежащий в основе жизнедеятельности человеческого организма, находится в прямой зависимости от характера питания.

Как мы знаем, питание непосредственно обеспечивает все жизненно важные функции организма.



Причины ожирения.
Узнать индекс массы тела!



Исследовательская
работа

Немного о правильном питании

Основные правила питания:

1. Соблюдение правильного режима питания.
2. Достаточная, но не избыточная калорийность рациона.
3. Правильное соотношение основных компонентов питания (белков, жиров, углеводов).
4. Должна покрываться потребность организма в основных пищевых веществах



Причины ожирения.
Узнать индекс массы тела!

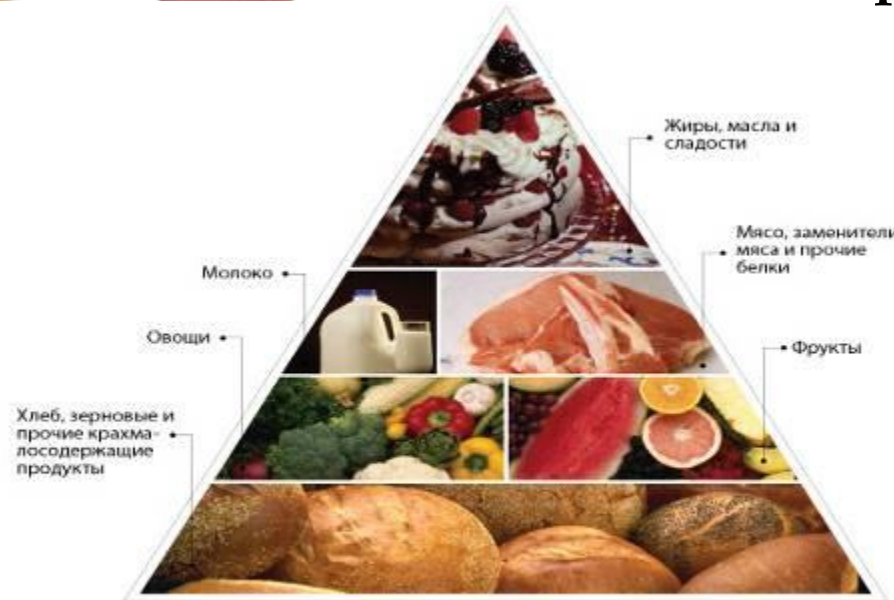


Исследовательская
работа



Немного о правильном питании

Принцип составления ежедневного рациона:



Пояснение:

Большую часть потребляемой пищи должны составлять фрукты и овощи, на втором месте – крахмалосодержащие, - то есть хлеб, картофель, рис, макароны, далее мясная, рыбная и молочная продукция и на последнем месте высококалорийные напитки и еда – сладости, масла и т.д.



Причины ожирения.
Узнать индекс массы тела!



Исследовательская
работа



Признаки ожирения. Индекс массы тела

Первичное ожирение — одна из самых распространенных болезней в развитых странах. Им страдают приблизительно 10% детей старшего возраста и 15% подростков.

Чтобы определить, в норме ли ваш вес, нужно рассчитать **индекс массы тела**.

Индекс массы тела, кг/м ²	Состояния
Менее 15 - 18	Выраженный дефицит массы тела
18—20	Дефицит массы тела
20—25	Норма
25—30 (недостаток массы)	Ожирение I степени
30—40	Ожирение II степени
> 40	Ожирение III степени

Индекс массы тела рассчитывают по формуле: **$I = m/h^2$** , где *m* — вес (кг), *h* — рост (м²).

Рассчитайте свой индекс и далее сверьтесь с нашей таблицей.

Исследовательская работа №1 Как мы это делали. Небольшой фотоотчёт :)

МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!



Причины ожирения.
Узнать индекс массы тела!



Немного о
правильном питании

Исследовательская работа №1

Как мы это делали. Небольшой фотоотчёт :)

МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!



Причины ожирения.
Узнать индекс массы тела!

