

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
основная общеобразовательная школа с. Болотниково

## Проект

# «Правильное питание – залог здоровья»



Подготовили: Браев Артём  
Назаров Сергей  
Шергунова Варвара  
ученики 5 класса  
МБОУ ООШ с. Болотниково  
Лунинского района  
Пензенской области

Руководитель проекта:  
классный руководитель 5 класса  
МБОУ ООШ с. Болотниково,  
Пуштакова Татьяна Алексеевна

2020

## Содержание

Введение	2
Глава 1. Здоровое питание – основа жизни	3
1.1. Формирование здорового образа жизни	3
1.2. Роль витаминов в питании школьников	3
1.3. Калорийность пищи	4
1.4. Нужен ли утренний завтрак	4
1.5. Пирамида питания	5
Глава 2. Организация питания в школьной столовой	5
2.1. Залог успешной учёбы – правильное питание	5
2.2. Питание учащихся МБОУ ООШ с. Болотниково в школьной столовой	5
Глава 3. Наши исследования	6
3.1. Анкетирование школьников по вопросу питания	6
3.2. Исследование популярного у школьников продукта – чипсов	7
3.3. Исследование продуктов питания на наличие в них нитратов	7
Заключение	7
Список источников информации и интернет - ресурсов	8
Приложение	9

## Введение

«Здоровье дороже золота», - сказал английский поэт и драматург Уильям Шекспир. Наше здоровье – самое ценное, что у нас есть. Статистика показывает, что к концу обучения в школе большинство детей имеют хронические болезни, обусловленные неправильным питанием[1].

Одним из главных условий нормального развития школьника является правильное питание. В детском организме происходят чрезвычайно важные внутренние изменения (формируется нервная, эндокринная, лимфатическая, дыхательная, иммунная и другие системы) [2]. Большую часть времени школьники проводят в школе, выполняя тяжёлый труд – получение и усвоение знаний по школьным предметам, и в то же время они растут, развиваются, поэтому должны питаться полноценно, так как питание обеспечивает формирование организма, способствует сохранению здоровья.

В ходе подготовки данной работы и проведённого анкетирования учащихся мы выяснили, что есть проблема в организации полноценного режима питания. «Рабочий день» школьника не всегда начинается с завтрака, часто дети просто перекусывают чипсами, сухариками, булочками запивая всё это газировкой. В результате неправильного питания происходит ухудшение здоровья. И тогда мы задумались о том, какое значение имеет питание для школьников, так ли «страшны» любимые детьми чипсы, содержат ли фрукты и овощи, которыми мы питаемся в школьной столовой, нитраты? Насколько калорийно питание в нашей столовой?

**Актуальность нашей работы:** обусловлена необходимостью проанализировать значение правильного питания в сохранении здоровья школьников. Через выполнение данной работы мы постараемся разработать рекомендации рационального питания для школьников.

**Цель исследования:** выяснить необходимость правильного питания для детей школьного возраста.

### **Задачи:**

- изучить информацию в источниках по данной теме;
- узнать о роли витаминов, что такое «калорийность пищи» и «пирамида питания»;
- изучить роль утреннего завтрака и его значение для школьников;
- выяснить, наносят ли вред нашему здоровью чипсы;
- узнать содержатся ли в полезных продуктах (фруктах и овощах) нитраты;
- провести анкетирование среди учащихся;
- встретиться с медицинским работником и поваром школьной столовой;
- сделать выводы на основе полученных знаний.

**Гипотеза исследования:** мы предполагаем, что если правильно питаться, то мы будем меньше болеть.

**Объект исследования:** человек.

**Предмет исследования:** правильное питание

**Методы исследования:** чтение и анализ литературы по теме; анкетирование школьников; беседа с медицинским работником и поваром школьной столовой; изучение меню школьной столовой; исследование продуктов: чипсов, фруктов и овощей; анализ результатов исследования, фотографирование результатов работы.

