«Так ли важен завтрак?»

Работу выполнила ученица 4 класса

Солдаткина Ирина

Руководитель: учитель начальных классов

Безрукова Ирина Александровна

с. Коровино

2017 г.

Я, Cолдаткина Ирина, учусь в четвертом классе МБОУ «Коровинская средняя школа». Каждое утро, уходя на работу, родители готовят мне завтрак и часов в 9 мама или папа звон**я**т мне и задают постоянный вопрос, позавтракал ли я?! Каждый раз я им говорю, что есть не хочу, а они в ответ, что завтракать необходимо и всё тут… Почему мои родители каждое утро «мучают» меня своими завтраками? Почему? Почему??? Устав от наших ежедневных споров, ***я решила провести исследование*** «Так ли важен завтрак?» и ***разобраться*** в этом вопросе.

***Цель***, которую я перед собой поставила в исследовании – определить значение завтрака для учащихся начальных классов.

***Задачи,*** которые необходимо решить для реализации цели:

- выяснить, что такое завтрак и каким он должен быть;

- завтракают ли дома ученики нашего класса;

-оформить книжку-малышку «10 рецептов вкусной и весёлой пищи» и информационный буклет для учащихся и родителей «Берегите свое здоровье!»

**Гипотеза** исследования:

1. Допустим, завтрак, также как обед и ужин, выдумали умные дяди и тёти, чтобы соблюсти этикет питания.
2. Что произойдет, если на завтрак есть только то, что нравится и тогда, когда хочется?

**Методы исследования:**

- теоретическое исследование;

- наблюдение;

- анкетирование учащихся;

- собеседование.

**I. Вступление.**

Изучая данный вопрос в энциклопедической, научно-популярной литературе, в Интернет-сети, я выяснила, что питание ребенка-школьника стало с недавнего времени не только головной болью родителей, но и серьезной проблемой современной диетологии. Дети, недополучая витамины и минералы, хуже успевают в школе, медленнее соображают, быстрее утомляются и к окончанию средней школы приходят с целым букетом различных заболеваний. Доктор Рошаль считает: "Никогда у нас в стране, если не считать периода после Октябрьской революции, довоенных и послевоенных лет, а также самой войны, не было такого состояния, как сейчас. Это показала проведенная диспансеризация", - сказал Л. Рошаль

**Здоровье российских школьников.**

В ходе Всероссийской диспансеризации осмотрено 30 млн. 400 тыс. детей до 18 лет.  
Результаты подтвердили тенденции в состоянии здоровья детей, сформировавшиеся за прошедший десятилетний период: снижение доли здоровых детей (с 45% до 34%).

Наиболее высокий уровень впервые выявленной патологии отмечен по классам болезней, которые вы видите на слайде:   
- болезни крови и кроветворных органов - 32%;  
- болезни эндокринной системы - 31%;  
- болезни костно-мышечной системы - 26%;

из них:   
- болезни органов пищеварения - 25%;   
- болезни системы кровообращения - 24%.

Болезни органов пищеварения, прежде всего, связаны с состоянием питания школьников.

Итак, актуальность проблемы школьного питания очень велика, одна из её составляющих - это завтрак.

**II. Основная часть.**

**1. Что же такое завтрак, и каким он должен быть?**

**За́втрак** — первый [дневной](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B5%D0%BD%D1%8C) [приём пищи](http://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9F%D1%80%D0%B8%D1%91%D0%BC_%D0%BF%D0%B8%D1%89%D0%B8&action=edit&redlink=1), 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 угнетенные состояния, приступы беспокойства и гиперактивность.

Таким образом, завтрак влияет на работоспособность, оказываясь для детей настоящей «пищей для мозга». Это факт, научно доказанный специалистами в области питания.

Установлено, что определенные продукты могут стимулировать умственную деятельность. Классическое средство для поддержания мозга - глюкоза. Поэтому в рационе много и напряженно занимающегося школьника должно быть что-то сладкое: чай с сахаром, сладкий творожок, небольшой кусочек шоколадки. Конечно, злоупотреблять сладким не стоит, но в период экзаменов или большой нагрузки можно сделать исключение.

