Антонова Татьяна Ивановна

МБОУ "Березорядская ООШ"

Учитель физической культуры

**Проект на тему:**

**«Так ли важен завтрак?»**

Автор работы:

Полебешина Елизавета 5 класс

МБОУ "Березорядская ООШ"

Руководитель:

Антонова Татьяна Ивановна

учитель физической культуры

Я учусь в 5 классе. Каждое утро родители готовят мне и брату завтрак и настойчиво рекомендуют его съесть. Мне известно, что некоторые ребята завтракают с удовольствием, а некоторым утром совсем не хочется кушать, но родители заставляют. А зачем? Ведь в школе после второго урока у нас тоже есть завтрак.

 Меня заинтересовал этот вопрос и ***я предложила ребятам своего класса провести исследование*** «Так ли важен завтрак?» и разобраться в этом вопросе.

***Цель исследования*** – определить значение завтрака для учащихся.

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

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

- завтракают ли дома ученики нашей школы;

**-** узнать количество завтракающих детей в нашей школьной столовой;

-оформить 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 обучающихся нашей школы и их родителей;

- собеседование.

**I. Вступление.**

Изучая данный вопрос в энциклопедической, научно-популярной литературе, в Интернет - сети, мы выяснили, 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 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."

**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:
- 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 ?**

**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 гиперактивности.

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.

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

В детской энциклопедии здоровья «Расти здоровым» мы узнали, 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 мы проводим 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.

**Типовой режим питания школьников**.

* 7.45 - 8.00 Завтрак дома
* 10.40 - 11.10 Горячий завтрак в школе
* 13.45 - 14.10 Обед дома или в школе
* 19.00 - 19.30 Ужин дома

**3. Исследование данного вопроса.**

Мы взяли интервью у школьного повара по организации питания детей и подростков школьного возраста. А как относятся к завтраку учащиеся нашей школы? Что сказала нам о питании повар Никифорова Надежда Александровна?

***1. Сколько учеников завтракают в нашей школе?***

(Завтракают все ребята – 23 человека, бесплатно)

***2.Что Вы можете рассказать о рационе горячих завтраков в нашей школе?***

(Завтраки составлены с учетом возрастных особенностей растущего организма, все гигиенические требования соблюдены)

***3.Что любят особенно учащиеся нашей школы на завтрак?***

(Каши молочные (пшённая), бутерброды со сливочным маслом, сыром)

***4.Ваши пожелания ученикам и их родителям.***

(Полноценное и разнообразное питание школьникам необходимо. Кушать необходимо всё, не сорить за столом, в столовой соблюдать порядок и дисциплину, беречь хлеб)



**Также мы провели анкетирование учеников нашей школы. Были опрошены все учащиеся.**

* Считают завтрак необходимым – 23 уч. (100%)
* Всегда завтракают дома перед уходом в школу – 20 уч. (85%)
* Не успевают завтракать каждый день ( не соблюдается режим дня) – 3 уч. (15%)

Давайте узнаем, все ли едят наши ребята?

* Завтракая дома съедают всё – 20 уч. (80%)
* Едят только то, что нравится – 3 уч. (20%)
* В школе едят всё – 15 уч. (60%)
* В школе едят то, что нравится – 8 уч. (40%)

**А вот что думают наши родители по интересующему нас вопросу. Мы провели анкетирование всех родителей нашей школы.**

Самые популярные блюда на завтрак дома:

* Бутерброд с колбасой, сыром и чай – 11 уч. (50%)
* Каша – 7 уч. (25%)
* Йогурт, творожок – 3 уч. (15%)
* Омлет или вареное яйцо – 2 уч. (10%)

 Все родители считают, что первый домашний завтрак нам необходим. Они также приветствуют и горячий завтрак в школе и хотят видеть в меню:

