

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Красноярский государственный медицинский
университет имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
Фармацевтический колледж

УИРС

Тема: «Правильное питание у детей старшего школьного возраста»

Код и наименование специальности: 34.02.01 «Сестринское дело»

Междисциплинарный курс: «Сестринская помощь при различных заболеваниях и
состояниях»

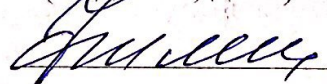
Дисциплина: «Сестринский уход за больными детьми различного возраста»

Студент(ка) _____ Бакина Д. С.

(подпись, дата)

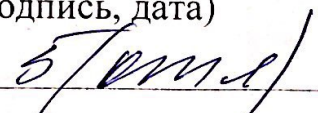
Преподаватели _____ Фукалова Н.В.

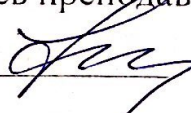
(подпись, дата)

 Филенкова Н.Л.

(подпись, дата)

Работа оценена:


(оценка, подпись преподавателя)


(оценка, подпись преподавателя)

Красноярск

2019

Содержание

I. Введение.	3
II. Основная часть.	4
Глава 1. Теоретическая часть.	4
Глава 2. Практическая часть.	6
III. Заключение.	7
IV. Список использованных источников.	8
V. Приложения.	9
Приложение 1.	9
Приложение 2.	11
Приложение 3.	12
Приложение 4.	15
Приложение 5.	16
Приложение 6.	17

I. Введение.

Актуальность: на данный момент очень высок процент детей, питающихся нездоровой пищей в связи с открытием многочисленных сетей быстрого питания. Из-за недостатка времени у детей нет возможности соблюдать правильный режим приемов пищи. В сочетании с плохим рационом питания это пагубно влияет на организм и его состояние.

Новизна работы: до настоящего времени в нашем колледже не занимались изучением данного вопроса.

Практическое значение: данная работа позволяет расширить знания о правильном питании. Эту работу можно использовать на уроках производственного обучения.

Цель: повысить информированность учащихся 5 класса (в возрасте 11 лет) о значении здорового питания.

Задачи:

1. Сбор информации по теме.
2. Составление сценария классного часа на тему здорового питания.
3. Проведение анкетирования среди учащихся 5-ого класса с целью узнать процент питающихся правильно и неправильно.
4. Проведение классного часа.
5. Проведение итогового опроса.

Гипотеза: пропаганда правильного питания, повысит стремления к здоровому образу жизни.

Предмет исследования: продукты питания учеников 5-го класса.

Объект исследования: режим питания и образ жизни школьников.

Методы исследования:

1. Теоритический (работа с научной, публицистической, справочной и энциклопедической литературой);
2. Статистический (анкетирование);
3. Сравнительно-аналитический;

Предполагаемый результат: увеличение числа проинформированных учащихся пятого класса на тему здорового питания.

II. Основная часть.

Глава 1. Теоретическая часть.

1. Что для нас «питание» в целом?

Пища является источником энергии и необходимых для жизни питательных веществ, а процесс питания – средством для их получения.

2. Функции питания:

- 1) Восполняет потребность организма в строительном материале, поскольку наши тела непрерывно обновляются.
- 2) Удовлетворяет потребность в энергии для передвижения, поддержания температуры тела и т.д. – для жизни в целом.
- 3) Обеспечивает биологически активными веществами для регулирования процессов жизнедеятельности.
- 4) Участвует в выработке иммунитета и оказывает влияние на нашу психику.

3. Для чего необходимо здоровое, правильно питание?

Правильное питание помогает человеку сохранять работоспособность, избегать различных заболеваний, поддерживать нормальный вес, увеличить продолжительность жизни.

4. Главные принципы здорового питания :

- 1) есть тогда, когда начал испытывать голод;
- 2) хорошо пережевывать каждый кусочек;
- 3) есть мелкими кусочками;
- 4) есть в спокойном состоянии;
- 5) концентрироваться во время еды на процессе;
- 6) есть сидя;
- 7) ограничить меню одного приема 4 блюдами максимум;
- 8) разделите свой дневной рацион на 4-5 маленьких приемов пищи вместо 2-3х больших;
- 9) активно двигаться на протяжении дня;
- 10) не запивать еду и не пить непосредственно после еды;
- 11) главный объем съеденной пищи – за обедом;
- 12) есть свежеприготовленную пищу;
- 13) есть натуральную пищу;
- 14) не употреблять (или минимизировать употребление) вредных продуктов;
- 15) есть побольше клетчатки – фрукты и овощи в свежем виде.