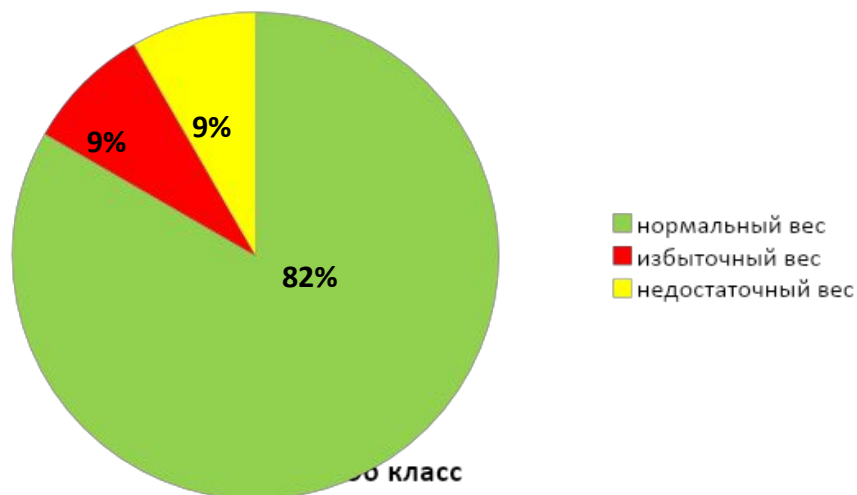


Немного о
правильном питании

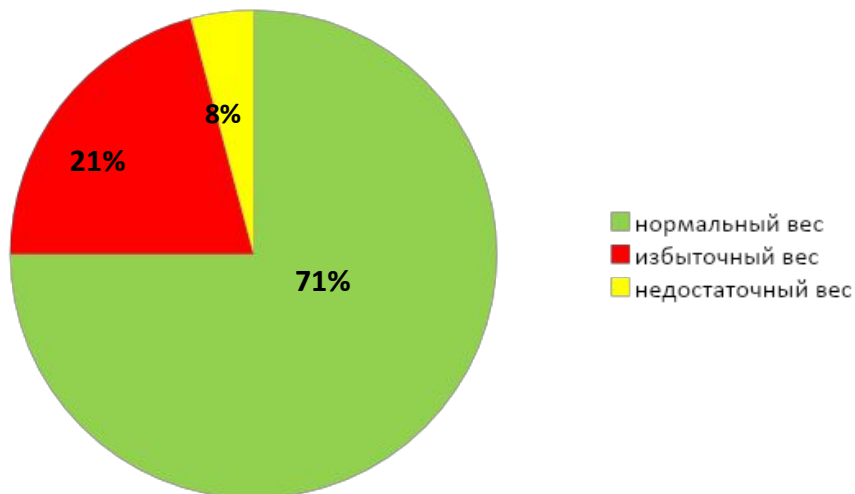


Исследовательская работа №1

9а класс



Категория	9а класс	%
нормальный вес	18	82
избыточный вес	2	9
недостаточный вес	2	9

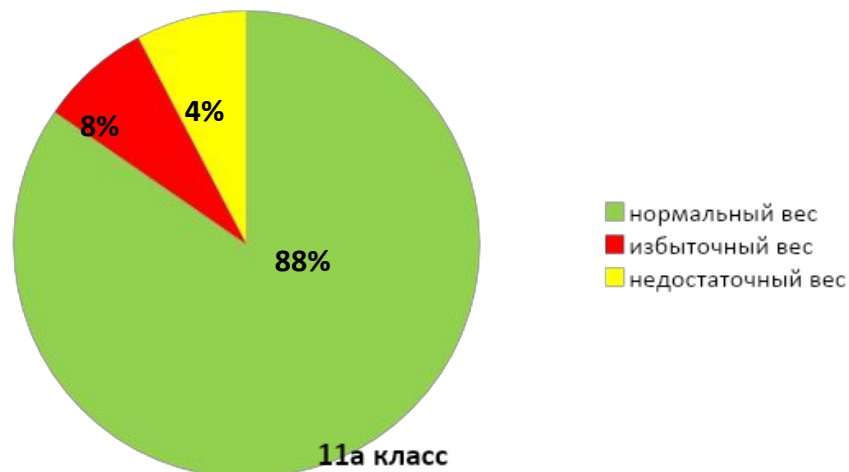


Категория	9б класс	%
нормальный вес	17	71
избыточный вес	5	21
недостаточный вес	2	8



