

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Новоленинская средняя общеобразовательная школа

**Методическая разработка исследовательского проекта
«Здоровое питание в школе и дома»**

Выполнила: учитель биологии
МБОУ Новоленинская СОШ
Платонова Наталья Андреевна

Новоленино 2023

Оглавление	
I. Введение	3
II. Основная часть. Здоровое питание в школе и дома	4
1. Паспорт проекта	4
2. Этапы и мероприятия проекта	6
2.1. Подготовительный этап, аналитико-диагностический этап	6
2.2. Практический этап проекта.....	6
2.2.1. Анализ школьного меню	6
2.2.2. Участие в проектах и конкурсах	7
2.3. Заключительный этап проекта	9
III. Заключение	10
Список использованных источников.....	11
Приложения	12

I. Введение

"Наша пища должна быть нашим лекарством,
а наше лекарство должно быть нашей пищей"
Гиппократ.

Тема здорового питания школьника всегда актуальна, поскольку оно является залогом здоровья, силы, и умственной работоспособности растущего организма. Однако многие школьники несерьезно относятся к питанию, недопонимая его значение для нормальной жизнедеятельности организма. Хронические заболевания органов пищеварения зависят от ряда факторов: нерегулярное питание, однообразное питание; употребление некачественных продуктов; несоблюдение режима дня; малоподвижный образ жизни; вредные привычки.

Рассмотрим заболеваемость детей в России в 2020 году. В возрасте 0-14 лет из всех болезней (38526,1) зарегистрировано заболеваний, связанных с органами пищеварения в 1210,8 случаях, а в возрасте 15-17 лет из всех болезней (5 441,8) - 223,9.¹

Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 7 до 16-17 лет этой средой является школа. Школьный период очень важен для формирования ключевых знаний об особенностях развития человеческого организма, о факторах и способах сохранения и развития здоровья. Поэтому выбранная тема исследования актуальна в настоящее время.

Проект нацелен на учащихся 8-9 классов, может быть использован при изучении темы «Пищеварение», «Человек и его здоровье», во внеурочной деятельности.

В ходе проведения проекта учащиеся самостоятельно приобретают недостающие знания из разных источников, учатся проводить простые биологические исследования. Ребята изучат основы рационального питания, раскроют значение витаминов и оценят влияние пищевых добавок на здоровье человека, научатся использовать приобретенные знания в повседневной жизни для составления собственного рациона питания.

Практическая значимость работы заключается в том, что проведенное исследование позволяет получить данные по изучаемой проблеме, которые могут быть использованы для просветительской работы с детьми и родителями. Выступление с результатами исследования на конференции, совещаниях учителей биологии.

Цель проекта: формирование у детей и их родителей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Задачи проекта:

1. Обогащать знания о здоровом питании, о пользе витаминов. Сформировать представления о продуктах питания, их разнообразии, ценности и влиянии на организм.
2. Выяснить отношение учащихся и их родителей к школьному питанию.
3. Сформировать у учащихся интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания.
4. Подготовить и представить вниманию учащихся и родителей информационные материалы по принципам здорового питания.

¹ ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ГОСУДАРСТВЕННОЙ СТАТИСТИКИ (Росстат). ЗДРАВООХРАНЕНИЕ В РОССИИ 2021. П.А. Смелов, С.Ю. Никитина. 65 и 72 с.

II. Основная часть. «Здоровое питание в школе и дома»

1. Паспорт проекта

Тема проект	Здоровое питание школьника
Тип проекта	Исследовательский
Разработчик проекта	Учитель биологии – Платонова Н.А.
Цель проекта	Формирование у детей и их родителей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.
Задачи проекта	<ol style="list-style-type: none">1. Обогатить знания о здоровом питании, о пользе витаминов. Сформировать представления о продуктах питания, их разнообразии, ценности и влиянии на организм2. Выяснить отношение учащихся и их родителей к школьному питанию.3. Сформировать у учащихся интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания.4. Подготовить и представить вниманию учащихся и родителей информационные материалы по принципам здорового питания.
Практическая значимость	<ol style="list-style-type: none">1. Накопление знаний по данной тематике;2. Вовлечение всё большего числа детей в исследовательскую деятельность, увлеченность детей, понимание значимости их работы3. Привлечение родителей в работу с детьми по здоровому питанию.4. По результатам проведенного исследования проведение мероприятий в школе по повышению степени информированности учащихся и родителей о правильном, здоровом питании.
Участники проекта	Учащиеся, родители, медицинские работники, педагоги.
Сроки реализации	2020-2021 учебный год. Подготовительный, аналитико-диагностический этап. 2021-2022 учебные годы. Практический этап. 2022-2023 учебный год. Заключительный этап.
Мероприятия проекта	<ol style="list-style-type: none">1. Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение.2. Воспитанию культуры питания, пропаганда здорового образа жизни среди обучающихся.3. Работа по воспитанию культуры питания у родителей.4. Проведение исследовательских работ учащимися.
Ресурсное обеспечение проекта	<ol style="list-style-type: none">1. Программа правильного и здорового питания в образовательном учреждении «Школа здорового питания»2. Поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся школы.
Гипотезы	Играет ли здоровое питание важную роль для организма школьника.
Методы	<ol style="list-style-type: none">1. Изучение различных источников информации по проблеме здорового питания школьников;2. Проведение и анализ результатов анкетирования. Статистическая обработка и анализ полученных данных.3. Проведение исследований4. Сбор и анализ этикеток от продуктов.

