

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа с. Высокое муниципального района Пестравский Самарской области

**Исследовательская работа на тему
«Здоровое питание школьника – залог здоровья»**

Работу выполнили:

Гайдукова Яна Андреевна

ученица 8 класса

Руководитель:

Саяпина Ольга Владимировна

учитель биологии

с.Высокое 2023 год

Содержание

1. Введение	стр.3
2. Теоретическая часть	стр.4
2.1. Факторы, влияющие на здоровье школьника	стр.4
2.2. Содержание белков, жиров и углеводов	стр.4
2.3 Содержание витаминов	стр.6
2.4 Калории, Калорийность пищи, норма еды	стр.9
3. Правильное питание школьника – залог здоровья	стр.10
4. Правила здорового питания	стр.12
5. Практическая часть	стр.13
5.1 Составление режима дня. Составление меню	стр.14
6. Анкетирование	стр.15
7. Заключение	стр.15
Список литературы	стр.16
Список интернет ресурсов	стр.16
Приложение	стр.17-31

1. Введение

Наблюдая за жизнью людей, можно заметить, что внешний вид человека во многом зависит от состояния здоровья. У здорового человека ровная, розовая, бархатистая кожа; красивые волосы и ногти; подтянутая фигура. Люди в любом возрасте хотят быть красивыми и стройными. И это, по нашему мнению, зависит во многом от питания. А вот как правильно питаться, чтобы не нанести вред своему здоровью, мы попытаемся разобраться.

В наше время очень много информации о здоровом и правильном питании, о том, как пища влияет на здоровье человека. Изучая в 8 классе строение и функции организма человека, мы узнали, что пища дает нам энергию и силу для жизни и развития, а при правильном употреблении еще и здоровье. Не правильно подобранный рацион питания может привести к большим проблемам со здоровьем, ведь в нашем организме все взаимосвязано. Сейчас есть такая профессия как диетолог, эти люди помогают нам узнать много нового о правильном питании.

В большом разнообразии продуктов питания и готовых изделий из них, нам нужно помнить о том, какой вред они могут нанести нашему организму. Сейчас маркетинговая сеть ресторанов быстрого питания пестрит на всех углах и во всех средствах массовой информации рекламой своих продуктов и блюд, но мы должны быть осторожны и не злоупотреблять такой едой (Приложение 1). Мы можем видеть людей всех возрастов, страдающих заболеваниями пищеварительной системы и как следствие этого – ожирение (Приложение 2).

Наша работа направлена на изучение здорового образа жизни, составление правильного рациона питания и правильного распорядка дня школьника.

Обоснование выбора темы работы: вместе с учителем биологии мы прошли обучение на сайте Новосибирского института гигиены по теме

«Основы здорового питания для школьника». После этого нам захотелось еще больше узнать о здоровом питании и сделать работу, в которой отразить все знания.

Цель проекта: научиться составлять распорядок дня и рацион питания школьника, исследовать правила здорового питания.

Задачи проекта:

- изучить дополнительную информацию по данному вопросу;
- найти и изучить, что входит в понятие «Правильное питание»;
- научиться различать полезные и вредные продукты для организма;
- определить правила здорового питания;
- сравнить полученные данные и сделать выводы.

Гипотеза: чтобы быть здоровым, нужны несколько факторов: правильное питание, здоровый образ жизни и правильный режим дня.

Актуальность: здоровое питание является одним из базовых условий здоровья детей, формирует здоровые стереотипы питания, здоровое пищевое поведение подростков.

2. Теоретическая часть

2.1 Факторы, влияющие на здоровье школьника

2.2 Содержание белков, жиров и углеводов. Правильное питание это одна из основных составляющих здоровья человека. Сохранит ли человек здоровым свой организм, на прямую зависит от того, чем он питается. Нарушая пищевой режим, мы можем нанести непоправимый ущерб своему организму. Если детали любого механизма можно заменить на новые и механизм будет работать как прежде, то с организмом человека все происходит по-другому, наши органы заменить нельзя, а если даже и можно, то не без ущерба для здоровья. Поэтому нужно следить за тем, что мы едим. Не даром крылатое выражение великого врача древности Гиппократ гласит: «Мы есть то, что мы едим.» И расшифровывается оно согласно его мнения так: болезнь является в том числе и результатом нарушения питания.

Мы питаемся для того, чтобы жить, развиваться, расти, пища так же является источником энергии. Обменные процессы зависят от характера питания. Трудоспособность человека, заболевания, продолжительность жизни, физическое и психическое развитие и рост неразрывно связаны с питанием людей.

Все теории питания пытаются решить одну проблему: поступление в организм в правильных пропорциях достаточного количества углеводов, жиров, белков, витаминов, микроэлементов, минеральных веществ. Правильное питание основывается на соблюдении режима (оптимально четырехразовое питание с интервалом 4-5 часов между приемами пищи); соблюдении калорийности рациона (человеку в среднем необходимо 3 тыс. ккал); соотношении белков, жиров, углеводов (умственный труд – 1:0,8:3, физические нагрузки – 1:1:5, в среднем – 1:1:4); утоление потребности организма в основных веществах (вода, микроэлементы, минеральные вещества, витамины, полиненасыщенные жирные кислоты, аминокислоты).

Белки - основной строительный материал для нашего организма. Из белка состоят мышцы, внутренние органы, кровеносная, иммунная система, кожа, волосы, ногти. Наилучшими источниками белка считают рыбу, мясо кур, индейку, нежирное мясо, обезжиренные молочные продукты, орехи, сывороточные продукты, а также яичные белки (Приложение 3).