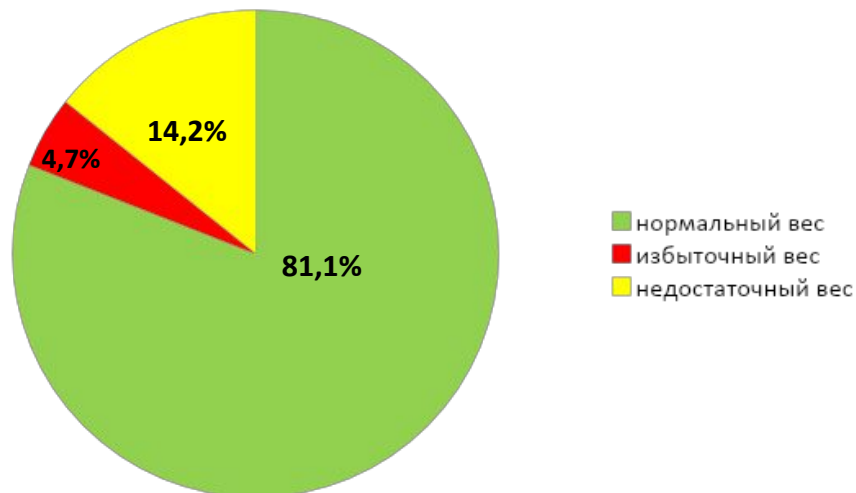
Исследовательская работа №1

10а класс



Категория	10а класс	%
нормальный вес	23	88
избыточный вес	2	8
недостаточный вес	1	4

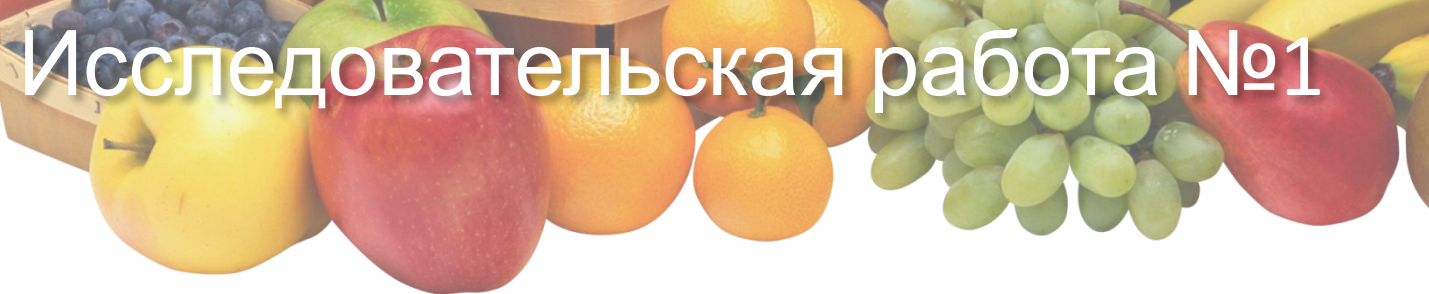
11а класс



Категория	11а класс	%
нормальный вес	19	86
избыточный вес	2	9
недостаточный вес	1	5



Категория	С 9 по 11 класс	%
нормальный вес	77	82
избыточный вес	11	12
недостаточный вес	6	6



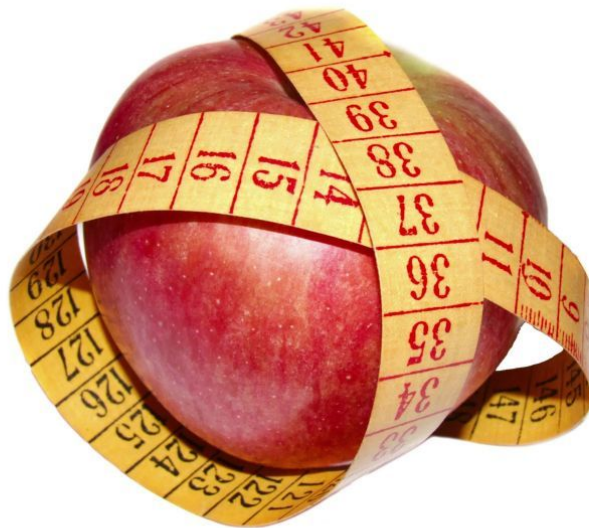
Исследовательская работа №1

Вывод:

Данные исследования показывают, что в каждом классе есть дети страдающие ожирением, всего их 11 человек-это 12% от всех, из них 9 мальчиков и 2 девочки, это ожирение 1 степени, ИМТ чуть менее 30. Недостаточный вес у 6 человек из них 5 мальчиков и 1 девочка. ИМТ этих ребят чуть менее 17. Признаков анорексии нет.