	<p>5. Составление списков, рецептов полезной пищи, изучение национальной кухни.</p> <p>6. Эксперименты и опыты с едой.</p>
Ожидаемые результаты	<p>Результат работы над проектом:</p> <ul style="list-style-type: none"> - получение знаний по данной тематике; - повышения интереса учащихся к исследовательской деятельности увлеченность детей, понимание значимости их работы, привлечение родителей. - разработка рекомендаций по здоровому питанию для школьников и их родителей. <p>Реализация проекта позволит учащимся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ориентироваться в ассортименте продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные продукты; - оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни. <p>Реализация проекта позволит родителям:</p> <ul style="list-style-type: none"> - родителям напомнить о правилах здорового питания; - не игнорировать этими правилами.
Продукт (итогом) данной исследовательской работы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Видеоролик «Здоровое питание в школе и дома», который будет транслироваться на классных и общешкольных мероприятиях, встречах с родительской общественностью. 2. Рекомендации по здоровому питанию для детей и родителей.

2. Этапы и мероприятия проекта

2.1 Подготовительный этап, аналитико-диагностический

Аналитико-диагностический этап был проведен в 2020-2021 учебном году. К работе над проектом были привлечены учащиеся старших классов. Перед нами стояла цель: собрать и изучить информацию о правильном питании и его влиянии на здоровье школьника. Были сформированы рабочие группы из учащихся: аналитики, интервьюеры, кулинары. Распределены обязанности между рабочими группами.

Рабочая группа аналитиков изучила материалы из источников Интернет-ресурсов на тему здорового питания и заболеваний, связанных с неправильным питанием. После изучения информации была сформулирована проблема, определена тема проекта.

Интервьюеры составили анкеты и провели опрос среди учащихся и их родителей. Вопросы были простые, но позволили узнать степень информированности учащихся и родителей о правильном и здоровом питании.

Опрошен 81 родитель, среди которых 96 % - женщины, 4 % - мужчины. Возраст распределился так: 80 % - люди от 31 до 60 лет, 12 % - люди старше 60 лет и 8 процентов – люди от 21 до 30 лет. (*Приложение 1. Опрос родителей*).

Согласно результатам опроса, сделали вывод: примерно половина родителей вводят в рацион фрукты и овощи, обращают внимание на содержание жира в продуктах при покупке или при приготовлении пищи, включают в рацион сладости, придерживаются правильного и здорового питания. Положительным является то, что большинство опрошенных ограничивает потребление соли, чипсов, сухариков, а также в достаточном количестве употребляют воды в день.

Группа пришла к выводу, что имеется необходимость повысить информированность населения о необходимости и правильной организации здорового питания. Ведь факты, сказанные детьми, лучше будут поняты старшим поколением.

Также были проведены опросы среди учащихся. По результатам опроса учащихся стало известно, что подавляющее большинство учащихся питаются правильно (не менее четырех раз в день, причем на завтрак, обед и ужин всегда бывает горячее блюдо; завтракают дома; часто употребляют молочные продукты). Только чуть больше половины опрошенных часто употребляют свежие овощи и фрукты. Большинство понимает, что такое правильное питание и считают свое нынешнее состояние здоровья. И еще один немаловажный факт: школьным питанием охвачены все учащиеся.

Группа кулинаров изучала особенности национальной кухни народов, населяющих нашу местность.

2.2. Практический этап

2.2.1. Анализ школьного меню

Схема здорового питания включает большое разнообразие продуктов. Чтобы больше узнать о здоровом питании был изучен сайт школы, а именно пункт «Организация питания в образовательной организации». В столовой изучено и проанализировано школьное меню.