Жиры - наиболее мощный источник энергии. Кроме того, жировые отложения защищают организм от потери тепла и ушибов, а жировые капсулы внутренних органов служат им опорой и защитой от механических повреждений. Источником жира являются животные жиры и растительные масла, а также мясо, рыба, яйца, молоко и молочные продукты. Жиры улучшают вкус пищи и вызывают чувство сытости (Приложение 4).

Углеводы – основной источник энергии. Примерно 60% энергии организм получает за счет углеводов, остальную часть - за счет белков и жиров.

Углеводы содержатся в таких продуктах сахар, мед, печенье, крупы, макароны, хлеб, пирожное и торты, мороженое, конфеты (Приложение 5).

Рациональное питание (от латинского слова *rationalis* — «разумный») — это физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда, климатических условий обитания. Рациональное питание способствует сохранению здоровья, сопротивляемости вредным факторам окружающей среды, высокой физической и умственной работоспособности, активному долголетию.

2.3 Содержание витамины. Так же большую роль для здоровья человека играют витамины. Для поддержания здоровья, человеку необходимо постоянное поступление витаминов в организм. Их мы получаем вместе с пищей, но так же в зимне-весенний период нужно употреблять витамины в таблетках, которых большое разнообразие в наших аптеках, но назначать их могут только врачи (Приложение 6).

Многие витамины быстро разрушаются и не накапливаются в организме в нужных количествах, поэтому человек нуждается в постоянном их поступлении.

К настоящему времени известно и изучено около 30 витаминов. К обеспечению здоровья человека причастны около 20 из них. Остановимся только на некоторых из них, имеющих особое значение в питании населения нашей страны.

Название витамина	В чем польза витамина?	Симптомы от недостатка витамина в организме	В каких продуктах содержится витамины?
<u>Витамин А</u>	Происходит обмен белков, рост и формирование	Появляются трещины губ, расстройство	Морковь, перцы, персики, яблоки,

	костей и зубов, процессы обновления кожи.	сумеречного зрения - «куриная слепота», развитие хронического гайморита, бронхита, трахеита.	абрикосы, плоды шиповника, рыбий жир, печень, яйца, молоко.
Наиболее распространенные формы витамина группы В – это: В1, В2, В3, В5, В6 В7, В9, В12.	Обеспечивает нормальное функционирование мозга и нервной системы, а также участвует в формировании крови.	Отсутствие аппетита, утомление, шелушение кожи, конъюнктивит, анемия (малокровие), боль в мышцах, расстройство нервной системы.	Печень, яичный желток, молочные продукты, овес, геркулес, гречиха, творог, сыр, мясо, рыба
<u>Витамин С</u>	Стимулирует рост, способствует усвоению углеводов, повышает сопротивляемость организма к инфекциям, нормализует уровень холестерина в крови, способствует усвоению железа из пищи.	Изменения со стороны центральной нервной системы и кожи, нарушение сна, быстрая раздражительность, боли в мышцах, повышение кровотоковости из десен. Цинга.	Шиповник, облепиха, черная смородина, все фрукты и овощи.
<u>Витамин Е</u>	Способствует	Анемия	Зерновые и

	усвоению белков и жиров, участвует в процессах тканевого дыхания, влияет на работу мозга, крови, нервов, мышц, улучшает заживление ран, задерживает старение.	(малокровие), наблюдаются слабые рефлексы, плохая координация движений, нарушение работы вестибулярного аппарата, увеличивается вероятность получения травм.	бобовые растения, спаржевая капуста, помидоры, салат, горох, шпинат, ботва петрушки, семена шиповника, мясо, яйца, молоко, говяжья печень.
Витамин РР	Участвует в обмене белков, регулирует высшую нервную деятельность и функции органов пищеварения. Используется для профилактики и лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта, вяло заживающих ран и язв.	Вялость, апатия, утомляемость, головокружения, раздражительность, бессонница, снижение массы тела.	Мясо, печень, почки, яйца, молоко, хлебные изделия из муки грубого помола, крупы (особенно гречневая), бобовые, грибы.

Недостаток витаминов в пище может привести к различным заболеваниям, обозначаемым как авитаминоз, при котором нарушаются

процессы роста, ухудшается память и снижается работоспособность. Витамины следует употреблять в строго определённых количествах. Потребление ряда витаминов в больших дозах столь же не желательно, как и их недостаток в пище.

Так же для сохранения здоровья необходима профилактика заболеваний, поэтому здоровый образ жизни это – сбалансированное питание и профилактика заболеваний, это защита от болезней и вирусов и так же воздействие окружающей среды. Те, кто соблюдает эти не хитрые правила, дольше живут, более выносливы, жизнерадостны, бодры и активны.

2.4 Калории, Калорийность пищи, норма еды. Еще большое значение в понятии «Правильное питание» имеет калорийность продуктов, нормы еды и правильное соотношение потребляемых и затрачиваемых калорий на сутки.

Часто от взрослых можно слышать слова «продукт высококалорийный», «продукт низкокалорийный». Разберёмся, что означает слово **«калорийность»**.

Под калорийностью, или энергетической ценностью, пищи подразумевается количество энергии, которое получает организм при полном её усвоении. Калорийность пищи выражается в калориях (кал) или килокалориях (ккал). Каждый из нас должен получать столько энергии, сколько затрачивает её в течение дня, т.е. в организме должно соблюдаться энергетическое равновесие.

