

Изучение режима питания наших уч-ся с помощью анкетирования.

Мы провели анкетирование уч-ся в 5 классах (Приложение №3), чтобы
узнать их режим питания.

Проанализировав полученные результаты , мы получили следующие
данные:

Элементы режима питания	5а	5б	5в	5г
1.Завтракают				
а) дома	40%	46,4%	50,3%	61,5%
б) не завтракают дома	5%	7,5%	16,6%	15,3%
в) завтракают дома иногда	55%	45,9%	33%	23%
2.Питаются горячими завтраками в школе				
а) постоянно	100%	100%	100%	100%
б) никогда	-	-	-	-
в) иногда	-	-	-	-
3. Ежедневно употребляют в свое пищевом рационе первое блюдо				
а) Да	45%	41%	13%	18,4%
б) Нет	10%	20%	15%	23,2%
в) Иногда	45%	38,9%	62%	58,3%
4. Сколько приемов пищи осуществляют уч-ся в день:				
2 раза	15%	8%	12%	76,9%
3 раза	60%	60%	74%	23%
4 раз	25%	32%	14	---
5. За какое время до сна кушают				

уч-ся: за 0 час. За 1 час За 2 часа За 3 часа За 4 часа	10% 25% 35% 10% 20%	- 16% 40,5% 15% 28%	5,4% 21,6% 19,3% 22,5% 31%	7,6% - 43,8% 8,5% 39%
6. Ежедневно включают сырые овощи в свой пищевой рацион				
а) Да б) Нет в) Иногда	55% 15% 30%	31,7% 10,3% 58%	5,3% 43% 51,7%	30,7% 61,5% 7,6%
7. Бывают «перекусы» у наших уч-ся в промежутках между приемами пищи				
а) Нет б) Да в) Иногда	25% 55% 20%	33% 48,2% 28,8%	73,4% - 26,5%	85% - 15%
8. Нравится ли уч-ся пища, которую готовят в нашей столовой				
а) Да б) Нет в) Не всегда	70% 20% 10%	38,2% 21,4% 40,4%	52,4% 37,2% 10,3%	46,1% 25,4% 28,5%
9. Всегда ли ты соблюдаешь все правила гигиены перед приемом пищи				

а) Да	76%	66%	48%	31,2%
б) Нет	4%	11,3%	30%	32%
в) Не всегда	20%	2,7%	22%	36,7%
10. Соблюдение уч-ся режима рационального питания				
а) Да	10%	35%	14,5%	65%
б) Нет	30%	10%	21,1%	15%
в) Хочу, но не всегда получается	60%	55%	64,3%	20%

Исходя из этих данных можно сделать следующие выводы:

- 100% учащихся 5-х классов принимают горячий завтрак в школе, когда дома из их не завтракают лишь – 9,74%.
- Следовательно, почти все уч-ся питаются необходимым утром горячим завтраком;
- Ежедневно первое блюдо ест лишь – 29,25% всех уч-ся 5 классов,
- Наиболее благоприятный режим питания 3-4 раза а сутки соблюдают лишь 30,2% уч-ся
- Последний прием пищи не позже чем за 2-3 часа до сна соблюдают – 28,92% уч-ся 5
- сырые овощи включают в свой ежедневный рацион – 56,7% уч-ся...
- едят в промежутках между едой – 72,4% уч-ся...
- Всегда соблюдают правила гигиены перед приемом пищи – 83,12% уч-ся.
- Пища которую готовят в нашей столовой нравится по пищевым качествам 58,5% уч-ся.
- На основе самоанализа – 49,46% уч-ся считают свой пищевой режим рациональным.

Основываясь на проведенных исследованиях, мы оцениваем режим питания учащихся 5 классов нашей школы, как нерациональное.

Основными причинами этого можно считать:

- несоблюдение четырёхразового режима питания (69,8% всех учащихся 5 классов), который наиболее благоприятствует росту, нормальному развитию подростков, а также их умственной и физической работе;
- избыточная энергетическая ценность питания учащихся, которая приводит к нарушению обмена веществ, увеличению массы тела, и ожирению;
- не правильное распределение суточного рациона в течении дня по его энергоценности;
- несоблюдение установленных норм качественного состава пищи в суточном рациона;
- несоблюдение интервалов между приемами пищи в течение дня;
- несоблюдение режима последнего приема пищи перед сном, которое выявлено у 71 % наших школьников.