Организация питания учащихся школы осуществляется в соответствии с нормами СанПиН 2.3/2.4.3590-20 от 27.10.2020 на основе примерного десятидневного меню, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по двум основным группам (7-11, 11-18 лет). *(Приложение 2. Организация питания учащихся школы).*

Норма питания для школьников: 7–10 лет составляет около 2400 ккал. Подросткам 14–17 лет нужно потреблять больше: 2600–3000 ккал в сутки. Так как все учатся в первую смену, то можно придерживаться следующего режима питания: завтрак - 20% калорийности суточного рациона; завтрак в школе – 20%; домашний обед - 35%; домашний ужин – 25% калорийности суточного рациона. То есть половина калорий должны быть получены с утра до обеда.

Группа аналитиков подсчитала энергетическую ценность блюд, которые готовят в школьной столовой. В течение пяти было отслежено меню блюд, подсчитана их калорийность. *(Таблица 1. Анализ школьного меню).*

В результате вычислений получилось, что энергетическая ценность соответствует норме для подростков. Блюда, предлагаемые для ребят – вкусные и полезные. В меню преобладающими блюдами являются: макароны, картофельное пюре, рыба, котлеты мясные, чай, какао. В меню присутствуют также салаты, фрукты. Поэтому, считать его рациональным и полноценным для растущего организма подростка, можно.

Вывод: Рацион в школьной столовой достаточно разнообразный. При составлении меню учитываются рекомендации СанПиНа, строго подсчитывается калорийность блюд и количество белков, жиров и углеводов, необходимых для питания детей.

2.2.2. Участие в проектах и конкурсах

Работая в сети Интернет, группа аналитиков узнали о возможности участия в конкурсе проектов Движения "Сделаем вместе". Был выбрана акция - «Здоровое питание в школе и дома», задача которой: сформировать потребность в здоровом питании и ведении активного образа жизни у школьников и их родителей. Весной 2022 года учащаяся 10 класса, Олзоева Екатерина, приняла участие в данной социальной акции, задачей которой было сформировать потребность в здоровом питании и ведении активного образа жизни у школьников и их родителей.

Цели данной акции: привлечение внимания к проблемам отсутствия культуры здорового питания, формирование потребности в здоровом питании школьников.

В рамках акции проведено несколько мероприятий. Вместе с классными руководителями проведены беседы классные часы для учащихся 9-11 классов на тему «Здоровое питание», «Что такое здоровье?», интерактивные занятия для учащихся 5—7 классов «Я то, что я ем», интерактивный урок «Секреты правильного питания» с учащимися 1—4 классов. *(Приложение 3. Классные часы и интерактивные уроки).*

Выбрали день и для завтрака составили перечень потребляемых продуктов и блюд с указанием веса в граммах. Был проведён расчёт и анализ фактического рациона, исходя из того набора продуктов и блюд, который девушка употребляет. *(Приложение 4.. Расчет и анализ фактического рациона).*

По итогу расчетов был сделан следующий вывод: фактический рацион не соответствует нормам калорийности, нуждается в корректировке, так как не хватает жиров и углеводов. Необходимо добавить белки.

Затем ознакомили учащихся школы с результатами проекта «Здоровое питание». Показали презентацию, посвящённую правильному питанию для школьников. Для старшего поколения в группе вайбер отправили информацию о здоровом питании.

Участие в данной акции предоставило превосходную возможность учащейся проверить свои силы, подтолкнуло глубже понять направления работы по данной теме в дальнейшем. А лично для Екатерины данная акция дала ещё один шанс проявить свои лидерские качества

Учащихся нашей школы приняли активное участие в Межрегиональной неделе естественных наук для обучающихся 8 классов центров образования естественнонаучной и технологической направленности «Точка роста» на цифровом образовательном ресурсе «ЯКласс».

Целью данного проекта было формирование у обучающихся центров образования естественнонаучной и технологической направленности «Точка роста» интереса к естественнонаучным дисциплинам посредством учебно-исследовательской деятельности. Проект проводился в дистанционном формате в период с 17 по 20 мая 2022 г.

Учащиеся участвовали в тестировании и провели исследовательскую работу «Влияние pH на качество продуктов». pH – показатель, определяющий не только качество, но и безопасность продуктов питания. Этот показатель является важным параметром, поскольку влияет на такие пищевые характеристики, как текстура, вкус, аромат и многое другое. Сегодня, чтобы получать точные результаты pH, вовсе необязательно быть техником или учёным, а просто применить оборудование центра «Точка роста». *(Приложение 5. Участие в межрегиональной неделе).*

Вместе с учителями помогали проводить беседы по здоровому питанию в рамках проведения всероссийской недели школьного питания, составляли памятки о здоровом питании.