5. Планирование своего меню.

Группа продуктов	Основные пищевые вещества	Рекомендации
Хлеб, зерновые, картофель	Простые и сложные углеводы, белок, клетчатка, витамины	Употребляйте каждый день, желательно в каждый прием пищи, отдавайте предпочтение

	группы В	продуктам из неочищенного зерна или содержащих отруби.
Овощи и фрукты	Простые и сложные углеводы, клетчатка, витамин С, каротиноиды, фолиевая кислота, множество биологически активных веществ	Употребляйте в любом виде 5 и более раз в день. Ежедневно съедайте не менее 400 грамм сырых или приготовленных овощей и фруктов.
Мясо, птица, рыба, яйца и бобовые	Один из главных источников белка, легкоусвояемой формы железа, витамина В12	Включайте в ежедневный рацион в количестве 120–150 г в готовом виде в 1–3 приема пищи. Количество яиц старайтесь сократить до 3–5 штук в неделю. Не забывайте о бобовых — это полезный и доступный источник белка.
Молочные продукты	Единственно значимый источник кальция, содержит белок, витамины группы В, витамин D	Употребляйте в количестве до 500 мл молока, 50–100 грамм творога и сыр в день. Отдавайте предпочтение маложирным вариантам молочных продуктов.
Жиры	Растительные масла и рыбий жир — источники полиненасыщенных жирных кислот и витамина Е.	Полиненасыщенные жирные кислоты обеспечивают профилактику сердечно-сосудистых заболеваний. Необходимы 1–2 столовые ложки для заправки овощных салатов. Старайтесь сократить количество жира, используемого для приготовления пищи. До минимума сократите использование животных жиров.
Сахар и кондитерские изделия	Простые углеводы, насыщенные жиры	Способствуют развитию ожирения, диабета, сердечно-сосудистых и других заболеваний! Употребляйте их в ограниченных количествах и только в том случае, если в рационе питания присутствуют все остальные выше перечисленные продукты. Сократите ежедневное потребление сахара до 50 грамм.

6. Последствия неправильного питания:

- 1) Различные диеты, недоедание, недостаток в пище углеводов могут привести к сильной усталости и упадку сил.
- 2) Несбалансированное питание приводит к недостатку витаминов и микроэлементов, необходимых организму, что приводит к депрессии, является причиной плохого настроения, раздражительности.
- 3) Плохое внутреннее состояние часто сказывается и на внешности человека. Жирная или, наоборот, сухая кожа, появление угревой сыпи, частые головные боли, плохая память, ухудшение зрения – все это последствия неправильного питания.

Глава 2. Практическая часть.

Я решила выяснить есть ли среди учеников пятого класса проблема с пониманием о здоровом питании. Для этого я провела анкетирование (приложение 1).

В результате анкетирования я выяснила, что такая проблема актуальна среди учеников пятого класса (приложение 2), поэтому я решила провести классный час на тему здорового питания (приложение 3).

Цели классного часа:

- сформировать полное представление о правильном питании, о его влиянии на здоровье организма,
- создать твердое убеждение в необходимости сохранения здоровья и личной ответственности за свое физическое и психологическое состояние.

Краткое описание: классный час в 5 классе в форме игры-викторины направлен на информирование учащихся по теме здорового питания. В ходе урока я рассказываю учащимся о здоровом питании, после чего они выполняют ряд заданий: отгадывают загадки и пословицы о здоровом питании, участвуют в викторинах, играх и физкультминутке. В конце ребятам предлагается ответить на письменный опрос (приложение 4).

Итог урока:

Сравнив результаты предварительного анкетирования и письменных ответов ребят на заключительный опрос, я сделала вывод, что процент информированности учащихся вырос, что представлено на диаграмме (приложение 5).

III. Заключение.

Выводы: предварительное анкетирование показало, что 70% учеников питаются неправильно и, следовательно, не понимают сути здорового питания, а остальные 30% имеют представление о здоровом питании. Данный результат представлен на диаграмме (приложение 2).