## **Глава I. Правильное питание – залог здоровья**

### **1.1. Формирование здорового питания**

Самым важным этапом в жизни человека является - детство, когда закладывается фундамент всей его судьбы, его здоровья. Школьный возраст – это период развития человеческого организма, в котором завершается формирование костной ткани, скелетно-мышечного аппарата и других важных органов. Поэтому так важно, чтобы питание было сбалансированным. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые витамины, минералы и микроэлементы. Современный школьник, по мнению диетологов, должен есть не менее четырёх раз в день, причём на завтрак, обед, ужин непременно должно быть горячее блюдо. Правильное соотношение углеводов, жиров и белков – основа здорового питания [Приложение 1]. Школьная столовая обеспечивает школьников горячим питанием. Но, к сожалению, вне школы школьники, особенно дети младшего школьного возраста, не зная и не разбираясь в огромном ассортименте продуктов питания, подвержены опасному влиянию некачественной пищи. Здоровое питание - это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

### **1.2. Роль витаминов в питания**

Организм школьника будет хорошо расти и развиваться, если будет получать надлежащий комплекс витаминов. Витамины (от латинского «vita» — жизнь), группа органических соединений разнообразной химической природы, необходимых для питания человека, животных и других организмов в ничтожных количествах по сравнению с основными питательными веществами (белками, жирами, углеводами и солями), но имеющих огромное значение для нормального обмена веществ и жизнедеятельности. Без витаминов обеспечить полноценное здоровье совершенно невозможно. Многие витамины быстро разрушаются и не накапливаются в организме в нужных количествах, поэтому

человек нуждается в постоянном поступлении их с пищей. Из 30 известных и изученных витаминов к обеспечению здоровья человека причастны около 20 из них [Приложение 2]. Они способствуют правильному росту и развитию ребенка, участвуют во всех обменных процессах, повышают выносливость и устойчивость организма к заболеваниям. Недостаток витаминов в пище может привести к различным заболеваниям, таким как авитаминоз, при котором нарушаются процессы роста, ухудшается память и снижается работоспособность. Человек становится раздражительным, быстро утомляется, у него снижается аппетит. Потребление ряда витаминов в больших дозах столь же нежелательно, как и их недостаток в пище.

### **1.3. Калорийность пищи**

Часто от взрослых можно слышать слова «продукт высококалорийный», «продукт низкокалорийный». Нам захотелось разобраться, 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. Суточное потребление калорий зависит от возраста, пола и занятий, поэтому оно различно. Калорийность рациона школьника должна быть следующей: 7-10 лет – 2400 ккал; 14-17 лет – 2600-3000 ккал; если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше. Каждому, кто желает вести здоровый образ жизни, необходимо знать суточную норму калорий и соотношение белков, жиров и углеводов.

### **1.4. Нужен ли утренний завтрак**

В народе есть такое мудрое высказывание: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу!» Толковый словарь русского языка С.И.Ожегова [3] дает такое определение: «Завтрак – первый дневной прием пищи, утренняя еда; пища, приготовленная для утренней еды». Ученые пришли к выводу: дети, которые получают полноценный завтрак, лучше развиваются, более успешны в учебе, у них реже встречаются заболевания, приступы беспокойства. Завтрак влияет на работоспособность, являясь для детей настоящей «пищей для мозга». Установлено, что определенные продукты могут стимулировать умственную деятельность. На завтрак школьнику лучше кушать каши, яйца или запеканку. Голодный школьник, перекусивший «всухомятку», быстрее устает и хуже учится. Запить завтрак можно чаем, молоком, кефиром или какао. Специалисты считают, что завтрак для ребенка должен состоять из трех основных элементов: фруктов, зерновых и молочных продуктов. Фрукты - это источник витаминов,

поддерживающих иммунитет. Молочные продукты – молоко, йогурт, творог, сыр – незаменимый источник кальция, столь необходимого для детского организма.