2.3. Заключительный этап

В 2022-2023 учебном году продолжим работу и в конце года подведем итоги.

21 декабря в школе в рамках школьного проекта «Я выбираю профессию» учащиеся 10 класса представили свой проект «Профессия повар». Учащиеся оригинально подошли к представлению профессии. Кроме сообщения о профессии повара и правильном питании, учащиеся показали мастер-класс по изготовлению блюд. (*Приложение 5. Профессия повар.*)

На данное время рабочие группы продолжают работу: запланирована серия классных часов, интерактивных уроков и бесед на тему здорового питания для учащихся, исследовательских и практических работ. Уже 5 учащихся 9 класса принимают участие в акции «Здоровое питание в школе и дома».

Рабочие группы проведут сбор и анализ этикеток от продуктов, ведь этикетка с информацией о продукте является его «удостоверением личности». При покупке того или иного продукта питания мы можем узнать, кто за ним стоит, по тем данным, которые указаны на этикетке.

Особое внимание мы уделим списку ингредиентов. Будем определять наличие вкусовых и пищевых добавок, красителей, консервантов, стабилизаторов и т.п. и изучим их влияние на здоровье.

Во время заключительного этапа запланировано также изучение особенностей национальной кухни.

Учащиеся начальной школы поучаствуют в конкурсе рисунков о здоровом питании.

Получив информацию о здоровом и правильном питании, учащиеся проведут оценку рациона домашнего питания.

В мае будет проведено повторное проведение анкетирования учащихся и родителей на предмет выявления сформированности знаний о здоровом питании. Проведем сравнение полученных результатов с ожидаемыми результатами. Сделаем выводы.

По итогам всей работы над исследованием будет создан видеоролик, включающий этапы проведения данной исследовательской работы. На общешкольном родительском собрании учащиеся выступят с презентацией проделанной работы. Предложим цикл бесед: «Витамины на столе», «Особенности национальной кухни».

Данная информация будет представлена на заседании РМО учителей биологии.

Уже сейчас можно сделать предварительные выводы. Учащиеся подошли к медицинской сестре нашей школы, чтобы узнать, сколько детей болеет болезнями, связанными с органами пищеварения. Оказалось, что ни один не болеет. А ведь состояние здоровья детей определяется по показателям заболеваний, зависящих от качества потребляемой пищи и обеспечение благоприятных условий для организации учебно-воспитательного процесса.

Здоровое и сбалансированное питание играет важную роль для всей деятельности вашего организма. Питание обеспечивает важнейшую функцию организма человека, поставляя ему энергию, необходимую для покрытия затрат на процессы жизнедеятельности. Обновление клеток и тканей также происходит благодаря поступлению в организм с пищей «пластических» веществ – белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей.

Питательные вещества необходимы для хорошего самочувствия и роста человека, особенно, если речь идет о ребенке.

III. Заключение

Проблема здоровья учащихся является одним из приоритетных направлений развития образовательной системы современной школы. Изучение особенностей питания современных школьников и их отношения к основам здорового образа жизни и рациональному питанию как его неотъемлемой части является актуальным, так как несет важную информацию для работников общеобразовательных учебных заведений, родителей и учителей.

Настоящее исследование, где большую помощь оказали и учащиеся школы, было направлено на изучение физиологических аспектов питания школьников как компонента формирования здорового образа жизни.

