

Питание — один из главных факторов, определяющих здоровье человека. По данным Всемирной организации здравоохранения, состояние здоровья человека лишь на 15 % зависит от организации медицинской службы, столько же приходится на генетические особенности, а 70 % определяется образом жизни и питанием. Пища обеспечивает организм энергией, необходимой для обеспечения жизненно важных процессов в организме, затрат на физическую нагрузку и трудовую деятельность. В последние годы в нашей стране, согласно данным Российской Академии Медицинских Наук было установлено, что ухудшение состояния здоровья и снижение функциональных возможностей современных детей по сравнению с их сверстниками 70-х годов XX века связано с вполне конкретными и четко выявленными причинами. В комплексе с увеличением объема образовательных нагрузок, интенсификацией процесса обучения, причиной менее адекватного реагирования и более выраженного утомления школьников на образовательные нагрузки является нарушение питания детей и подростков. Неправильное или неполноценное горячее питание детей и подростков было отмечено как основной и самый мощный здоровье - разрушающий фактор.

В общем, дисбаланс в питании детей, отсутствие в рационах жизненно важных веществ, витаминов и микроэлементов способствует развитию у подрастающего поколения болезней органов пищеварения, эндокринной системы, крови и системы кровообращения, костно-мышечной системы и соединительной ткани, нарушению обмена веществ и иммунитета

По данным научных исследований, за последние десятилетия в полтора раза увеличилось число школьников как с избыточной массой тела, так и с дефицитом массы тела. Ухудшаются антропометрические показатели. Так как проблема питания является актуальной, возникла необходимость изучения фактического питания и физического развития школьников.

*Цель исследования:* выявление влияния здорового питания на физическое развитие школьников.

*Объект исследования:* учащиеся школы.

*Предмет исследования:* влияние здорового питания на физическое развитие школьников.

*Задачи:*

1. оценить уровень физического развития обследуемого до и после употребления здорового питания
2. выяснить, влияет ли здоровое питание на состояние физического здоровья.

*Гипотеза:* если учащийся не будет следить за правильным питанием, то это может привести к ухудшению физического здоровья.

*Методы исследования:* анализ, наблюдение, сравнение, обобщение.