### **1.5. Пирамида питания**

Питание неотъемлемая часть нашей жизни, и вполне естественно, что существуют законы, регулирующие правильное питание. Пища должна быть разнообразной, и, конечно, нужно учитывать возраст, национальные традиции и место проживания. В целом эти рекомендации сводятся к пирамиде питания, рекомендованной Всемирной Организацией здравоохранения. Пищевая пирамида — это схематическое изображение принципов здорового питания, разработанных диетологами. В основании этой пирамиды лежат физическая активность и достаточное потребление жидкостей. Продукты, расположенные внизу пирамиды, нужно употреблять в пищу как можно чаще, соответственно расположенные сверху — исключить из рациона или употреблять в ограниченном количестве [Приложение 3].

## **Глава II. Организация рационального питания в школьной столовой**

### **2.1. Правильное питание – хорошая учёба**

Пища – это источник энергии для человека. Нужно смолоду научиться соблюдать «золотую» середину, не допуская переедания или недоедания, иначе можно заработать серьёзные болезни. Частые заболевания учащихся – холецистит, панкреатит, гастрит, язвенная болезнь желудка. Факторы, способствующие этим заболеваниям: питание наспех и всухомятку; питание с большими перерывами; употребление копчёной, жареной, острой, горячей, холодной пищи; жевание жевательной резинки. Отсутствие стабильного горячего питания повышает риск заболеваний желудка и кишечного тракта у детей гораздо выше, чем у взрослых. Недостаток питательных веществ вызывает у школьников: потерю внимания, слабость и переутомление, ухудшение памяти и работы мозга, возникновение лёгкого доступа вирусных инфекционных заболеваний. В беседе с медицинским работником мы выяснили, что 16% учащихся уже имеют болезни органов пищеварения. Чтобы к окончанию школы этот процент не вырос, необходимо правильно организовать своё питание. Если ученики не будут правильно питаться, то не смогут хорошо учиться и достигать спортивных и учебных вершин. Не менее значимое место, чем учебный класс в школьной жизни имеет значение и организация питания через школьную столовую.

### **2.2. Питание учащихся МБОУ ООШ с. Болотниково в школьной столовой**

В нашей школьной столовой получают горячее питание 30 учащихся 1-9 классов. Льготным питанием пользуются 18 обучающихся 1-4 классов, которые получают

бесплатные завтраки и обучающиеся из многодетных и малообеспеченных семей. Охват горячим питанием составляет 100 %. Столовая, позволяет организовывать горячие завтраки, обеды и рассчитана на 28 посадочных мест. Для того чтобы все учащиеся получали питание горячим, работа школьной столовой организована по графику. Вопросами организации питания в школе занимается целый ряд сотрудников. На их ответственности находится вопрос приготовления вкусной и сделанной в соответствии со всеми технологиями пищи и организованный приём приготовленной пищи. Для профилактики авитаминоза и ОРВИ у учащихся школы, в рационе используется аскорбиновая кислота. Необычайно приятна в нашей столовой атмосфера тепла и домашнего уюта. Персонал столовой всегда встречает детей с улыбкой, поэтому дети с удовольствием посещают школьную столовую.

При составлении меню школьных завтраков учитываются нормы и калорийность питания. Витамины являются такой же необходимой составной частью пищи, как белки, жиры, углеводы и минеральные соли. Чем разнообразнее пища, тем лучше обеспечивается организм необходимыми веществами и тем выше степень усвоения пищи. Какое же меню в нашей школьной столовой? Какова калорийность завтраков? Содержат ли блюда, которые едят школьники, необходимое количество белков, жиров и углеводов? С этим вопросом мы обратились к повару школьной столовой. Она рассказала нам о том, как разработано дотационное циклическое меню для школьников. Мы не ставили целью исследовать всё меню, нам было интересно, в какие дни калорийность пищи была самой высокой и самой низкой, в каких продуктах, из школьного меню больше и меньше белков, жиров и углеводов [Приложение 4]. Проведя краткий анализ школьного меню, мы выяснили, что оно разнообразно, содержит жизненно необходимые для растущего организма белки, жиры и углеводы. Во всех продуктах есть минеральные вещества и витамины. Учитывая то, что за завтраком необходимо получать 20-25% калорий от суточной нормы, калорийность завтрака для учащихся должна составлять 800 ккал. В нашей школьной столовой эта норма, к сожалению, не выдерживается.