Рекомендуем:

ПЕРЕСМОТРЕТЬ РАЦИОН ПИТАНИЯ!



Причины ожирения.
Узнать индекс массы тела!



Немного о
правильном питании



Исследовательская работа №2

В 9, 10 и 11 классах помимо выявления ожирения у ребят мы провели тестирование на предмет здорового питания с целью **выяснить, насколько правильно питаются старшеклассники**. Сами же школьники, ответив на вопросы тестирования, смогли проанализировать свои привычки и пристрастия в еде. Для проведения исследования мы использовали тест, составленный знаменитым диетологом Мишелем Монтиньяком.



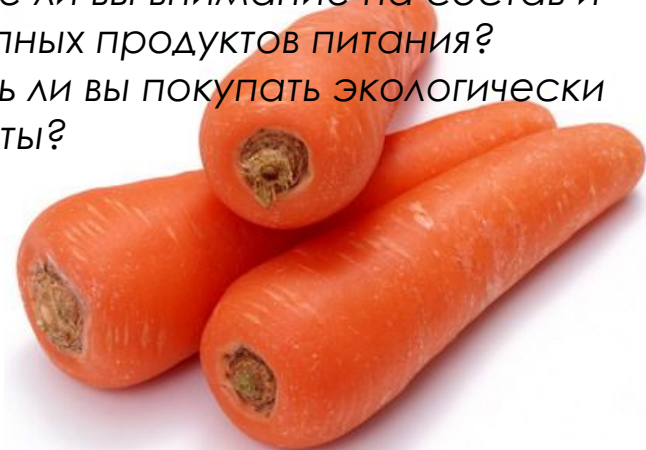


Исследовательская работа №2

Приводим текст опросника:

1. Питаетесь ли вы трижды в день?
2. Плотный ли у вас завтрак?
3. Едите ли вы на завтрак различные каши и (или) хлеб?
4. Едите ли вы свежие овощи (овощные салаты) каждый день?
5. Съедаете ли вы каждый день хотя бы по одному яблоку (банану, апельсину?)
6. Едите ли вы мясо не реже двух раз в неделю?
7. Едите ли вы рыбу не реже двух раз в неделю?
8. Едите ли вы варёные овощи каждый день?
9. Едите ли вы ежедневно крупы, макаронные изделия, сухие овощи и другие крахмалосодержащие продукты?
10. Едите ли вы нешлифованный рис, хлеб из муки грубого помола и другие цельнозерновые и нерафинированные продукты?

11. Заправляете ли вы салаты и овощные блюда кукурузным, соевым, подсолнечным и другими растительными маслами?
12. Употребляете ли вы оливковое масло?
13. Съедаете ли вы ежедневно не менее 10г сливочного масла?
14. Стараетесь ли вы ограничивать потребление пищевой соли?
15. Стараетесь ли вы ограничивать потребление сахара?
16. Выпиваете ли вы ежедневно не менее 1,5 литра жидкости?
17. Обращаете ли вы внимание на состав и качество покупных продуктов питания?
18. Стараетесь ли вы покупать экологически чистые продукты?



Исследовательская работа №2

Небольшой фотоотчёт.

Как мы тестировали ребят



Причины ожирения.
Узнать индекс массы тела!



Немного о
правильном питании



Исследовательская работа №2

Подсчитав свои баллы, нужно было свериться с «КЛЮЧОМ»:

