*10 Общешкольный фестиваль исследовательских и творческих работ обучающихся Туношенской СШ им. Героя России Селезнева А.А.*

*Школьное питание английских и российских школьников.*

*Научно-исследовательский проект.*

**Цель работы**: изучить, как питаются английские и российские школьники и какое влияние питание оказывает на здоровье подростка.

**Задачи:**

Проанализировать информацию по теме исследования;

Провести сравнительный анализ питания школьников в Америке и России и проследить влияние питания на здоровье подростков;

Проанализировать меню в школьной столовой и предложить свои способы решения проблемы.

**Гипотеза:**

Если ученик будет правильно питаться, он будет обладать крепким здоровьем.

**Методы исследования:**

анализ;

изучение и обобщение опыта.

"Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить". Сократ

Мой интерес к меню школьных обедов мира возник после знакомства с блогом 9-летней школьницы из Шотландии Марты Пейн. Марта Пейн — простая девочка из Шотландии. Занимаясь журналистикой в школе она создала свой блог NeverSeconds, хотя ей всего 9 лет! У себя в блоге она стала размещать фотографии своих школьных обедов, ставя свою оценку. В неё входили несколько критериев: сытность обеда, его польза вашему здоровью, цена обеда и даже количество укусов, за которые можно его съесть. Спустя некоторое время директор школы решил запретить девочке фотографировать в столовой, но ее было уже не остановить: дети со всего мира начали присылать ей фотографии своих школьных обедов, Марта получила более 10 млн.просмотров. А кого –то и вовсе не кормили.. Шотландские родители стали протестовать против вредного шоколадного молока в школьном рационе, а британские газеты окрестили Марту «новым Джейми Оливером» (шеф-повар из Великобритании , Джейми Оливер – один из тех, кто действительно пытается поправить здоровье нации, путем пропаганды здорового питания и запрета нездоровой пищи в школах. ) Марта выпустила книгу о своем блоге – продажа каждой копии обеспечивает детей в Малави двадцатью пятью обедами.

Передо мной возникла проблема: как правильно питаться, чтобы быть здоровым? А как питаются мои сверстники в странах изучаемого языка? Здоровье детей — важнейший показатель благополучия общества и государства, определенный прогноз на будущее. Неправильное питание приводит к росту заболеваемости детей и взрослых. Сегодня, по статистике, 68% жителей США страдают от излишнего веса, а каждый третий болен той или иной степенью ожирения. Речь идет как о взрослых, так и о детях. Школьное питание — один из самых жгучих вопросов не только для родителей. От обеспечения детей качественным здоровым питанием зависит здоровье нового поколения граждан.

Основные принципы организации рационального питания детей в общеобразовательных школах:

1. Поступление пищевых веществ и энергии должно соответствовать возрастным физиологическим потребностям детского организма, обеспечивать его рост и развитие. Завтрак в школе должен составлять 25%, обед 35% от физиологической суточной потребности в пищевых веществах и энергии.

2. Обеспечение оптимального соотношения пищевых веществ (соотношение белков, углеводов, жиров как 1:1:4), энергетическая квота белка общей калорийности должна составлять 14%, углеводов 55%, липидов 31%; доля белка животного происхождения от общего количества белка - не менее 60%.

3. Пищевые волокна должны включаться в рацион из расчета не менее 15-20г/сутки.

4. Растительные жиры должны составлять не менее 30% от общего количества жира.

5. Организация дифференцированного по возрасту питания, обеспечение 2-х разового режима питания для детей, посещающих группу продленного дня и детей из социально неблагополучных семей. При посещении группы продленного дня для детей должен быть организован полдник.

6. При двух разовом питании ежедневно должны присутствовать блюда из мяса или рыбы, быть включены молочные продукты, растительное и сливочное масло, хлеб и хлебобулочные изделия, овощи, фрукты.

7. Не допускается повторение в рационе одних и тех же блюд или кулинарных изделий в смежные дни.

8. Учет региональных эколого-гигиенических факторов питания, особенно учет геохимических эндемий (дефицит йода, фтора, селена и т.д.).

9. Включение в рацион питания биологически активных добавок, природного происхождения, разрешенных к применению Минздравом РФ для детей,

10. Широкая информированность родителей с целью преемственности питания детей в выходные дни и формирование мировоззрения здорового образа жизни.

На ланч в американских школах обычно подают еду, которую здесь называют finger food, — ту, которую едят без использования столовых приборов. Это могут быть пицца, хот-дог, куриные или рыбные наггетсы,гамбургер, картофель фри. Обязательно предлагаются фрукты или овощи — нарезанные ломтиками яблоки или морковка. В качестве напитка ученикам предлагают молоко 1—2% жирности или какао. При этом даже обычные школы стараются, чтобы еда была максимально полезной и как можно менее сладкой — сладких йогуртов тут не едят, а молоко стараются заказывать у местных фермеров.