### **Глава III. Наши исследования**

#### **3.1. Анкетирование школьников по вопросу питания**

Нами было проведено анкетирование учащихся 5-9 классов по теме “Твоё отношение к питанию”. В опросе участвовало 17 учеников. Из них: 2 чел- 5 кл., 4 чел- 6 кл, 1 чел- 7 кл, 5 чел – 8 кл, 5 чел – 9 кл. Результаты анкетирования [Приложение 5] показали, что 44% опрошенных, любят “вредную пищу» (чипсы, сухарики, газировку). 94 % употребляют в пищу продукты, в состав которых входят химические вещества. 23,5 % опрошенных не завтракают утром или делают это иногда. 94% - не употребляют, или

делают это иногда, в пищу богатую йодом морскую капусту, который важен для умственного развития. Почти 65 % изредка едят рыбу, а 6 % вообще её не едят. Почти 65% постоянно или часто пьют газированные напитки. 65% редко употребляют в пищу каши. Порадовало в опросе то, что 71 % часто употребляют пищевые продукты с большим содержанием витаминов (фрукты, овощи). 82 % употребляют препараты содержащие витамины. Многие из опрошенных отдадут предпочтение молочным и мясным продуктам.

Статистика опроса неутешительна. Ребята в большинстве случаев питаются не совсем правильно, не получая всех полезных веществ и микроэлементов. Неправильное питание способствует развитию хронических заболеваний, быстрой утомляемости, снижению работоспособности. Употребление «вредной пищи» ведет к накоплению вредных веществ в организме. Если в дальнейшем будет так продолжаться, у большинства могут развиваться различные патологии.

### **3.2. Исследование популярного у школьников продукта – чипсов**

Мы выяснили, что чипсы – это один из популярных продуктов у школьников. Чтобы узнать, полезны они или вредны, мы провели исследование чипсов от 5 производителей [Приложение 6]. В ходе данной работы мы выяснили, что в чипсах много опасных добавок, которые могут повлиять на здоровье. Проведя исследование, мы сделали вывод, что чипсы вредят здоровью.

### **3.3. Исследование полезных продуктов – овощей и фруктов**

Провели мы исследование на наличие нитратов некоторых фруктов и овощей, которые использовались для приготовления блюд в нашей столовой. Во всех взятых образцах нитратов не обнаружено [Приложение 7].

### **Заключение**

Изучив дневной пищевой рацион школьников, мы выяснили, что ежедневно горячее питание получают 30 учащихся. Достаточно большой процент учеников питаются неправильно, многие не соблюдают режим питания, вследствие чего может увеличиться процент учащихся с заболеваниями органов пищеварения. Анализ состояния питания в школе показывает, что в рационе учащихся в малом количестве присутствуют необходимые для здоровья продукты: творог, молоко. Результаты исследования мы доведём до сведения учащихся, родителей, педагогов школы. Учащимся и родителям хотим дать ряд практических советов и конкретных рекомендаций, выполнение которых позволят сохранить здоровье [Приложение 8]. Будем проводить разъяснительную работу среди школьников по пропаганде правильного питания и активного образа жизни с целью улучшения здоровья. Нами



была изучена необходимость правильного питания для детей школьного возраста, считаем, что цели своей работы достигли. Гипотеза о том, что если правильно питаться, то будешь меньше болеть - подтвердилась.

Всегда помните о том, что здоровье в наших руках, а правильное здоровое питание - залог нашего долголетия. Будьте здоровы!

#### **Список источников информации и интернет - ресурсов**

- [1] [Советы диетолога: здоровое питание для школьников. silver-studio.com.ua/...znat/sovety...shkolnikov.html](http://silver-studio.com.ua/...znat/sovety...shkolnikov.html)
- [2] [Правильное питание школьников – основа здоровья... zid.com.ua/rus\\_creativework...shkolnykov...zdorovyaya-y...](http://zid.com.ua/rus_creativework...shkolnykov...zdorovyaya-y...)
- [3] [Словарь Ожегова — Википедия ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org) Словарь Ожегова
- [4] Боровская Э. «Здоровое питание школьника» «Эксмо» 2010
- [5] И.Мельков «Рациональное питание детей школьного возраста» М. «Просвещение» 2009

## Приложение 1

**Белки** - основной строительный материал для нашего организма. Из белка состоят мышцы, внутренние органы, кровеносная, иммунная система, кожа, волосы, ногти. Наилучшими источниками белка считают рыбу, курятину, индейку, нежирное мясо, обезжиренные молочные продукты, орехи, сывороточные продукты, а так же яичные белки.