Понятно, что суточное потребление калорий зависит от возраста, пола и занятий, поэтому оно различно.

* В среднем потребность в энергии обучающихся в общеобразовательных учреждениях в возрасте 7-11 лет составляет, примерно, 2350 ккал, а в возрасте старше 11 лет – 2713 ккал.

* женщинам, занимающимся умственным трудом потребность в энергии – 2800 ккал

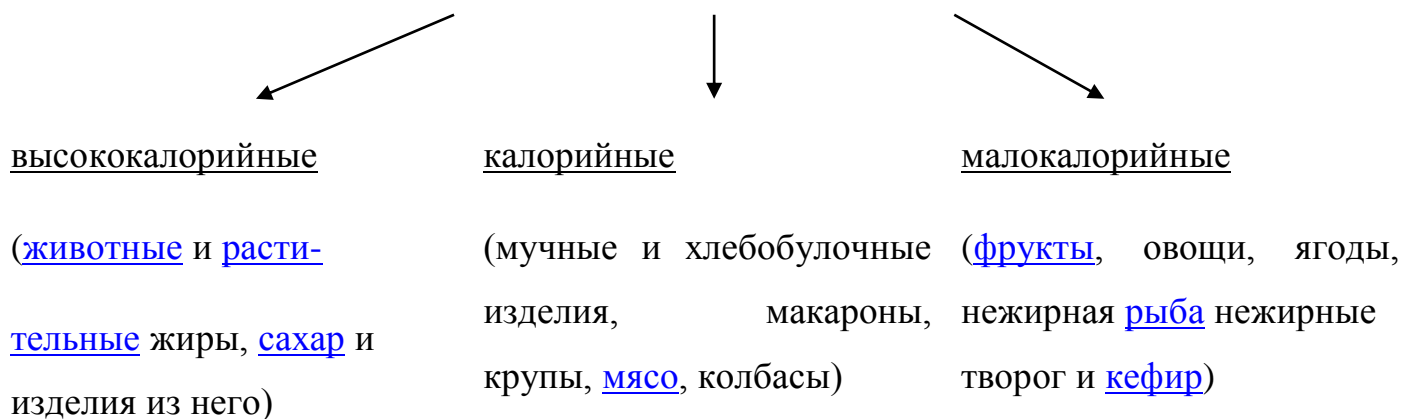
* студентам- мужчинам – 3300ккал;

* студентам – женщинам – 2800 ккал;

* спортсменам - мужчинам – до 5000 ккал;

* спортсменам – женщинам – до 4000 ккал.

Пищевые продукты по калорийности можно разделить на:



Каждому приверженцу здорового образа жизни необходимо знать суточную норму калорий и соотношение белков, жиров и углеводов.

3. Правильное питание школьника – залог здоровья

Расти всесторонне-развитым, здоровым, физически крепким и выносливым, школьнику помогает сбалансированное питание, правильный режим дня, умеренные нагрузки. Поэтому прямо с рождения мамы стараются кормить ребенка правильно и соблюдать режим (Приложение 7).

Мы должны понимать, что пища является «строительным материалом», необходимым для роста и развития организма. Какая же пища нужна учащемуся? Те вещества, которые входят в состав органов и тканей всякого организма, т. е. белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и вода, должны быть в рационе в достаточном количестве и в определенных

соотношениях, так как недостаток или избыток одного из них может повести к нарушению в развитии организма (Приложение 8).

Особенно большое значение имеет содержание в рационе белка. Белок — наиболее важная часть пищи; не случайно его иначе называют протеином, производя это наименование от греческого глагола, означающего «занимать первое место». При недостатке его в пище у ребенка появляется слабость, вялость, наблюдается падение веса, отставание в росте, снижается сопротивляемость к болезням, успеваемость и трудоспособность. Избыток белка в рационе школьника ведет к нарушению обменных процессов, снижению аппетита.

Лучшей усвояемости белка и лучшему использованию его организмом способствуют овощи. Следовательно, мясные и рыбные блюда целесообразно давать с овощными гарнирами. Поэтому с раннего детства нужно приучать детей к овощным блюдам.

В суточный рацион школьника также необходимо включать достаточное количество жиров. Необходимые жиры содержатся не только в привычных для нас «жирных» продуктах – масле, сметане, сале и т.д. Мясо, молоко и рыба – источники скрытых жиров. Животные жиры усваиваются хуже растительных и не содержат важные для организма жирные кислоты и жирорастворимые витамины. Норма потребления жиров для школьников - 80-90 г. в сутки, 30% суточного рациона.

Для пополнения энергетических запасов организма также необходимы и углеводы. Наиболее полезны сложные углеводы, содержащие не перевариваемые пищевые волокна. Суточная норма углеводов в рационе школьника – 300-400 г., из них на долю простых должно приходиться не более 100 г.

Учеными установлено, что в суточном рационе учащихся должны быть определенные соотношения между белками, жирами и углеводами, а именно 1:1:4 или 5. Так, например, если ребенок 15 лет получает 75 граммов белка,

то для нормального усвоения пищи он должен получить 75 граммов жира и 300—375 граммов углеводов.

4. Правила здорового питания

Рекомендации Всемирной организации здравоохранения построены по принципу светофора:

Зелёный свет — еда без ограничений — это хлеб грубого помола, цельные крупы и не менее 400 г в сутки овощей и фруктов.