* Молочные каши –10 чел. (40%)
* Запеканки – 5 чел. (25%)
* Мясные блюда (вареная курочка, говяжья печень, отварное мясо) – 3 чел. (15%)
* Фрукты и соки – 3 чел. (15%)
* Овощные салаты – 2 чел. (5%)



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

* Дома мы едим немного охотнее, чем в школьной столовой. Родители всё-таки о нас заботятся и стараются нас накормить повкуснее.
* Некоторые ребята не всегда завтракают по разным причинам (спешат в школу, не соблюдают режим дня, не желают завтракать – отсутствует аппетит).
* Хотя в школе у нас бесплатное питание.
* Родители желают нам здоровья, так как выбирают полезные для нас блюда в качестве школьного завтрака.
* Из беседы с классным руководителем мы узнали, 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.**

**Мы взяли интервью у нашего медицинского работника Кочетковой Нины Георгиевны:**

Вот, как она ответила на наши вопросы:

***1. Сколько учеников нашей школы имеют проблемы с желудочно-кишечным трактом и сколько выпускников?***

(Если в начальных классах это 2-3 ученика, то к окончанию школы количество больных детей увеличивается.)

***2. Контролируете ли Вы качество, продуктов, условия приготовления и рацион горячих завтраков в нашей школе?***

(Весь процесс приготовления блюд контролируем ОБЯЗАТЕЛЬНО)

***3. Ваши пожелания ученикам и их родителям.***

(Соблюдать режим питания, вовремя ложиться спать, обязательно делать по утрам зарядку – расти крепкими и здоровыми)

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

Мы считаем, 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 школы Нине Георгиевне 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 нашего исследования. 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 понимают значение горячего завтрака и стараются поддерживать его полноценность.

 Вторую гипотезу мы отнесли 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 нашего исследования мы пришли 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. Мы затронули 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 нашего следующего исследования.

**Вашему** вниманию предлагаем познакомиться с информационными буклетами для учащихся.



**Работая над темой, мы познакомились со следующей литературой**:

1. Детская энциклопедия здоровья «Расти здоровым», М.: Физкультура и спорт, 2009 г .
2. Скурихин И. М., Шатерникова В. А. «Основы рационального питания. Как правильно питаться», М.: «Медицина», 2011 г.

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», 2013 г.
5. Секреты кухни Дональда Дакка. 20 рецептов вкусной и веселой пищи.

**Приложение**

**Анкета для учащихся**

*1)Завтракаешь ли ты утром дома перед уходом в школу?*

а) да, каждый день

б) не завтракаю

в) иногда не успеваю

*2) Как ты считаешь, завтрак*

а) необходим

б) не обязателен

*3) Всё ли ты съедаешь дома за завтраком?*

а) всё

б) то, что нравится

*4) Во время школьного завтрака ты съедаешь*

а) всё

б) только то, что нравится

*5) Что ты выберешь в буфете для быстрого завтрака на перемене?*

а) булочку с чаем

в) сосиску в тесте

в) кукурузные палочки или чипсы

г) шоколад

**Анкета для родителей**

*( Уважаемые родители!*

*Мы с ребятами готовим проект о правильном здоровом питании и просим ответить на следующие вопросы анкеты)*

*1) Завтракает ли Ваш ребенок дома перед уходом в школу?*

а) да, каждый день; б) не завтракает; в) иногда не успевает

*2) Как Вы считаете, нужен ли ребенку домашний завтрак или достаточно школьного завтрака?*

а) необходим; б) не обязателен

*3)Всё ли съедает ребенок дома за завтраком?*

а) всё; б) только то, что нравится

*4)Что предпочитает Ваш ребёнок на завтрак дома? (напишите)*

*5)Что бы Вы хотели, чтобы ребенок кушал на завтрак в школьной столовой?(напишите)*

*6)Что бы Вы выбрали в школьном буфете для быстрого завтрака на перемене своему ребенку?*

а) булочку с чаем; б) сосиску в тесте; в) кукурузные палочки или чипсы; г)шоколад