**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.

**Углеводы** – основной источник энергии. Примерно 60% энергии организм получает за счет углеводов, остальную часть - за счет белков и жиров. Сахар, мед, печенье, крупы, макароны, хлеб, пирожное и торты, мороженое, конфеты – это продукты в которых содержатся углеводы.

## Приложение 2

### Витамины.

Название витамина	В чем польза витамина?	Симптомы от недостатка витамина в организме	В каких продуктах содержится витамин?
<b><u>Витамин А</u></b>	Происходит обмен белков, рост и формирование костей и зубов, процессы обновления кожи.	Появляются трещины губ, расстройство сумеречного зрения - «куриная слепота», развитие хронического гайморита, бронхита, трахеита.	Морковь, перцы, персики, яблоки, абрикосы, плоды шиповника, рыбий жир, печень, яйца, молоко.
Наиболее распространенные формы <b><u>витамина группы В</u></b> – это: В1, В2, В3 В5, В6, В7,	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

В9, В12.			
<b><u>Витамин С</u></b>	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 кровоточивости из десен. Цинга.	Шиповник, облепиха, черная смородина, все фрукты и овощи.
<b><u>Витамин Е</u></b>	Способствует усвоению белков и жиров, участвует в процессах тканевого дыхания, влияет на работу мозга, крови, нервов, мышц, улучшает заживление ран, задерживает старение.	Анемия (малокровие), наблюдаются слабые рефлексы, плохая координация движений, нарушение работы вестибулярного аппарата, увеличивается вероятность получения травм.	Зерновые и бобовые растения, спаржевая капуста, помидоры, салат, горох, шпинат, ботва петрушки, семена шиповника, мясо, яйца, молоко, говяжья печень.
<b><u>Витамин РР</u></b>	Участвует в обмене белков, регулирует высшую нервную деятельность и функции органов пищеварения. Используется для профилактики и лечения заболеваний ЖКТ, незаживающих 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.

## Пирамида питания.



- Основание пирамиды - три группы продуктов: овощи (3-5 порций) и фрукты (2-4 порции), цельнозерновые продукты - хлеб грубого помола, неочищенный рис, макаронные изделия из цельнозерновой муки, каши (6-11 порций). Также в этой группе находятся и растительные жиры, содержащие полиненасыщенные жирные кислоты (оливковые, подсолнечные, рапсовое и другие масла). **Такие продукты следует употреблять при каждом приёме пищи.**
- Белоксодержащие продукты - растительного (орехи, бобовые, семечки подсолнуха и тыквы) и животного происхождения — рыба и морепродукты, мясо птицы (курятина, индюшати́на), яйца. **Употребляем 2-3 порции в день.**
- Молоко и молочные продукты, йогурты, сыр и т. д. Людям с непереносимостью лактозы следует заменить молочные продукты на препараты, содержащие кальций и витамин D3. **Употребляем 2-3 порции в день.**
- На самой верхней ступени пирамиды находятся продукты, употребление которых следует сократить. К ним относятся животные жиры, содержащиеся в красных сортах мяса (свинине, говядине) и сливочном масле, а также продукты с большим содержанием так называемых «быстрых углеводов»: продукты из белой муки (хлеб и хлебобулочные изделия, макаронные изделия), очищенный рис, газированные напитки, сладости. Недавно в последнюю группу стали включать и картофель из-за большого содержания в нём крахмала. **Употребление этих продуктов следует сократить или, по-возможности, полностью исключить из рациона.**

### Исследование меню в школьной столовой

В беседе с поваром школьной столовой, мы выяснили, что дотационное цикличное меню рассчитано на возрастные группы 7-10 лет; 11-17 лет и для учащихся льготной категории. Раскладка делается на 12 дней. В меню кроме перечисленных блюд указывается, сколько белков, жиров и углеводов содержат блюда. Также перечисляются минеральные вещества и витамины. Энергетическая ценность выражена в килокалориях.