По итогам классного часа я провела письменный опрос, в результате которого выяснилось, что количество детей, имеющих представление о том, что такое здоровое питание повысилось. Данный результат также представлен на диаграмме (приложение 5).

Чтобы наглядно представить произошедшие изменения я решила создать график (приложение 6).

Теперь мы видим, что процент учеников, имеющих представление о здоровом питании, повысился на 30 %, следовательно, я добилась поставленной цели.

Рекомендации:

1. Рекомендовать питаться не менее 4 раз в день, а для ребят, занимающихся спортом, 5-6 раз в день.
2. Рекомендовать предусматривать ежедневный прием мясных или рыбных продуктов.
3. Рекомендовать уменьшить употребление жирных продуктов, шоколада и шоколадных изделий, тортов, пирожных, чипсов, сухариков, напитков с химическими красителями.
4. В зимний и весенний период принимать готовые поливитамины.

IV. Список использованных источников.

1. http://www.uvelka.ru/cook_together/zdorovoe_pitanie.html
2. <http://zdorovejka.ru/index.php/zdorovoe-pitanie/282-17-pravil-zdorovogo-pitaniya-principy-pravilnogo-pitaniya.html>
3. <http://www.poedim.ru/pp>
4. <http://just-fit.ru/sport-i-zdorove/pravilnoe-pitanie-na-kazhdyj-den>

Анкета.

1. КАК ЧАСТО В ТЕЧЕНИЕ ОДНОГО ДНЯ ВЫ ПИТАЕТЕСЬ?
 - а) три раза;
 - б) два раза;
 - в) один раз.
2. ВЫ ЗАВТРАКАЕТЕ:
 - а) каждое утро;
 - б) один-два раза в неделю;
 - в) очень редко, почти никогда.
3. ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ ВАШ ЗАВТРАК?
 - а) из каши и какого-нибудь напитка;
 - б) из жареной пищи;
 - в) из одного только напитка.
4. ЧАСТО ЛИ ВЫ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ ПЕРЕКУСЫВАЕТЕ В ПРОМЕЖУТКАХ МЕЖДУ ЗАВТРАКОМ, ОБЕДОМ И УЖИНОМ?
 - а) никогда;
 - б) один-два раза;
 - в) три раза и больше.
5. КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ СВЕЖИЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ, САЛАТЫ?
 - а) три раза в день;
 - б) три-четыре раза в неделю;
 - в) один раз.
6. КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ ТОРТЫ С КРЕМОМ, ШОКОЛАД?
 - а) раз в неделю;
 - б) от 1 до 4-х раз в неделю;
 - в) почти каждый день.
7. ВЫ ЛЮБИТЕ ХЛЕБ С МАСЛОМ?
 - а) почти не прикасаюсь к таким бутербродам;
 - б) иногда с чаем не отказываю себе в этом скором кушанье;
 - в) очень люблю и балую себя почти каждый день.
8. СКОЛЬКО РАЗ В НЕДЕЛЮ ВЫ ЕДИТЕ РЫБУ?
 - а) два-три раза и больше;
 - б) один раз;
 - в) один раз и реже.
9. КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ ХЛЕБ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ?
 - а) раз в день;
 - б) два раза в день;

в) три раза и более.

10. СКОЛЬКО ЧАШЕК ЧАЯ ИЛИ КОФЕ ВЫ ВЫПИВАЕТЕ В ТЕЧЕНИЕ ОДНОГО ДНЯ?

а) одну-две;

б) от трех до пяти;

в) шесть и больше.

Подведем итоги. Отложите ручки, подсчитайте количество баллов.

Ответ а - 2 балла, б - 1, в - 0.