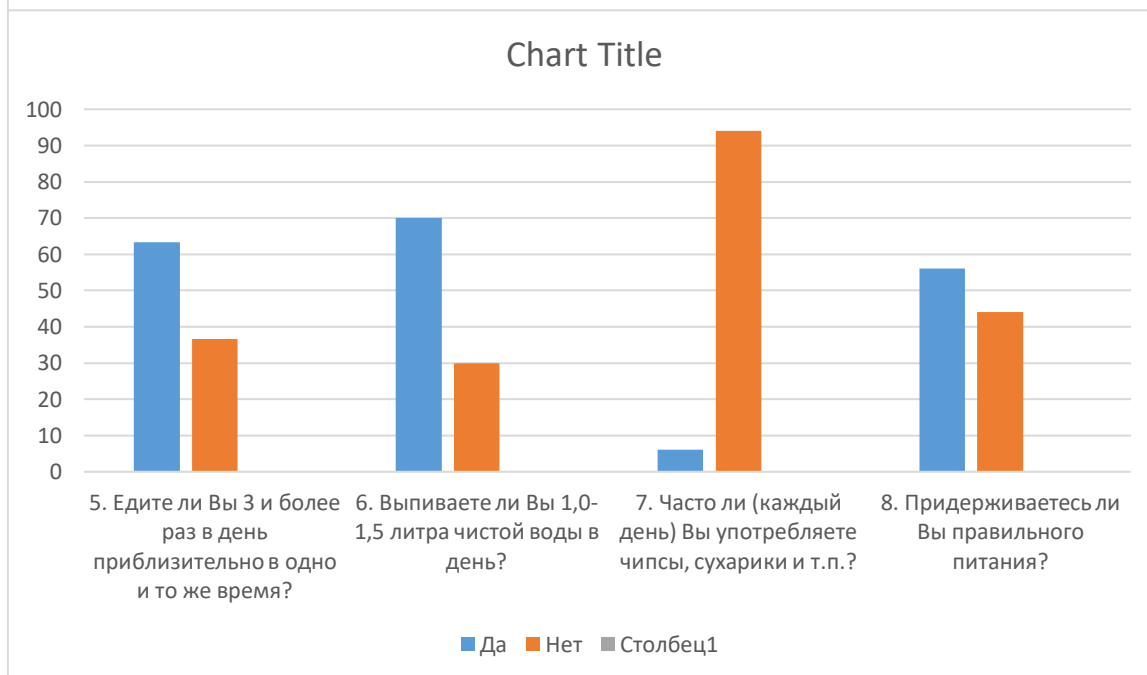
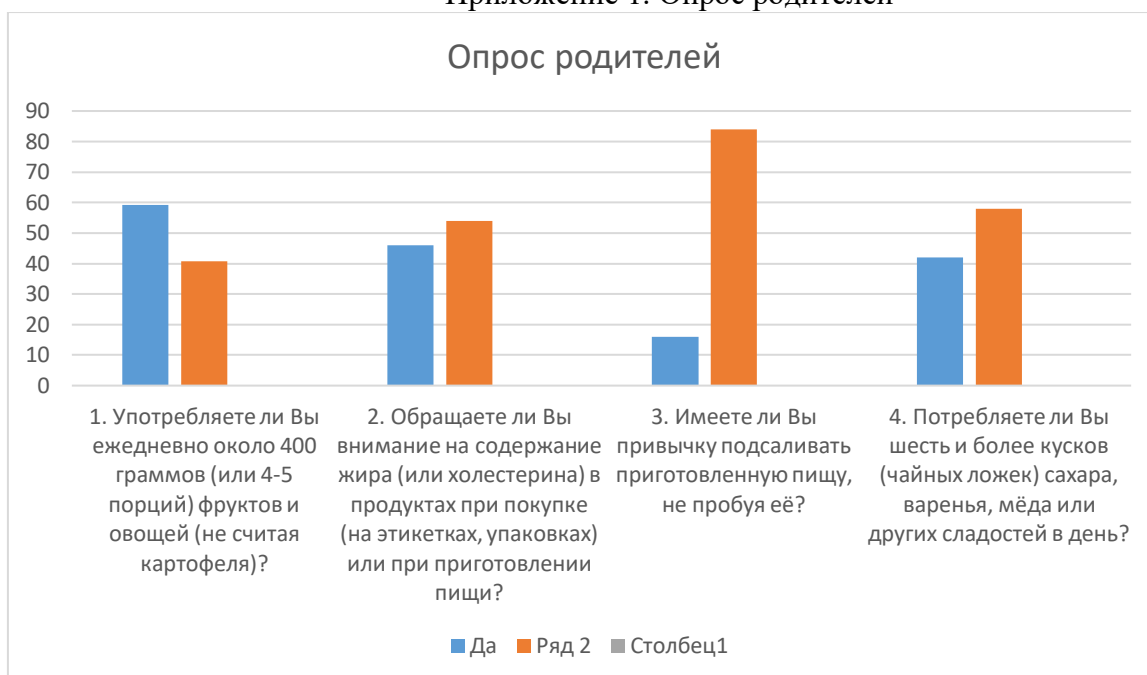
Питание - один из важных факторов здорового образа жизни.