Самым калорийным по питанию в меню оказался завтрак в 4 день питания, когда дети получали: каша манная молочная жидкая (284 ккал), бутерброд с маслом (147 ккал), сок (92 ккал), мандарин (38 ккал). Всего – 561 ккал.

А на обед: салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком (99 ккал), свекольник (97 ккал), рис отварной (245,5 ккал), гуляш из говядины (297 ккал), хлеб ржаной (87 ккал) и компот из смеси сухофруктов (110 ккал) Всего – 935,5 ккал.  
Всего за день: 1496,5 ккал

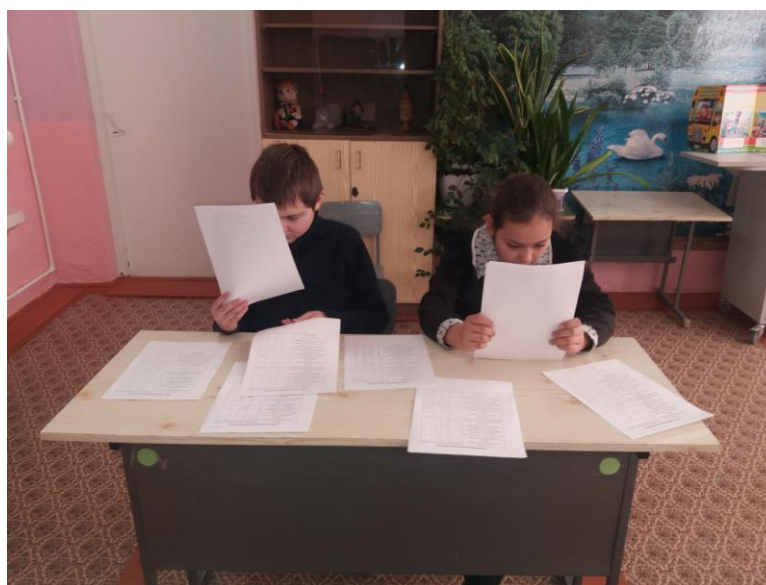
Самым низкокалорийным оказался 1-ый день второй недели, когда дети на завтрак получали: плов из отварной курицы (359 ккал), бутерброд с маслом (147 ккал) чай с лимоном (61 ккал) , йогурт (153 ккал) и хлеб ржаной (87 ккал) . Всего – 654 ккал.

А на обед: винегрет овощной (130 ккал), борщ из свежей капусты (78,3 ккал), плов из отварной курицы (359 ккал), хлеб ржаной (87 ккал) и компот из свежих яблок (96 ккал) Всего – 750,3 ккал. Всего за день: 1404,3 ккал.



Анкетирование школьников

Вопросы	постоянно	часто	иногда	никогда
Как часто вы едите овощи и фрукты?	7	5	5	0
Употребляете ли вы в пищу продукты, в состав которых входят химические вещества?	1	2	13	1
Принимаете ли вы препараты, содержащие витамины?	2	2	8	5
Завтракаете ли вы дома перед занятиями	10	3	3	1
Кушаете ли вы морскую капусту?	0	1	7	9
Как часто вы употребляете чипсы и сухарики	1	3	12	1
Кушаете ли вы молочные продукты?	3	8	5	1
Кушаете ли вы рыбу?	2	4	10	1
Кушаете ли вы мясные изделия?	4	9	4	0
Кушаете ли вы каши?	2	4	11	0
Пьёте ли вы газированные напитки?	3	8	4	2
Покупая в магазине продукты читаете ли вы из чего они состоят	2	0	4	11
Как часто вы ощущаете дискомфорт в желудке, расстройство пищеварения	0	2	5	10



