



Научно-исследовательская работа «ПИЩЕВЫЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ ПОДРОСТКОВ»

Выполнила: Дускаева Милена, 8 «А» кл. МБОУ Лицей г. Азова
Руководитель: Катаева А. А., педагог-психолог МБОУ Лицей г. Азова

СОДЕРЖАНИЕ

- 1 Введение
- 2 Теоретическая часть
- 3 Экспериментальная часть
- 4 Результаты исследования и их краткий анализ
- 5 Выводы и рекомендации
- 6 Заключение



Режим питания

- 7:00 – 7:30 завтрак
- 10:00 – 10:30 перекус (второй завтрак)
- 13:00 – 14:00 обед
- 16:00 – 16:30 полдник
- 19:00 – 20:00 ужин



ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ЧАСТЬ

- **Цель исследования:** выявить пищевые предпочтения младших и средних подростков.
- **Предмет исследования:** представление о правильности питания, пищевые предпочтения и отношение к употреблению вредной пищи.



ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ЧАСТЬ

- **Контингент:** обучающиеся 5 «А», 5 «Б», 8 «А» и 9 «Б» классов. Всего 91 чел.
- **Методы исследования:** опрос.
- **Методики исследования:** авторская анкета «Правильно ли Вы питаетесь?»





Анкета «Правильно ли Вы питаетесь?»

• Класс: _____ Пол: _____ Возраст: _____ Дата: _____

• Считаете ли Вы свое питание правильным?

(Да Затрудняюсь ответить Нет)

• Если есть выбор, то что Вы предпочтете: котлету, сосиску, печеночник, рыбу?

• Какой Вы предпочитаете гарнир: макароны, гречку, картофельное пюре, тушеную капусту? Другое: _____

• Ваше любимое блюдо: _____

• Есть ли в нем вредные ингредиенты? (подчеркните) Да Нет

• Если есть, то какие: _____

• Когда Вы употребляете вредные для здоровья кушанья (фаст-фуд) и напитки (напр. , кока-колу и др.), то какие мысли у Вас возникают по этому поводу? _____

Спасибо за сотрудничество!



Рабочая гипотеза

- Большинство лицеистов считают свое питание правильным, предпочитают блюда из натуральных продуктов домашнего приготовления.
- Однако часть подростков любят фаст-фуд, находят его вкусным и вполне пригодным для употребления.
- Некоторые подростки осознают вред фаст-фуда и стараются употреблять его как можно реже.
- По мере взросления подростков возрастает критичность их мышления и стремление к здоровому питанию.

Результаты ответов на вопрос «Считаете ли Вы свое питание правильным?»

Класс		Да	Затрудняюсь ответить	Нет
5 «А» (24 чел.)	Девочки (12 чел.)	9 (75%)	2 (17%)	1 (8%)
	Мальчики (12 чел.)	6 (50%)	4 (33%)	2 (17%)
	Всего:	15 (63%)	6 (25%)	3 (13%)
5 «Б» (26 чел.)	Девочки (10 чел.)	7 (70%)	1 (10%)	2 (20%)
	Мальчики (16 чел.)	9 (56%)	4 (25%)	3 (19%)
	Всего:	16 (62%)	5 (19%)	5 (19%)
5 «В» (24 чел.)	Девочки (10 чел.)	2 (20%)	5 (50%)	3 (30%)
	Мальчики (14 чел.)	6 (43%)	8 (57%)	0
	Всего:	8 (33%)	13 (54%)	3 (13%)
	Девочки (10 чел.)	4 (40%)	1 (10%)	5 (50%)
	Мальчики (7 чел.)	2 (29%)	4 (57%)	1 (14%)
	Всего:	6 (35%)	5 (29%)	6 (35%)

Результаты ответов на вопрос: «Если есть выбор, что Вы предпочтете: котлету, сосиску, печеночник, рыбу?»