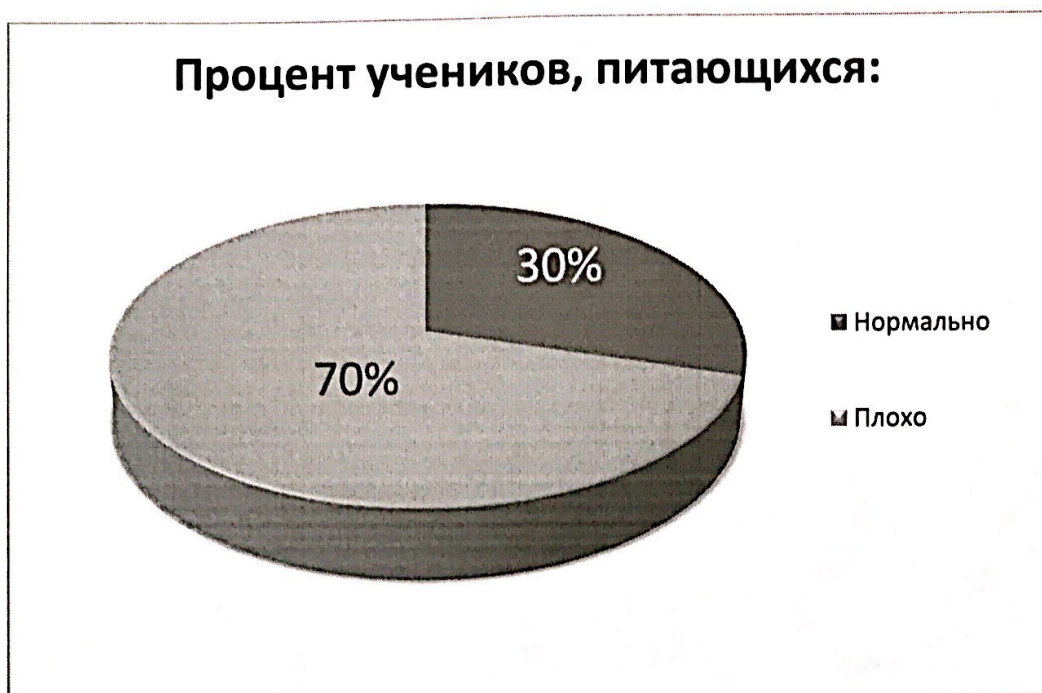
Кто набрал :

21 – 24 балла, у вас отличный стол. Причин для беспокойства нет.

16-20 баллов. Вы умело находите золотую середину в выборе блюд.

12-15 баллов. Пересмотрите свое отношение к питанию.

0-11 баллов. То, как вы питаетесь - плохо! Более того, существует серьезная опасность для вашего здоровья.



Классный час: «Мой выбор – здоровое питание!»

Ход урока:

1. Введение.

Вступительное слово:

- Здравствуйте, ребята!

При встрече люди издревле желали друг другу здоровья:

«Здравствуйте, доброго здоровья!»

«Как ваше драгоценное здоровье?!»

И это не случайно. Ведь ещё в Древней Руси говорили

«Здоровья не купишь»

«Дал бог здоровья, а счастья найдёшь»

- Что, значит, быть здоровым?

- Жить без болезней, вести нормальную деятельность, быть живым.

- Здоровье в большей степени зависит от нас самих.

2. Основная часть.

Ребята, сегодня на классном часе мы поговорим с вами о самом важном для нашего организма, без чего существование человека невозможно - речь пойдет о питании.

Еда, пища, питание.... Эти слова мы произносим довольно часто. Что же такое питание? На основании ваших ответов можно сделать вывод, что еда – это топливо, на котором работает наш организм. Надо грамотно подходить к выбору продуктов. Они должны быть не только вкусными, но, прежде всего, полезными. Это важно для каждого человека, но особенно для вас, детей и молодых людей.

Существует ли связь между питанием и здоровьем? Какая? (говорят дети)

Итак, правильное питание является непременным условием хорошего здоровья, высокой работоспособности. А неправильное питание значительно снижает защитные силы организма, ведет к преждевременному старению и может способствовать возникновению многих заболеваний, т. к. ослабленный организм подвержен любому отрицательному воздействию. Так, например, обилие сладкой, пряной, острой и жирной пищи отрицательно сказывается на организме.

Отчего в большей степени, на ваш взгляд, зависит здоровье?

Древние греки, например, мало болели, но долго жили. Отчего же им так везло? (пищу ели растительную, мясо употребляли мало, табака не знали, вино пили разбавленным, много двигались).

Вы видите, что о здоровье люди думали и в древности, а пословицы – это народная мудрость.

Игра “Ромашка” (пословицы о здоровье).