Витамин В6 диетологи называют витамином памяти, он тоже очень актуален в школьном рационе: помогает концентрировать внимание, успокаивает нервную систему. Обратите внимание, этого витамина много в пророщенных зернах, отрубях, бобовых. Содержится он также в дрожжах, орехах, в абрикосах, шиповнике, св**ё**кле, моркови, редьке.

**2. Каким должен быть завтрак?**

Специалисты считают, что завтрак для ребенка должен состоять из трех основных элементов: фруктов, зерновых и молочных продуктов.

**Фрукты.** Это источник витаминов, поддерживающих иммунитет. В период приближающегося весеннего авитаминоза актуальны будут цитрусовые (при условии, что у ребенка нет на них аллергии), гранаты, а также черешня, клубника и наши северные ягоды.

**Зерновые продукты.** В них содержатся углеводы, которые дают энергию после ночного перерыва.

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

Завтрак должен состоять из закуски, горячего блюда, горячего напитка.

Разнообразие меню достигается путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки.

В детской энциклопедии здоровья «Расти здоровым» я узнала, какой должен быть среднесуточный набор продуктов, необходимый для школьников. В большом ассортименте они используются на завтрак.

***Среднесуточный набор продуктов, необходимый для школьников***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Продукты** | **Возраст школьника** | |
| **7 – 10 лет** | **11 – 13 лет** |
| Хлеб пшеничный | 150 гр | 200 гр |
| Хлеб ржаной | 70 гр | 100 гр |
| Крупы, бобовые, макаронные изделия | 45 гр | 50 гр |
| Картофель | 200 гр | 250 гр |
| Овощи разные | 275 гр | 300 гр |
| Фрукты свежие | 150 – 300 гр | 150 – 300 гр |
| Сахар | 60 гр | 65 гр |
| Кондитерские изделия | 10 гр | 15 гр |
| Масло сливочное | 25 гр | 30 гр |
| Масло растительное | 10 гр | 15 гр |
| Яйцо | 1 шт | 1 шт |
| Творог | 40 гр | 45 гр |
| Сметана | 10 гр | 10 гр |
| Сыр | 10 гр | 10 гр |
| Мясо, птица, колбасы | 140 гр | 170 гр |
| Рыба | 40 гр | 50 гр |

Режим питания школьника напрямую связан с распорядком его дня. Большую часть времени подростки проводят в школе. В связи с этим следует учитывать чередование умственных нагрузок и периодов отдыха. В период значительных умственных нагрузок питание должно быть дробным и легко усваиваться.

**На слайде вы видите - Типовой режим питания школьников**

* 7.30 - 8.00 Завтрак дома
* 10.00 - 11.00 Горячий завтрак в школе
* 12.00 - 13.00 Обед дома или в школе
* 19.00 - 19.30 Ужин дома

**3. Исследование данного вопроса.**

Я привёла требования к организации питания детей и подростков школьного возраста. А как относятся к завтраку учащиеся начальных классов в нашей школе? Что говорит о питании повар нашей столовой Наталья Анатольевна Романова?

**Повар столовой нашей школы отвечала на следующие вопросы**:

1. Сколько учеников обедают в нашей школе?

- Обедают все 65 учащихся.

2. Что Вы можете рассказать о рационе обедов в нашей школе?

- В нашей школе рацион горячих обедов разнообразен и удовлетворяет санитарным нормам, правилам и гигиеническим требованиям к организации питания детей. У нас имеется двухнедельное меню, по которому рассчитывается рацион ежедневного питания школьников.

3.Ваши пожелания ученикам и их родителям.

- Полноценное и разнообразное питание школьникам необходимо. Завтрак – это отличное время настроиться на удачный день и получить от еды и пользу, и удовольствие.

**Также я провела анкетирование учащихся. Были опрошены 70 человек.**

* Всегда завтракают дома – 74%
* Не успевают завтракать каждый день –12%
* Отказываются от завтрака – 14%

Давайте узнаем, все ли едят наши ребята?