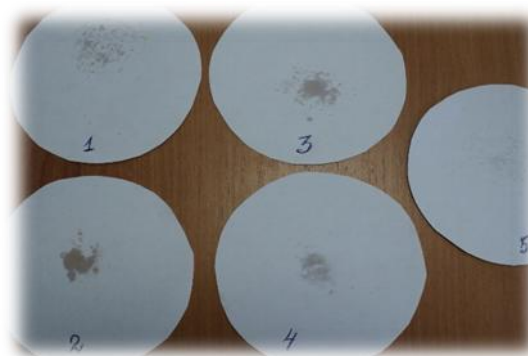
**Фотоотчёт по исследованию чипсов**

**Приступаем к изучению чипсов. Описываем содержимое...**



**Образцы к проверке готовы!**

**Определение жирности**



**Образцы проверены....**

**Результат проверки...**



**Образец малосодержащий жир ...**



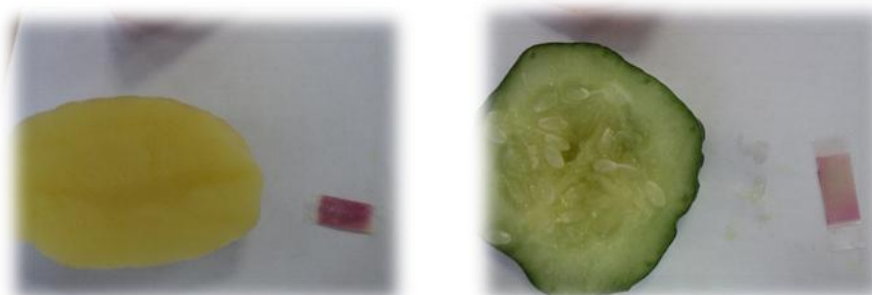
**Проверка на содержание крахмала.**

Исследование овощей и фруктов из школьной столовой на содержание нитратов

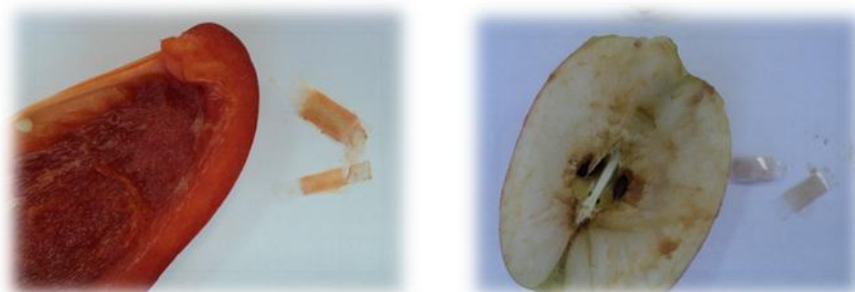


Подготовим продукты и нитрат – тест для определения нитратов

Исследование продуктов на содержание нитратов



Содержание нитратов не превышает допустимых норм!



Содержание нитратов не превышает допустимых норм!

**Предельно допустимые уровни содержания нитратов в продуктах растительного происхождения**

Пищевой продукт	Содержание нитратов, мг/кг (мг/л)	
	Открытый грунт	Защищенный грунт
Арбузы	250	-
Виноград столовых сортов	60	-
Дыни	90	-
Зеленые культуры (салат)	2000	3000
Кабачки	400	400
Картофель	250	-
Капуста бело-кочанная	ранняя (до 01.09)	900
	поздняя	500
Огурцы	150	400
Перец сладкий	200	400
Продукты детского питания	50	-
Томаты	150	300
Яблоки, груши	60	-

Допустимое суточное потребление нитратов с пищей составляет 5 мг на 1 кг веса человека.



Таблица определения нитратов.

Итоги тестирования на нитраты...



**Рекомендации по организации правильного питания**

В питании всё должно быть в меру:

- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3-4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жаренного и острого;
- Не есть сухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Начинайте свой день питательным завтраком;
- 1-2 раза в неделю ребенку желательно есть рыбу;
- В качестве самых подходящих напитков здоровое питание предлагает для школьников молоко и воду - поскольку они не разрушают их зубов;
- Не перекусывать чипсами, сухариками и не пить газированные напитки.