На лепестках ромашки написана первая половина пословицы, нужно продолжить вторую половину:

1. В здоровом теле... (здоровый дух)
2. Голову держи в холоде... (а ноги в тепле)
3. Здоровье – дороже... (золота)
4. Кто спортом занимается, тот... (силы набирается)
5. Пешком ходить – долго... (жить)
6. Со спортом не дружишь – не раз о том... (потужишь)
7. Солнце, воздух и вода – ... (наши верные друзья).

Что же мешает человеку быть здоровым?

(вредные привычки, малоподвижный образ жизни, плохая экология, неправильное питание...)

Назовите принципы здорового рациона питания (натуральная пища, не варить те продукты, которые можно съесть в сыром виде, больше есть овощей, фруктов, наличие витаминов и т. д.).

Физкультминутка “Вершки и корешки”.

Мы будем называть овощи. Если едим подземные части этих продуктов, надо присесть, если наземные – встать во весь рост и вытянуть руки вверх (картофель, фасоль, морковь, свекла, помидор, репа, огурец, тыква).

Отгадывание загадок.

1. а) На жарком солнышке подсох
И рвется из стручков ... (Горох)
б) Уродился я на славу, голова, бела, кудрява.
Кто любит щи меня ищи. (Капуста)
в) Я рос на грядке, характер мой гадкий:
Куда ни приду, всех до слез доведу. (Лук)
2. а) На кудрявый хохолок лису из норки поволох
На ощупь – очень гладкий, на вкус-как сахар сладкая. (Морковь)
б) Над землей трава под землей алая голова . (Свекла)
в) Яркий, гладкий, налитой, весь в обложке золотой.
Не с конфетной фабрики – из далекой Африки. (Апельсин)

3. а) Была зеленой, маленькой, потом я стала аленькой.
На солнце почернела я, и вот теперь я спелая. (Вишня)
б) Бусы красные висят из кустов на нас глядят
Очень любят бусы эти дети, птицы и медведи. (Малина)
в) Вкус у ягоды хорош, но сорви и поди-ка:
Куст в колючках будто еж, - вот и назван... (Ежевика)
4. а) Маленький, горький, луку брат. (Чеснок)
б) Стоит высоко, висит далеко. Кругом гладко.
В середине сладко. (Орех)
в) На сучках висят шары – посинели от жары. (Слива)
5. а) Я румяную Матрешку от подруг не оторву.
Подожду, когда Матрешка упадет сама в траву. (Яблоко)
б) Снаружи красна, внутри бела,
На голове хохолок – зелененький лесок. (Редиска)

Ребята, вы должны запомнить - все продукты питания необходимы для здоровья человека, и если некоторые люди исключают из своего рациона продукты питания, они наносят вред своему здоровью.
И хочу добавить, что каша – исконно русское блюдо. Специальные каши варились в честь любого знаменательного события (при рождении ребенка, при заключении мирного договора у князей). Каша – наиболее подходящее блюдо для завтрака. Она содержит большое количество питательных веществ, легко усваивается организмом. Очень полезна гречневая каша. Далее каши из овса, риса. Манная каша – самый калорийный продукт, её необходимо есть перед контрольной, соревнованиями или тяжелой работой.

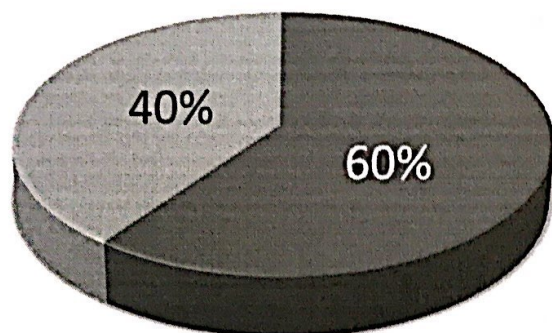
Игра «полезное – неполезное».

Кидаем детям мячик и называем какой-либо продукт, они должны быстро ответить полезный этот продукт или нет. Если ученик правильно называет ответ, то получает маленький приз.

Заключительный опрос.

1. Понравилось ли сегодняшнее занятие?
2. Что нового узнали на занятии?
3. О каких продуктах говорили?
4. Какие продукты полезно есть?

Процент учеников, которые:



■ ИМЕЮТ представление о здоровом питании

■ НЕ ИМЕЮТ представления о здоровом питании

Приложение 6.