* В школе едят всё –47%
* В школе едят то, что нравится – 53%
* Дома едят всё – 87%
* Дома едят то, что нравится – 13%

Ученики считают:

* Завтрак необходим – 85%
* Завтрак не обязателен – 15%

По данным анкетирования, можно сделать **вывод:**

* Дома мы едим намного охотнее, чем в школьной столовой. Родители всё-таки о нас заботятся и стараются нас накормить повкуснее.
* Некоторые ребята не всегда завтракают по разным причинам; не желают завтракать – отсутствует аппетит.
* В школе ребята зачастую отказываются от предложенных блюд, а спешат в магазин за булочкой или шоколадкой. Да я сама так делала!!!
* Из беседы с классным руководителем я узнала, что дети, которые не завтракают дома, приходят в школу с плохим настроением, хуже работают на уроках, у них теряется внимание, снижается работоспособность, они часто жалуются на головную боль, на боль в животе.

Нерегулярное питание, отказ от пищи, еда всухомятку – все это приводит к заболеванию **желудочно-кишечного тракта.**

**Я взяла интервью у медсестры Бушаевой Татьяны Владиславовны:**

Вот, что она ответила на мои вопросы:

1. Сколько учеников начальных классов имеют проблемы с желудочно-кишечным трактом и сколько выпускников?

- Если в начальных классах это 2 - 3 ученика, то к окончанию школы это до 6 учеников. И с каждым выпуском ситуация только ухудшается.

2. Контролируете ли Вы качество, продуктов, условия приготовления обедов в нашей школе?

- Весь процесс приготовления блюд контролируем ОБЯЗАТЕЛЬНО.

3. Ваши пожелания ученикам и их родителям.

- Соблюдать режим питания, не только в начальных классах, но и на всех ступенях школьного процесса и дальше в ВУЗах.

###### 4. Как устранить выявленные проблемы?

Я считаю, что необходимо:

\* Обратить внимание родителей и учащихся на рацион питания детей.

\*Рекомендовать родителям и детям два завтрака. Познакомить родителей и учащихся с информационным буклетом.

\* Медицинскому работнику провести беседу о важности завтрака.

\*Подготовить и провести для учащихся начальных классов беседу «Так ли важен завтрак?».

Возвращаясь к выдвинутым гипотезам, на основе проведенного исследования можно сделать вывод, что первая гипотеза не подтвердилась. Она рассыпалась, не дойдя до финала моего исследования. Согласитесь, я ни разу не произнесла «этикет питания». Важность завтрака раскрылась не только с точки зрения учёных, врачей, но и с практической стороны. Как видно из проведённого анкетирования, большинство учеников и их родителей понимает значение горячего завтрака и старается поддерживать его полноценность.

Вторую гипотезу я отнесла бы к культуре питания. Воспитывать культуру еды нужно еще в раннем детстве. Даже дошкольнику вполне доступно представление о том, что в течение дня бывает завтрак, обед, полдник и ужин.

Отдельная тема - выбор правильных, здоровых продуктов. Конечно, ни один ребенок не откажется от шоколадного батончика в пользу овсяной каши. Но ведь  культуру здоровой еды можно и нужно воспитывать!

**III. Выводы.**

В результате своего исследования я пришла к такому выводу: если мы научимся с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то наше поколение будет более здоровым. Я затронула пока только одну проблему «Так ли важен завтрак?» А кто из вас знает, насколько важны первые блюда?! Надо ли есть в одно и то же время? Над этим тоже можно поразмыслить! И возможно это станет темой моего следующего исследования.

**Вашему** вниманию предлагаю познакомиться с информационным буклетом для учащихся. А чтобы ребята с удовольствием завтракали – предлагаю книжку-малышку «10 РЕЦЕПТОВ ВКУСНОЙ И ВЕСЕЛОЙ ПИЩИ», из которой они сами могут приготовить себе завтрак и получить не только удовольствие, но и пользу!

**Работая над темой, я познакомилась со следующей литературой**:

1. Детская энциклопедия здоровья «Расти здоровым», М.: Физкультура и спорт, 1992.   
2. Скурихин И. М., Шатерникова В. А. «Основы рационального питания. Как правильно питаться», М.: «Медицина», 1986.

3. Змановский Ю. Ф. «Воспитаем детей здоровыми», М.: «Медицина», 1989  
4. Дмитриева Н.Я., Казаков А.Н. Окружающий мир: Учебник для 4 класса. Самара: Издательство «Учебная литература», 2008.  
5. Секреты кухни Дональда Дакка. 20 рецептов вкусной и веселой пищи.