По новому закону штата ребёнок должен употреблять полчашки фруктов или овощей во время ланча. Поэтому, если ученик дополняет своё основное меню фруктами и овощами, стоимость ланча уменьшается. В муниципальных школах еда попроще, а значит, более дешёвая, примерно два — два с половиной доллара за порцию (в пределах 150 рублей). Цена зависит в том числе и от размера порции — для младших и старших учеников они разные. Интересный момент с оплатой еды связан с тем, что всем "столующимся" в школьных столовых обязательно заводят специальные карточки и аккаунт, который родителю можно пополнять онлайн. Оповещение о скором окончании средств заранее приходит на почту родителям.

Конечно, выглядит все это ужасно: фастфуд в Америке едят все, везде и всегда. Большинство американских детей питаются полуфабрикатами и снеками, а также получают недостаточно денег на питание. Ожирением страдает почти 900 тысяч детей младше 11 лет — это число увеличилось в два раза за последние 50 лет. Проблему увеличивают автоматы со снеками и кока-колой.

В России режим питания школьника напрямую связан с распорядком его дня. Большую часть времени подростки проводят в школе. В связи с этим следует учитывать чередование умственных нагрузок и периодов отдыха. В период значительных умственных нагрузок питание должно быть дробным и легкоусвояемым. Плотную часть рациона, сытный обед, поставляющий белки и жиры и требующий долгого переваривания следует перенести на период более или менее продолжительного отдыха. Типовой режим питания школьников при обучении в первую смену.

\*7.00 – 7.30 Завтрак дома

\*9.00-10.00 Горячий завтрак в школе

\*12.00 - 13.00 Обед дома или в школе

\*19.00 - 19.30 Ужин дома

 Главная задача здоровьесберегающей деятельности ─ формирование у детей мотивации и потребности в здоровом образе жизни. Сбалансированное и правильное питание является одним из факторов сохранения здоровья школьника. Очень важно учить ребенка правильно питаться, основываясь

не только на вкусовые качества еды, но и на ее пользу. Изучив блюда, предлагаемые в нашей школьной столовой, исследовав продукты из которых они приготовлены, я пришел к выводу, что все они богаты витаминами и являются сбалансированной пищей.

В нашей школе применяется цикличное меню с указанием  энергетической ценности каждого блюда для школьной столовой, согласованное и утверждённое Роспотребнадзором, где представлены  рационы школьных завтраков и обедов для каждой возрастной группы (с 1-4 класс, с 5-11 класс) . Разработка этих рационов была основана на следующих принципах:
     1) необходимость удовлетворения потребности детей в энергии за счет школьных завтраков на 25% и за счет обедов на 30%;
     2) максимальное разнообразие продуктов и блюд, одним из подходов к реализации которого является разработка  10 дневного меню и включение в него всех групп продуктов, в т.ч. мяса, овощей, рыбы и др.
       Меню составлены с целью обеспечения наиболее полноценного питания школьников разных возрастов при минимальной его стоимости. Также для многих действуют льготы (вплоть до бесплатного питания для учеников начальной школы) и система компенсаций.

 Современный школьник, по мнению диетологов, должен есть не менее четырех раз в  день, причем на завтрак, обед и ужин непременно должно быть горячее блюдо. Для растущего организма обязательны  молоко, творог, сыр, кисломолочные  продукты - источники кальция и белка. Дефицит кальция и фосфора также помогут восполнить рыбные блюда. В качестве гарнира лучше использовать не картошку или макароны, а тушеные или вареные овощи (капусту, свеклу, лук, морковь, бобовые, чеснок и капусту). За день школьники должны выпивать не менее одного-полутора литров жидкости, но не газированной воды, а фруктовых или овощных соков. Обсудив проблему питания со своими одноклассниками, пришел к выводам, что :

* Мои одноклассники знают о пользе вовремя и не всухомятку принятой пищи;
* Практически все едят в школьной столовой и еда многим нравится;
* О вреде фастфуда все, конечно проинформированы, но употребляют его, хоть и иногда, но многие.
* Школьное питание – на сегодняшний день по-прежнему остаётся
самой острой темой в организации общественного питания.

Ведь именно на школьные столовые возложена большая
ответственность за обеспечение ,правильного питания
школьников.  Именно правильно разработанный рацион
питания может обеспечить жизненно важные функции детского и
подросткового организма, всеми необходимыми источниками
энергии растущего человека.

* Питание для школьников должно быть вкусно приготовленным,
разнообразным, питательным, здоровым ,богатым по содержанию
белков, жиров, углеводов и других необходимых веществ, для
восполнения энергетических затрат детского организма.

Литература:

[http://zdravo-russia.ru/](https://www.google.com/url?q=https://infourok.ru/go.html?href%3Dhttp%253A%252F%252Fzdravo-russia.ru%252F&sa=D&ust=1519554803406000&usg=AFQjCNFodCoNBsApriZw3806mWm_W3xr9w) «Здоровая Россия»

[http://www.fzr.ru/](https://www.google.com/url?q=https://infourok.ru/go.html?href%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.fzr.ru%252F&sa=D&ust=1519554803406000&usg=AFQjCNHAp26mPX3QBM_B7EQYtvI8Gy9GnQ) «Здоровье и развитие»

М.М.Безруких, Т.А.Филиппова Разговор о правильном питании». Москва, 2002 г.

В.В.Балабанова « Биология, экология, здоровый образ жизни». Волгоград. «Учитель», 2004 г.