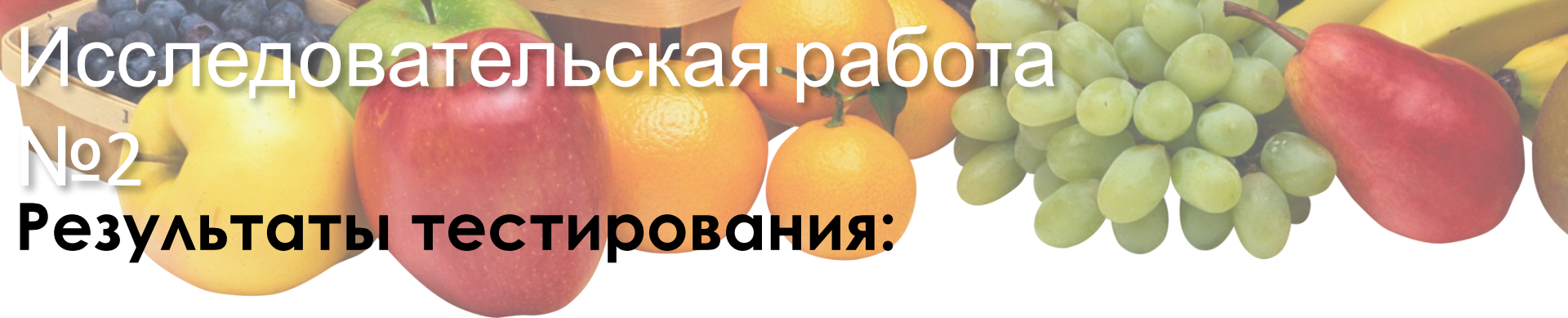
Каждый ответ «Да» - **1 балл**,
каждый ответ «Нет» - **0 баллов**

0-6 баллов: пора бить тревогу и всерьёз задуматься о качестве питания тестируемого!

7-9 баллов: гастрономические убеждения тестируемого скорее правильные, чем нет, однако небольшая корректировка не помешает.

10-12 баллов: это уже очень хорошо, и тестируемому следует приложить совсем немного усилий, чтобы было прекрасно.

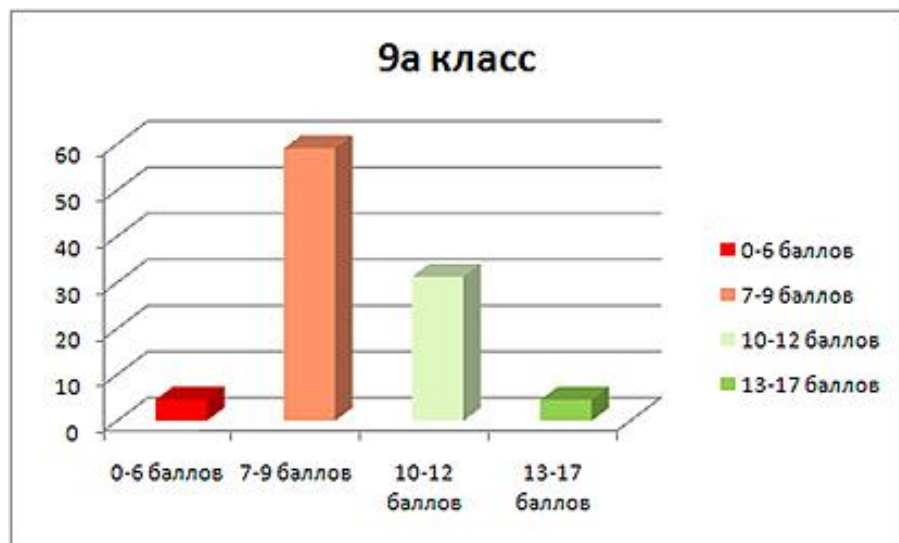
13-17 баллов: великолепно! Такое отношение к собственному здоровью – гарантия долгой, счастливой и полноценной жизни.