Желтый свет — мясо, рыба, молочные продукты — только обезжиренные и в меньшем количестве, чем «зеленые» продукты.

Красный свет — это продукты, которых нужно остерегаться: сахар, масло, кондитерские изделия. Чем реже вы употребляете такие продукты, тем лучше.

Статистические данные говорят о том, что предоставление горячего питания школьникам положительно сказывается на их трудоспособности и успеваемости (Приложение 9).

Правило первое: завтрак должен быть обязательно! Забудьте о хлопьях с молоком или соком, лучше потратить на 2 минуты больше времени, но сделать 2 бутерброда из цельнозернового хлеба с сыром, зеленью, творогом или курицей. Белка хватит до самого обеда.

Правило второе: в школу надо взять с собой маленькую бутылку минералки и пару яблок или банан. Калий, содержащийся в банане, прекрасно снимает усталость. Это весьма кстати для тех школьников, которые вечером засиделись перед компьютером и, разумеется, не выспались.

Третье правило: если в школе не предусмотрено питание для детей, то можно дать ребенку с собой бутерброд. Заверните его в фольгу, чтобы избежать крошек среди листов учебников и тетрадей.

Правило четвертое, для школьников младших классов: пользуйтесь тем, что государство предоставляет вам молоко, выпивайте его. Кальций для детских зубов и косточек – то, что доктор прописал!

Правило пятое: в школьном буфете можно купить сок, пирожок или булочку, но точно не чипсы, газировку или картофель фри. Насытиться этими вещами вы не насытитесь, но аппетит вам они разыграют.

Правило шестое: перекусы не так плохи, как может показаться. Только вот перекусывать надо с умом. Шоколадка, конечно, придаст вам энергии, но лишь на короткое время, да и пользы от нее будет гораздо меньше, чем вреда. А вот большое яблоко в качестве перекуса куда уместнее.

Правило седьмое, связанное не с тем, что есть, а с тем, как есть: не ешьте на бегу. Сядьте в школьной столовой за стол и потратьте на завтрак время всей перемены. Ну и, конечно, непременно мойте руки перед едой.

Правило восьмое: по возвращении из школы горячий обед обязателен. Это должно стать аксиомой для школьника любого класса.

Правило девятое: не злоупотребляйте полуфабрикатами. Пельмени, может, приготовить куда проще, чем, скажем, омлет, но по пользе для организма они не сопоставимы. Супы, горячие блюда, гарниры – все это должно присутствовать в рационе школьника.

Правило десятое: обилие овощей и фруктов – непременное условие для здорового питания ученика. Выбирайте плоды по сезону и приучайте ребенка к мысли, что есть их надо обязательно.

5. Практическая часть

Вышеизложенные знания и обучение на сайте легли в основу нашей работы, выполняя этот проект, мы научились определять количество белков, жиров и углеводов в тех или иных блюдах, употребляемых школьниками 14-15 лет, используя соответствующие таблицы. Научились рассчитывать калорийность пищи, потребляемой за сутки. Составлять распорядок дня

школьника, со всеми нагрузками и подбирать меню, в соответствии с возрастом, нагрузками и потребляемой и затрачиваемой энергией.

5.1. Составление режима дня. Составление меню.

Обучаясь на сайт Роспотребнадзора, чтобы получить сертификат (Приложение 10,11) о прохождении обучения, нам нужно было выполнить практическую работу: составить режим дня и меню школьника. Чтобы режим и меню соответствовали здоровому образу жизни, мы должны были внести свои данные: виды деятельности (Приложение 12,13), расписать из чего состояли завтрак (Приложение 14,15), обед (Приложение 16,17), полдник (Приложение 18,19) и ужин (Приложение 20,21), количество потребляемых белков, жиров и углеводов, массы блюд и энергетической ценности (Приложение 22). А программа автоматически рассчитала физическую нагрузку, потребляемую и затраченную энергию и выдала нам готовую таблицу соответствия меню и двигательной активности (Приложение 23).

Выводы: Сравнивая результаты практической работы, можно сделать выводы, что у Яны физическая активность выше, так же калорийность и энергетическая ценность блюд больше, так как она затрачивает больше энергии в течение дня, чем Марина.

Марина в течение дня ведет менее активный образ жизни, но у нее и объем блюд и калорийность меньше, поэтому составленное меню обеих девочек соответствует их двигательной активности. В целом режим дня и меню соответствуют их возрастным особенностям и физической нагрузке. Так же можно видеть, что меню сбалансированное, присутствуют блюда полезные для растущего организма подростка; в рационе школьниц нет вредных для здоровья фастфудов. Можно сделать вывод, что рацион состоит из «здоровых блюд».

6. Анкетирование

Выполняя работу, нам стало интересно, а как же питаются наши друзья? Для этого мы решили провести опрос среди них. Мы составили вопросы для анкеты и раздали их одноклассникам (Приложение 26). Затем мы обработали полученные данные проведенного анкетирования, заполнили сводную таблицу (Приложение 27) и сделали выводы. В анкетировании участвовало 14 человек, учащиеся 8 и 9 классов.

По итогам анкеты мы можем увидеть, что большая часть опрошенных знают, в чем заключается правильное питание и они придерживаются этого принципа. Дети стараются не употреблять в пищу вредные для организма продукты. В рационе школьников часто присутствуют овощи и фрукты.