Класс	Кол-во выборов блюд				Общее кол-во выборов блюд ученикам и класса
	Котлета	Сосиска	Печеночник	Рыба	
5 «А» (24 чел.)	16 выборов (42%)	10 (26%)	6 (16%)	6 (16%)	38 выборов
5 «Б» (26 чел.)	14 (41%)	9 (26%)	7 (21%)	4 (12%)	34 выбора
8 «А» 24 чел.)	12 (48%)	3 (12%)	7 (28%)	3 (12%)	25 выборов
9 «Б» (17 чел.)	9 (56%)	2 (13%)	3 (19%)	3 (19%)	16 выборов
Итого:	51 (45%)	24 (21%)	23 (20%)	16 (14%)	113 выборов

Сокращенные результаты ответов на вопрос: «Какой Вы предпочитаете гарнир: макароны, гречку, картофельное пюре, тушеную капусту? Другое: _____»

Класс	Кол-во выборов блюд					Общее кол-во выборов блюд учениками класса
	макароны	гречка	картофельное пюре	тушеная капуста	рис	
5 «А» (24 чел.)	12 (25%)	6 (13%)	20 (42%)	4 (8%)	6 (13%)	48 выборов
5 «Б» (26 чел.)	7 (19%)	9 (25%)	18 (50%)	2 (2%)	0	36 выборов
8 «А» 24 чел.)	6 (22%)	5 (19%)	14 (52%)	1 (4%)	1 (4%)	27 выборов
9 «Б» (17 чел.)	4 (16%)	8 (32%)	9 (36%)	4 (16%)	0	25 выборов
Итого:	29 (21%)	28 (21%)	61 (45%)	11 (8%)	7 (5%)	136

Сокращенные результаты ответов на вопрос: «Ваше любимое блюдо»

Класс	Кол-во выборов блюд								Общее кол-во выборов блюд ученикам и класса
	1 блюдо	2 блюдо	закуска (салат)	бутерброды, пирожки	роллы	морепродукты	десерт	фаст-фуд	
5 «А» (24 чел.)	5 (13%)	14 (37%)	2 (5%)	3 (8%)	3 (8%)	2 (5%)		9 (24%)	38
5 «Б» (26 чел.)	3 (6%)	30 (57%)	7 (13%)	4 (8%)	-	3 (6%)	4 (8%)	2 (4%)	53
8 «А» 24 чел.)	5 (13%)	23 (61%)	1 (3%)	-	6 (16%)	-	2 (5%)	1 (3%)	38
9 «Б» (17 чел.)	2 (7%)	17 (59%)	2 (7%)	-	6 (21%)	-	-	2 (7%)	29
Всего	15 (9%)	84 (53%)	12 (8%)	7 (4%)	15 (9%)	5 (3%)	6 (4%)	14 (9%)	158

Вредные ингредиенты, по мнению диетологов

майонез	соль	масло ж ареное	кетчуп соус	сахар	усилители вкуса	сосиска	красители	жир
10	6	8	4	3	1	1	1	1



Результаты ответов на вопрос: «Когда Вы употребляете вредные для здоровья кушанья (фаст-фуд) и напитки (напр., кока-колу и др.), то какие мысли у Вас возникают по этому поводу?»

Всего 51 высказывание.

- *Никаких мыслей* – 21 чел. (41%).
- *«Вкусно!»* - 10 (20%).
- *«Вредно, но вкусно!»* - 7 (14%).
- *«Потолстею! Надо худеть!»* - 4 (8%).
- *«Вредно!»* - 4 (8%).
- *«Вредно, но немного можно!»* - 4 чел. (8%).





ВЫВОДЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

- Пищевые предпочтения девочек разнообразнее, по сравнению с мальчиками.
- 9% из 90 опрошенных лицеистов любят фаст-фуд.
- 8% считают, что вредную, но вкусную пищу можно употреблять, если делать это очень редко.
- Полученные результаты стимулируют к дальнейшему проведению профилактической работы.

Заключение

- В результате проведенного исследования рабочая гипотеза частично подтвердилась, а именно: большинство подростков считают свое питание правильным, предпочитают блюда из натуральных продуктов домашнего приготовления. Часть подростков любят фаст-фуд. Некоторые подростки осознают вред фаст-фуда и стараются употреблять его как можно реже.
- Целесообразно систематическое проведение профилактической работы.





ИСТОЧНИКИ

- <http://nenuda.ru/%>
- Питание школьников http://troeshnik.ru/publ/pitanie_shkolnikov/1-1-0-10
- Как кормить школьников <http://www.abcslim.ru/articles/63/pitanie-shkolnikov/>
- Принципы здорового питания школьника
. <http://pandia.ru/text/80/055/5625.php>

Быть здоровым – здорово!



Спасибо за внимание!