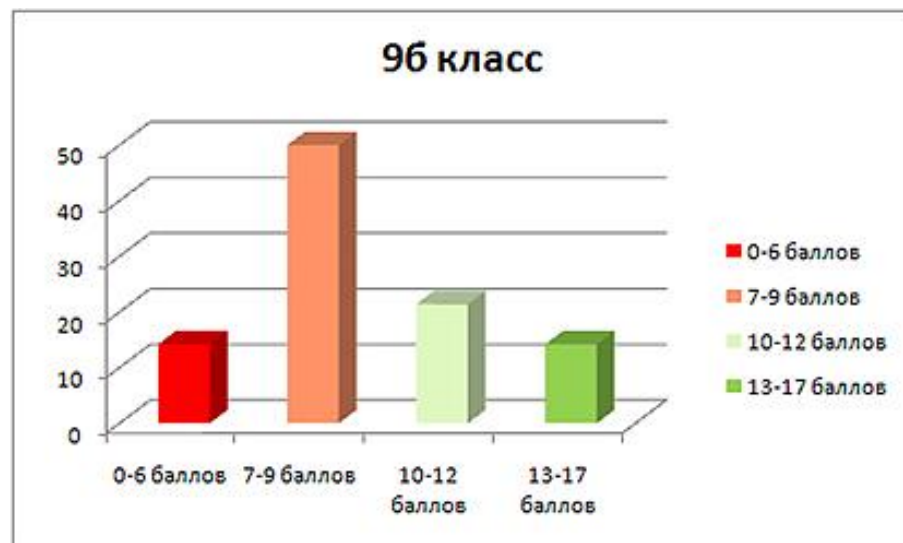
Исследовательская работа

№2

Результаты тестирования:



9а класс	% детей
0-6 баллов	4,7
7-9 баллов	57,1
10-12 баллов	33,3
13-17 баллов	4,7

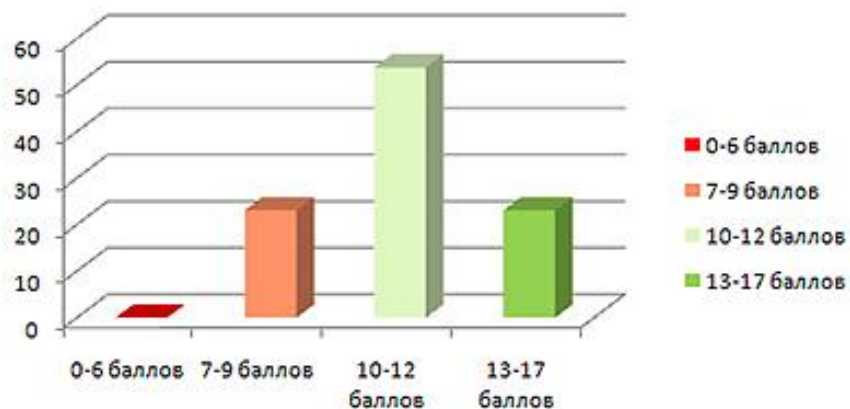


9б класс	% детей
0-6 баллов	16,6
7-9 баллов	41,6
10-12 баллов	25
13-17 баллов	16,6



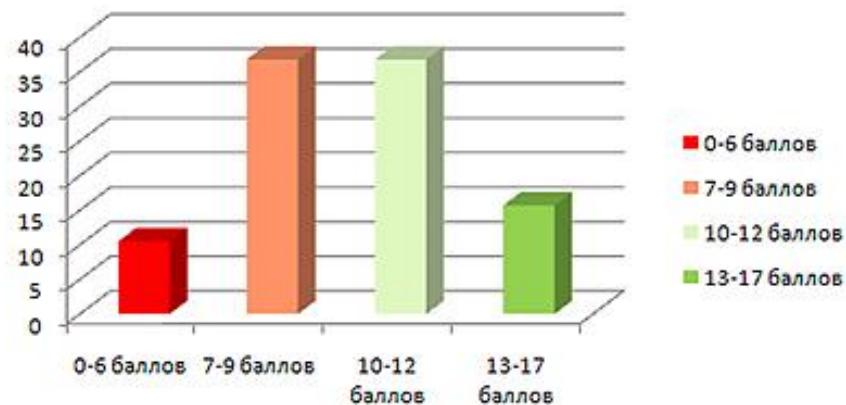
Исследовательская работа №2

10а класс



10а класс	% детей
0-6 баллов	0
7-9 баллов	23,1
10-12 баллов	53,8
13-17 баллов	23,1

11а

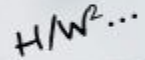


11а класс	% детей
0-6 баллов	10,5
7-9 баллов	36,8
10-12 баллов	36,8
13-17 баллов	15,7

No2

Проведя исследование и обработав результаты, мы узнали, что большинство детей имеют скорее верное представление о том, как нужно питаться, чтобы быть здоровыми.

Однако, корректировка не помешает – это могут быть классные часы, уроки биологии, знакомство с литературой на тему «Здоровое питание», просмотр телепередач на тему «Питание и вес».



Причины ожирения.
Узнать индекс массы тела!



Немного о правильном питании



**Питайтесь правильно,
следите за своим весом!**

**Будьте всегда
здоровы!**



www.school770.ru