7. Заключение

Правильное питание и здоровый образ жизни неразделимы. Потребляемая нами пища обеспечивает обновление клеток и развитие организма, является источником энергии, обеспечивает интенсивный рост организма подростка, усиливает сопротивляемость организма к заболеваниям и увеличивает его трудоспособность. Все эти аспекты важны для подрастающего поколения.

Взрослея, ребенок начинает понимать, что пища, которую мы любим далека от совершенства, в ней содержится большое количество животных жиров, канцерогенов, потому что она очень сильно подвергается тепловой обработке на производстве. Такая пища содержит очень малое количество витаминов, клетчатки и полезных микроэлементов, так нужных для организма.

Поэтому, питание- это важнейший фактор внешней среды, который оказывает непосредственное влияние на здоровье людей. Чтобы организм работал слаженно, питание должно быть рациональным, правильным и полноценным.

Итогом нашей работы будут выводы, сделанные нами о том, как и чем мы питаемся. Мы полностью пересмотрели свой дневной рацион, и чтобы избежать в будущем проблем со здоровьем будем стараться придерживаться правил «Здорового питания».

Список литературы

1. Безруких, М. М., Макеева, А. Г., Филиппова, Т. А. БЗ9 Разговор о здоровье и правильном питании / Методическое пособие. — М. : ОЛМА Медиа Групп, 2014
2. Новая энциклопедия школьника. Переводчик: Бородина Татьяна, Гупало Екатерина, Дунина Мария. Издательство: Махаон, 2016 г.
3. Детям о питании. Невероятное путешествие по Нутриландии. Мириманова Е. Издательство Эксмо. Год издания: 2016
4. Журнал «Начальная школа» наше здоровье: витамины – М., № 1, 2009.
5. Журнал «Начальная школа» Здоровое питание – М., № 5, 2009.
6. Боровская Э. «Здоровое питание школьника», «Эксмо» 2010 г.
7. Гоголан Н. «Законы полноценного питания», Москва 2007г.
8. Уайт Е. «Основы здорового питания», «Эксмо», 2011 г.

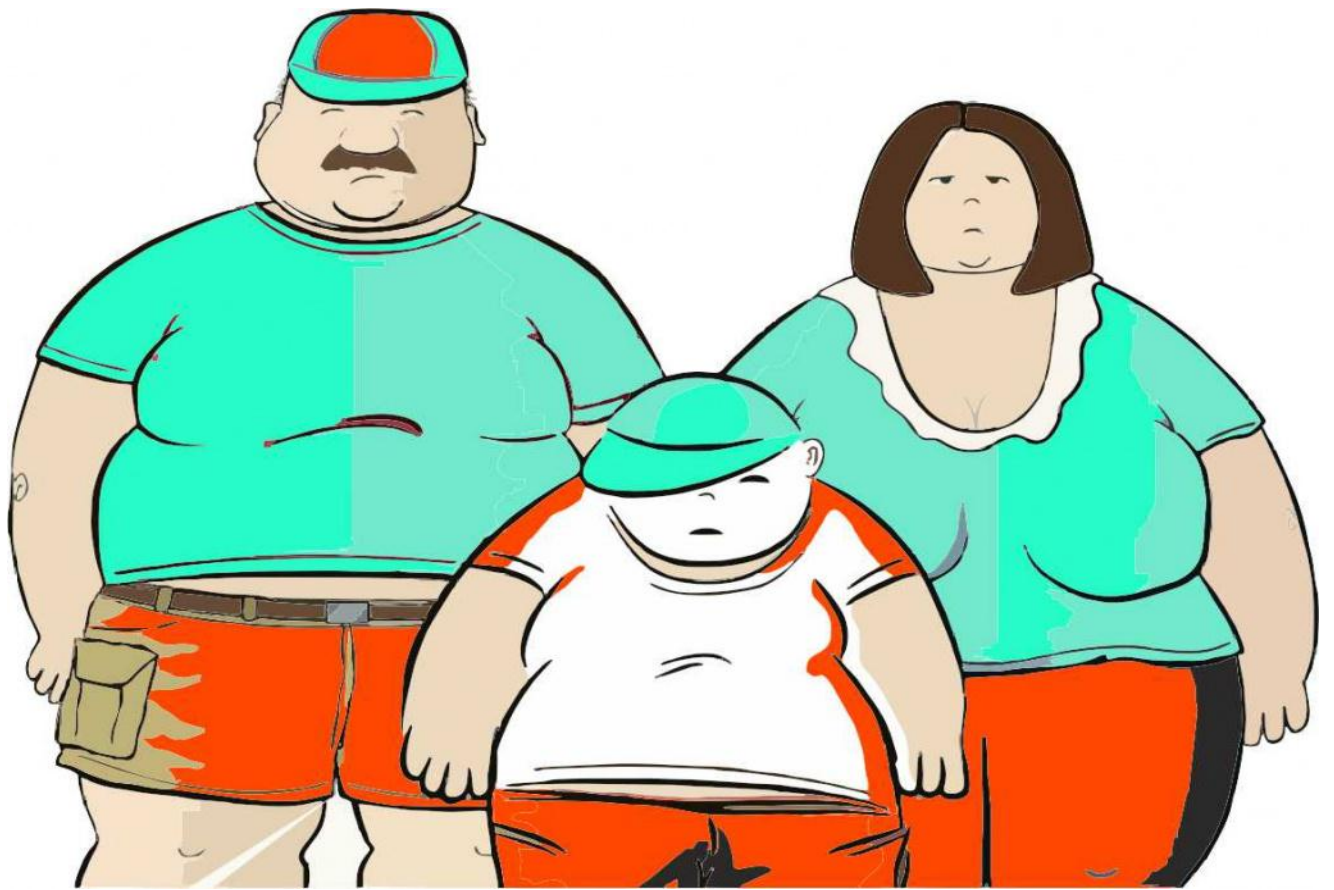
СПИСОК ИНТЕРНЕТ РЕСУРСОВ

- <http://www.prav-pit.ru/>
- [www/green mama/ru](http://www.greenmama.ru)
- [/Category/admin](#)
- <http://www.za-partoi.ru>