Критерием оценки эффективности проекта будет: отсутствие детей, больных болезнями органов пищеварения;

Список использованных источников

1. Касаткин В.Н. Педагогика здоровья, 1999г.
2. Левашова Е. Н. «Вкусно и быстро», 2001г.
3. Михайлов В.С. и др. «Культура питания и здоровье семьи», 2005г.
5. Рольф Унзорг. Энциклопедия здоровья. Здоровое питание. М.: «Кристина и Ко», 1994 г.
4. Сушанский Г.А, Лифляндский В.Г. Энциклопедия здорового питания. Т. I, II. СПб.: «Издательский Дом “Нева”»; М.: «ОЛМА-ПРЕСС», 1999.
5. Тимофеев А.С. Формирование культуры здоровья обучающихся. М., 2009 г.
6. Труфанова Е.В. Система обучения здоровью в образовательных учреждениях. М., 2008 г.
7. <http://kuking.net/t19.htm>
8. ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ГОСУДАРСТВЕННОЙ СТАТИСТИКИ (Росстат)
ЗДРАВООХРАНЕНИЕ В РОССИИ 2021 Статистический сборник Москва 2021 УДК
31:614(470) БК 65.051.5(2Рос) 3-46 Редакционная коллегия: П.А. Смелов – Председатель
редакционной коллегии С.Ю. Никитина – Заместитель председателя редакционной коллегии
Л.И. Агеева, Г.А. Александрова, Н.А. Голубев, Г.Н. Кириллова, Е.В. Огрызко, Ю.И. Оськов,
Пак Ден Нам, Т.Л. Харькова, В.Ж. Чумарина Здравоохранение в России. 2021:
Стат.сб./Росстат. - М., 3-46 2021. – 171 с.

Приложение 1. Опрос родителей



Приложение 2. Организация питания учащихся школы

Норма питания для школьников: 7–10 лет составляет около 2400 ккал. Подросткам 14–17 лет нужно потреблять больше: 2600–3000 ккал в сутки.



Перспективное десятидневное круглогодичное меню для питания школьников
Нижнегоцкого района в возрасте от 7 до 11 лет (двухразовое питание) на 2021-2022 учебный год
осенне-зимне-весенний сезон
пищевые блоки, работающие на полуфабрикатах

Выполнил:
Ведущий специалист по питанию Комитета
по образованию администрации ЗГМО
Н.Н. Михайлов

7-11 лет

I день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества																			
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	Прец						
Завтрак:																									
Каша молочная манная с маслом сливочным прокипяченным	200/10	4,8	7,36	14	206,4	75,0	15,18	0,42	59,04	28,32	0,015	0,001	0,272		0,13	55,2	0,15							311	
Чай с молоком цельным	200	1	1	1,4	58,4	45,12	12,5	1,34	37,2	80,34	0,002	0,0005		0,012	0,056	6,6	0,014	0,5						630	
Сыр "Российский" порционный	10	2,32	2,95		36,4	88	2,33	0,01	33,3	5,86		0,001		0,003	0,002	19,2	0,63	0,005						54-13-2020	
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,17	66,1	1,2	0,04		1,9	1,5				0,38	0,01	65,3	0,15							96	
Груша	100	0,4	0,3	10,3	57	19	12	0,3	16	55	0,001	0,001	0,1	0,02	0,03	2	0,9	15						пром	
Напиток кисломолочный "Снежок"	200	3,8	3,75	16,5	108,5	178,5	18	0,15	137	60	0,015	0,003	0,15	0,05	0,22	33		0,9						пром	
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	46	37,5	12,3	0,8	38,7	42,3		0,00001		0,04	0,008			0,006						пром	
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004						пром	
Итого за завтрак:	784	12,51	20,87	47,42	522,09	280,4	62,25	3,23	211	247	0,018	0,00351	0,38	0,47	0,24	148	1,84	15,5							
Обед:																									
Маринад из моркови	60	0,48	1,56	4,14	51,22	10,07	5,5		12,48	17,58	0,0009		0,007	0,018	0,018	4,62		0,03						612	
Суп картофельный с крупой	250	5,25	6,5	7,5	186	58,6	15,93	1,67	19,25	12,3				0,007	0,01	32,5		0,7						133	
Котлета из говядины с маслом сливочным (вып. ст. готовности)	90/10	8,64	6,12	2,79	206,64	32,48	6,97	1	37,08	30,24	0,0012	0,009	0,07	0,008	0,013	89,64	2,6	0,65						451	
Каша гречневая	150	4,13	6,22	27,82	139,95	21,82	22,49	0,34	162	88,35	0,03	0,006	0,45	0,008	0,11	24,71								302	
Сок персиковый	200			12,4	51	9,28	2,88	0,08	1,6	12,24			0,72	0,002	0,002	0,2		22,92						699	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012						пром	
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004						пром	
Итого за обед :	844	24,62	23,76	89,25	778,6	221,9	86,27	3,61	335	279	0,0321	0,01502	1,26	0,14	0,17	152	2,6	24,3							
Итого за день:		37,13	44,63	136,67	1300,7	502,2	148,5	6,84	546	525	0,05	0,01853	1,64	0,62	0,42	300	4,44	39,8							