Приложение 1



Приложение 2



Приложение 3



Приложение 4



Приложение 5



Приложение 6



Приложение 7



Приложение 8



Приложение 9



Приложение 10



Приложение 11



Приложение 12

официальный сайт роспо | Обучающие (просветите) | Редактирование режим | X

individ.demography.site | Редактирование режима дня:

Общая информация | Составить режим дня | Работа с меню

Пользователь:(2R21M2111SC1396352153) Выход

Видеоурок как пройти самостоятельную работу можно посмотреть по ссылке

Редактирование режима дня:

Вид деятельности	Время начала	Время окончания
Сон	22:00	07:00
Уборка постели	07:00	07:05
Зарядка	07:05	07:15
Гигиенические процедуры	07:15	07:25
Прием пищи	07:25	07:40
Просмотр телевизора	07:40	08:20
Урок	08:40	13:00

Разработчик: ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора

Приложение 13

Редактирование режима дня:

Просмотр телевизора	13:00	13:40
Прием пищи	13:40	14:00
Прослушивание музыки	14:00	14:20
Бег со скоростью 8-10 км/ч	14:20	15:40
Приготовление домашнего задания	15:50	17:50
Прием пищи	17:50	18:20
Игра в настольные игры (без динамического компонента)	18:20	20:00
Иные виды деятельности в положении лежа	20:00	22:00
Сон	22:00	07:00

Сохранить

Фактическое значение энерготрат Рекомендуемое значение энерготрат

Разработчик: ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора

Приложение 14

Разработка(редактирование) циклического меню

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций (3-7 лет) / Новосибирск, 2020 г. x

Продукты промышленного производства x

Завтрак

№	Блюдо	Просмотр технологической карты	Выход, грамм	Просмотр технологической карты с текущим выходом	Изменить выход	Удалить блюдо
1	Сыр твердых сортов в нарезке	из сборника	100	на 100 грамм		
2	Чай черный байховый (без сахара)	из сборника	200	на 200 грамм		
3	Каша вязкая молочная овсяная	из сборника	300	на 300 грамм		
4	Хлеб ржано-пшеничный	из сборника	100	на 100 грамм		
Начните вводить блюдо		См. тек карту указанного блюда	Введите выход блюда (только число)		Добавить в меню	

Посмотреть состав за Завтрак

Обед

Разработчик: ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора

Приложение 15

Состав за прием пищи

№	Номер блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
1	Сыр твердых сортов в нарезке	100	23.4	30	0	363.6
2	Чай черный байховый (без сахара)	200	0.2	0	0.1	1
3	Каша вязкая молочная овсяная	300	12.4	18.9	55.3	441.2
4	Хлеб ржано-пшеничный	100	7	1.1	40.3	199.1
Итого за Завтрак		700	43	50	95.7	1004.9
Соотношение БЖУ			1	1.16	2.22	
Процент от общей массы пищевых веществ			22.8%	26.5%	50.7%	

Скачать состав за прием пищи в Excel

Приложение 16

Обед

№	Блюдо	Просмотр технологической карты	Выход, грамм	Просмотр технологической карты с текущим выходом	Изменить выход	Удалить блюдо
1	Сыр твердых сортов в нарезке	из сборника	100	на 100 грамм		
2	Чай черный байховый с сахаром	из сборника	200	на 200 грамм		
3	Макароны отварные	из сборника	100	на 100 грамм		
4	Салат из свежих помидоров и огурцов	из сборника	100	на 100 грамм		
5	Котлеты из говядины	из сборника	100	на 100 грамм		
6	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	из сборника	200	на 200 грамм		
7	Хлеб ржано-пшеничный	из сборника	100	на 100 грамм		

Приложение 17

официальный сайт роспотребнадзора | Обучающие (просветительские) материалы | Разработка(редактирование) циклического меню

Разработка(редактирование) циклического меню

Обед

Состав за прием пищи

№	Номер блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
1	Сыр твердых сортов в нарезке	100	23.4	30	0	363.6
2	Чай черный байховый с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.4
3	Макароны отварные	100	3.3	3.6	23.3	138.7
4	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.7	5	3.6	62.2
5	Котлеты из говядины	100	18.8	15.9	15.1	278.5
6	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	200	0.5	1.2	3.3	26.3
7	Хлеб ржано-пшеничный	100	7	1.1	40.3	199.1
Итого за Обед		900	53.9	56.8	92	1094.8
Соотношение БЖУ			1	1.05	1.71	
Процент от общей массы пищевых веществ			26.6%	28%	45.4%	