IV день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества																		
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	Нерец					
Завтрак:																								
Яйцо вареное	40	5,12	4,64	0,28	63,5	22,22	4,84	1	77,56	0,035	0,008	0,013	0,22	0,003	0,18	275	5							337
Каша молочная рисовая с маслом сливочным прокипяченным	200/10	6,8	8,25	53,75	312,8																			
						138,3	16,07	0,33	87,75	67,4	0,02	0,0001	0,77	0,012	0,03	62	0,3	0,017						302
Чай с молоком цельным	200	1	1	1,4	58,4	45,12	12,5	1,34	37,2	80,34	0,002	0,0005		0,012	0,056	6,6	0,014	0,5						630
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	53	35	11	0,1	17	55	0,003	0,0001	0,015	0,006	0,003	10								33 пром
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	46	37,5	12,3	0,8	38,7	42,3		0,00001		0,04	0,008									0,006 пром
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006									0,004 пром
Итого за завтрак:	604	17,63	16,1	84,48	585,4	292,7	64,61	3,93	283,1	278,3	0,033	0,01371	1,014	0,092	0,283	353,6	5,314	33,53						
Обед:																								
Маринад овощной со свеклой	60	2,16	6,84	11,7	58,8	18,18	1,08		8,76	6,96			0,007	0,007	0,002	1,2								0,28 614
Суп картофельный с крупой и рыбой	250/25	6	3	4,25	168,8	21,62	22,5	0,6	35	37,5	0,01	0,003	0,35	0,03	0,02	33								0,2 138
Биточек из говядины (пф выс.ст.г) с маслом сливочным	90/10	9,09	12,87	1,71	216,6	8,89	4,34	1,01	105,9	11,7	0,005		0,52	0,036	0,082	86,94	2,4	0,23						423
Каша перловая	150	2,4	0,52	23,85	121,4	54	5,4	0,54	82,35	40,5					0,11									302
Кисель из кураги	200	0,6		29	111,2	25,2	19,4	0,6	39,6					0,006	0,02	10								10,4 643
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015									0,012 пром
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006									0,004 пром
Итого за обед:	869	26,37	26,59	105,11	820,5	217,5	85,22	3,27	373,9	214,5	0,015	0,00302	0,886	0,178	0,255	131,1	2,4	11,13						
Итого за день:		44	42,69	189,59	1406	510,2	149,8	7,2	657,1	492,7	0,048	0,01673	1,9	0,27	0,538	484,7	7,714	44,65						

V день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества																			
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	Нерец						
Завтрак:																									
Омлет натуральный с маслом сливочным и зеленым горошком	200/10/30	14,3	12,6	2,85	232,9	141,7	11,6	1,45	181,9	45,7	0,003	0,0001	0,081	0,1	0,6	250	4	0,3							340
Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	103	14,3	1,1	80	20	0,001	0,00023		0,04	0,17	17,25	1,6	0,68						642	
Биойогурт	200	3,8	3,75	16,5	108,5	178,5	18	0,15	136,5	60	0,015	0,003	0,15	0,045	0,22	33								0,9 пром	
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	46	37,5	12,3	0,8	38,7	42,3		0,00001		0,04	0,0075									0,006 пром	
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006									0,004 пром	
Итого за завтрак:	694	26,61	22,76	53,4	546,39	475,3	64,1	3,86	462	201,2	0,019	0,0033	0,24	0,244	1,004	300,3	5,6	1,89							
Обед:																									
Свежий огурец долькой	60	1,44		2,52	53,4	14,74	0,72		11,63	6,95	0,001		0,2		0,018	4,82								54-23-2020	
Рассольник "Ленинградский"	250	6,25	3	15,75	184	62,07	6,22	0,6	33	14,22	0,005	0,005	0,61	0,007	0,12	108,25	0,005	0,85						132	
Филе куриное тушеное (пф высокой степени готовности)	90	13,1	16,9	9	204,96	46,2	11,4	1,2	2,9	76,2	0,003	0,01	0,011	0,13	0,02	17,2	2,3	0,8						488	
Картофель тушеный	200	1,95	8,82	15,3	170,7	0,4	15,2	1,01	107,4	113,9	0,005		0,12		0,076	161,3		2,09						216	
Сок грушевый	200	0,8	0,6	22	121	38	24	0,6	32	110	0,02		0,2	0,04	0,06	3,34	0,5	16						пром	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015									0,012 пром	
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006									0,004 пром	
Итого за обед:	884	29,66	32,68	99,17	877,85	251	90,04	3,93	289,2	439,1	0,034	0,015	1,15	0,276	0,315	294,9	2,805	19,88							
Итого за день:		56,27	55,44	152,57	1424,2	726,3	154,1	7,79	751,2	640,3	0,053	0,0184	1,39	0,52	1,319	595,2	8,405	21,77							

Приложение 3. Классные часы и интерактивные уроки



Приложение 4. Расчет и анализ фактического рациона



Приложение 5. Участие в межрегиональной неделе.