Скачать состав за прием пищи в Excel

№	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Изменить выход	Удалить блюдо
1	Сыр твердых сортов в нарезке	100	23.4	30	0	363.6		
2	Чай черный байховый с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.4		
3	Макароны отварные	100	3.3	3.6	23.3	138.7		
4	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.7	5	3.6	62.2		
5	Котлеты из говядины	100	18.8	15.9	15.1	278.5		
6	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	200	0.5	1.2	3.3	26.3		
7	Хлеб ржано-пшеничный	100	7	1.1	40.3	199.1		

Начните вводить блюдо

См. техкарту указанного блюда

Введите выход блюда (только число)

Добавить в меню

Разработчик: ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора

Приложение 18

официальный сайт роспотребнадзора | Обучающие (просветительские) материалы | Разработка(редактирование) циклического меню

Разработка(редактирование) циклического меню

Полдник

№	Блюдо	Просмотр технологической карты	Выход, грамм	Просмотр технологической карты с текущим выходом	Изменить выход	Удалить блюдо
1	Салат из моркови и чернослива		100			
2	Яйцо вареное		50			
3	Булочка маковая		100			
4	Кефир 3.2%		100			

Начните вводить блюдо

См. техкарту указанного блюда

Введите выход блюда (только число)

Добавить в меню

Посмотреть состав за Полдник

Ужин

№	Блюдо	Просмотр	Выход, грамм	Просмотр технологической карты с текущим выходом	Изменить выход	Удалить блюдо

Разработчик: ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора

Приложение 19

Состав за прием пищи

№	Номер блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
1	Салат из моркови и чернослива	100	1.6	0.3	21.6	94.9
2	Яйцо вареное	50	6	5.1	0.3	70.7
3	Булочка маковая	100	8.6	7	35.4	239.1
4	Кефир 3.2%	100	2.8	3.2	4.1	56.4
Итого за Полдник		350	19	15.6	61.4	461.1
Соотношение БЖУ		1	0.82	3.24		
Процент от общей массы пищевых веществ		19.8%	16.2%	64.1%		

Скачать состав за прием пищи в Excel

Приложение 20

Ужин

№	Блюдо	Просмотр технологической карты	Выход, грамм	Просмотр технологической карты с текущим выходом	Изменить выход	Удалить блюдо
1	Сыр твердых сортов в нарезке	из сборника	100	на 100 грамм		
2	Чай черный байховый (без сахара)	из сборника	200	на 200 грамм		
3	Макароны отварные с сыром	из сборника	150	на 150 грамм		
4	Котлеты из курицы	из сборника	100	на 100 грамм		
5	Хлеб пшеничный	из сборника	100	на 100 грамм		

Добавить в меню

Приложение 21

Состав за прием пищи

№	Номер блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
1	Сыр твердых сортов в нарезке	100	23.4	30	0	363.6
2	Чай черный байховый (без сахара)	200	0.2	0	0.1	1
3	Макароны отварные с сыром	150	7.7	7.1	30.6	216.6
4	Котлеты из курицы	100	19.4	4.8	12.5	171.2
5	Хлеб пшеничный	100	8.1	1.2	42	211.2
Итого за Ужин		650	58.8	43.1	85.2	963.6
Соотношение БЖУ			1	0.73	1.45	
Процент от общей массы пищевых веществ			31.4%	23.1%	45.5%	

Скачать состав за прием пищи в Excel

Приложение 22

	Фактическое значение энерготрат	Рекомендуемое значение энерготрат
ОО*	1248.1 (36.8%)	1248.1 (54%)
СДДП**	187.2 (5.5%)	187.2 (8.1%)
ДА***	1953.7 (57.6%)	876 (37.4%)
Суточные энерготраты	3389 (100%)	2311.3 (100%)

	Суточная калорийность (ккал/%)	Белки (ккал)	Жиры (ккал)	Углеводы (ккал)
Завтрак	462.3 (20%)	84.2	189.4	336.8
Второй завтрак	115.6 (5%)	18.7	42.1	74.8
Обед	693.4 (30%)	122	273.6	486.5
Полдник	346.7 (15%)	46.8	105.2	187.1
Ужин	577.8 (25%)	84.2	189.4	336.8
Второй ужин	115.6 (5%)	18.7	42.1	74.8

	Виды деятельности				
	Очень лёгкие	Лёгкие	Средние	Тяжёлые	Очень тяжёлые
Количество	10	2	1	1	0
Продолжительность (минут)	765	15	10	80	0
Энерготраты (ккал)	1216.8	29.8	0	374.4	0

Приложение 23

официальный сайт роспотребнадзора | Обучающие (просветительские курсы) | edu.demography.site/trainings/education

edu.demography.site/trainings/education

90 отзывов

Составленное меню за **Завтрак** соответствует нормативам
Минимальное значение: 677.6
Ваше значение: 1004.9
Максимальное значение: 1016.4

Составленное меню за **Обед** соответствует нормативам
Минимальное значение: 813.6
Ваше значение: 1094.8
Максимальное значение: 1220.4

Составленное меню за **Полдник** соответствует нормативам
Минимальное значение: 406.4
Ваше значение: 461.1
Максимальное значение: 609.6

Составленное меню за **Ужин** соответствует нормативам
Минимальное значение: 813.6
Ваше значение: 963.6
Максимальное значение: 1220.4