Google

Все Новости Картинки Видео Карты Ещё Инструменты

Подборки Безопасный поиск

ЯКласс
Завершилась первая Межр...

МКОУ СОШ №8 п. Висимо-Уткинск
МКОУ СОШ №8 п. Висимо-Уткинск - ...

ЯКласс
Завершилась первая Межрегиона...

Знаменская средняя общеобраз...
Мероприятия центра "Точка роста"

Актуально
Мероприятия центра ...

Знаменская средняя общеобразо...
Мероприятия центра "Точка роста"

Федеральный портал «Российское образование»

Знаменская средняя общеобразовательная ...

Институт развития образования Иркутской области

Актуально

ТОЧКА РОСТА





Сертификат

подтверждает, что

Кирилл Аксаев
ученик/ца 8А класса

МБОУ Новоленинская СОШ
Нукутский район

принял(а) активное участие в межрегиональной неделе естественных наук для обучающихся 8 классов центров "Точка роста" Свердловской и Иркутской областей на цифровом образовательном ресурсе «ЯКласс»





Рыжова Е.А.
Генеральный директор
ООО "ЯКласс"

Выдан: 26.05.2022 г.

ТОЧКА РОСТА





Сертификат

подтверждает, что

Арина Тулохонова
ученик/ца 8А класса

МБОУ Новоленинская СОШ
Нукутский район

принял(а) активное участие в межрегиональной неделе естественных наук для обучающихся 8 классов центров "Точка роста" Свердловской и Иркутской областей на цифровом образовательном ресурсе «ЯКласс»





Рыжова Е.А.
Генеральный директор
ООО "ЯКласс"

Выдан: 26.05.2022 г.

ТОЧКА РОСТА





Сертификат

подтверждает, что

Ардан Степанов
ученик/ца 8А класса

МБОУ Новоленинская СОШ
Нукутский район

принял(а) активное участие в межрегиональной неделе естественных наук для обучающихся 8 классов центров "Точка роста" Свердловской и Иркутской областей на цифровом образовательном ресурсе «ЯКласс»





Рыжова Е.А.
Генеральный директор
ООО "ЯКласс"

Выдан: 26.05.2022 г.

ТОЧКА РОСТА





Сертификат

подтверждает, что

Платонова Наталья Андреевна
учитель

МБОУ Новоленинская СОШ
Нукутский район

принял(а) участие в подготовке и сопровождении участников межрегиональной недели естественных наук для обучающихся 8 классов центров образования "Точка роста" Свердловской и Иркутской областей на цифровом образовательном ресурсе «ЯКласс»





Рыжова Е.А.
Генеральный директор
ООО "ЯКласс"

Выдан: 26.05.2022 г.

Приложение 5. Профессия повар.



Таблица 1. Анализ школьного меню

Ккал / дни	Ккал на завтрак	Ккал на обед	Итого ккал
1 день	522,09	778,6	1300,69
2 день	611,39	925,33	1536,72
3 день	601,83	798,95	1400,78
4 день	585,4	820,5	1405,9
5 день	546,39	877,85	1424,85

Таблица 2. Расчет и анализ фактического рациона

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша гречневая молочная	250	25	8	9	
	Котлета	110	372	20	28	10
	Чай с сахаром	200	40	1	0	24
	Хлеб пшеничный	50	117	4	1	24
Перекус	Яблоко	176	46,4	0,3	0	11,3
Обед	Помидоры свежие	60	61	1	2	5
	Суп с перловой крупой	200	87	3	3	
	Гуляш из говядины	90	142	5	11	5
	Макаронные изделия отварные	150	212	5	8	29
	Чай с сахаром	200	40	1	0	24
	Хлеб пшеничный	50	117	4	1	24
Ужин	Рыба отварная с соусом	90	109	22	3	10
	Картофельное пюре	150	110	3	2	1
	Чай с сахаром	200	40	1	0	24
	Хлеб пшеничный	50	117	4	1	24
			1635,4	82,3	69	215,3

Анализ фактического рациона питания

	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Норма Девушка от 15 до 17 лет	2500	87	97	421
Итог исследования	1635,4	82,3	69	215,3