Нажмите клавишу F5, чтобы обновить данные на странице

Разработчик: ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора

Приложение 24

официальный сайт роспотребнадзора | Обучающие (просветительские курсы) | Данные по обучению

edu.demography.site

Данные по обучению

Пользователь:(Хрипунова Елизавета Романовна) Выход

Ответы на часто задаваемые вопросы можно посмотреть по [ссылке](#)
Видеоурок от 16.11.2020, **как пройти самостоятельную работу** можно посмотреть по [ссылке](#)
Как самостоятельно изменить ФИО можно посмотреть в видеоуроке (на 3 минуте 30 секунде) по [ссылке](#)

Данные по обучению

Форма обучения Сохранить

Ваша программа обучения: Основы здорового питания для школьников

Статус "Входного теста": Пройден

Дата прохождения "Входного теста": 03.03.2021 16:39:14 (UTC+7)

Процент правильных ответов:

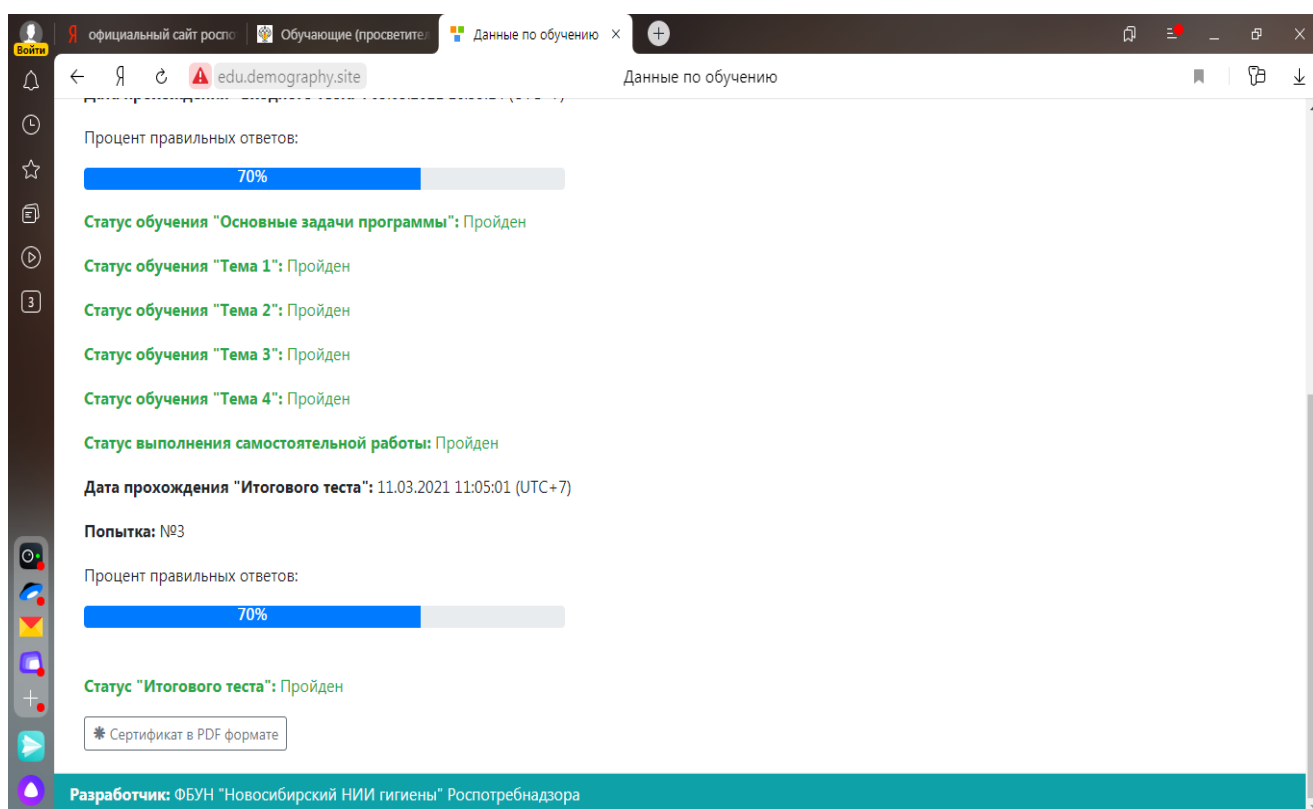
70%

Статус обучения "Основные задачи программы": Пройден

Статус обучения "Тема 1": Пройден

Статус обучения "Тема 2": Пройден

Разработчик: ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора



Анкета

1. Сколько раз в день вы едите?

- 4-5 раз в день
- Не знаю, когда захочу

2. Завтракаете ли вы дома перед уходом в школу?

- Да
- Нет
- Иногда

3. Употребляете ли вы в пищу свежие овощи?

- Да

- Нет

- Иногда

4. Как часто на вашем столе бывают фрукты?

- Больше 3 раз в неделю

- Меньше 3 раз в неделю

5. Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?

- Да

- Нет

6. Какие напитки вы предпочитаете?

- Сок

- Газированные напитки

7. Любите вы сладости?

- Да

- Нет

8. Покупаете ли вы чипсы, сухарики?

- Да

- Нет

9. Ты бы хотел правильно питаться?

- Да

- Нет

- Не знаю

10. Нравится тебе школьное меню?

- Да

- Нет

Приложение 27

Результаты анкетирования

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Вариант ответа										
4-5 раз в день	9									
Не знаю	5									
Да		10	11		9		10	8	6	12
Нет		2	0		1		4	6		2
Иногда		2	3		4				8	
> 3 раз в неделю				8						
< 3 раз в неделю				6						
Сок						12				
Газированные напитки						2				