Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №7 р.п. Приютово

муниципального района Белебеевский район Республики Башкортостан

**Исследовательская работа**

**«Почему необходимо завтракать»**

 **Работу выполнила**

 **ученица 3 В классаМАОУ СОШ №7**

 **Ехиванова Карина**

 **Руководитель:**

**Складчикова Галина Николаевна**

**2020 г.**

**Содержание**

 **Введение** .......…………………………………………………….…….. 3

 **Глава1.** Значение завтрака младшего школьника…………….………...7

* 1. Почему необходимо завтракать…………………….……….….7
	2. Каким должен быть завтрак?.......................................................8
	3. Как правильно завтракать………………………………….…10

 **Глава2**.Результаты исследования ……………………….…….…..…14

Заключение .…………………………………….………………………18

 Список литературы ………………………….……….……………….19

Приложения ……..………………………………………..…………..….21

**Введение**

**Актуальность.** Дети - будущее страны. Чтобы процветала наша страна, необходимо уже в школе беспокоиться о здоровье подрастающего поколения. Здоровые дети лучше усваивают знания, но именно в школьные годы появляются и развиваются болезни пищеварительного тракта, центральной нервной системы, сердечная недостаточность, избыточный вес и другие заболевания, связанные, в первую очередь, с неправильным питанием.

Многие дети неправильно питаются, не соблюдают режим питания, поэтому часто болеют и пропускают уроки, а соответственно недополучают необходимые знания.

Всё это свидетельствует об актуальности избранной нами темы и выявляет противоречие между актуализацией проблемы о значении завтрака ученика начальной школы и его недостаточным уровнем осведомлённости в области рационального питания.

Данное противоречие порождает проблему нашего исследования: обоснование необходимости правильного питания детей младшего школьного возраста.

 Изучая данный вопрос в энциклопедической, научно-популярной литературе 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 средней школы приходят с целым букетом различных заболеваний. Доктор Рошаль считает: "Никогда у нас в стране не было такого состояния, как сейчас. Это показала проведенная диспансеризация", - сказал Л. Рошаль.

 **Здоровье российских школьников.**

 В ходе Всероссийской диспансеризации за 2010 год 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 заболеваемости среди школьников:

- 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.

Мы учимся во вторую смену. Каждое утро родители говорят, что надо обязательно позавтракать. Учительница часто спрашивает у одноклассников, завтракали ли они утром?

Мы решили продолжить наше исследование.

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

 **Задачи:**

* Ознакомиться с научно-популярной, учебной литературой и периодической печатью по теме исследования значение завтрака для учащихся начальных классов;
* Разработать и провести беседу для начальных классов и их родителей о значении завтрака для учащихся начальных классов;
* Опираясь на результаты исследования составить рекомендации о важности завтрака для учащихся начальных классов и ознакомить с ним учащихся, их родителей.

 **Предмет исследования.** Влияние завтрака на общее состояние организма среди учащихся начальных классов.

 **Гипотеза:**

В основу нашего исследования была положена гипотеза, согласно которой ученик начальной школы будет успешно учиться, будет обладать крепким здоровьем, если он будет правильно питаться.

**Методы исследования:**

* изучение и анализ научно-популярной литературы, периодической печати;
* анализ содержания учебных пособий по теме исследования;
* опрос;
* анкетирование;
* беседы с учителями, сверстниками, родителями;
* статическая обработка материала.

**Опытно-экспериментальную базу исследования** составили начальные классы нашей школы.

Поставленные задачи определили ход исследования, которое выполнялось в два этапа с сентября 2012г. по декабрь 2012г.

**Первый этап** исследования (сентябрь – декабрь 2012г.) предполагал изучение и анализ научно-популярной, учебной литературой и периодической печати по теме исследования «Так ли важен завтрак для учащихся начальных классов?». На основе этого анализа были выявлены направления исследования, определены его объект, предмет, цель, задачи и сформулирована рабочая гипотеза.

**На втором этапе** (январь – февраль 2013г.) проводился эксперимент с целью проверки действенности выдвинутой нами гипотезы. Анализировались и обрабатывались результаты эксперимента, подводились итоги, разрабатывались рекомендации для родителей учащихся о значении завтрака для учащихся начальных классов, осуществлялось литературное оформление работы.

**Практическая значимость** нашего исследования заключается в том, что разработанный нами план беседы о значении завтрака ребёнка может быть использован на уроках окружающего мира и даже на уроках биологии, на родительских собраниях, на классных часах, посвящённых данной теме.

 **Глaва 1. Значение завтрака младшего школьника.**

* 1. **Почему необходимо завтракать?**

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.

 Причина №1. Завтрак заряжает энергией на целый день.

Завтрак - это ваша энергия на весь день. Если человек позавтракал дома, то его работоспособность выше чем у тех, кто завтрак пропустил. Замечено, что завтрак на 30% повышает работоспособность. Лучше всего завтракать до 9-10 часов утра.

Причина №2. Завтрак поднимает настроение.

Ничто так не поднимает настроение с утра как вкусный завтрак - проверено на себе, родных, близких и соседях. Кроме того, утренняя трапеза в спокойной обстановке помогает собраться с мыслями и настроиться на предстоящий день.

Причина №3. Завтрак контролирует голод в течение дня.

Пропуская завтрак, кушать все равно захочется через пару часов, а обед будет еще не скоро. Как правило, в таком состоянии человек съедает калорийную пищу, где мало питательных элементов. Специалисты утверждают, что если позавтракать яйцами, в течение дня проголодаешься не так сильно и, как результат, будешь меньше есть. Яйца полезнее есть вареные, а не жарить.

Причина №4. Завтрак улучшает память и внимание.

Завтрак помогает лучше концентрироваться и запоминать информацию Полноценно питающиеся дети в возрасте от 9 до 11 лет учатся лучше, чем дети, которые не завтракают.

Причина №5. Завтрак спасает от стресса.

Причина №6. Завтрак спасает от лишнего веса.

Утром организм еще не проснулся и обмен веществ замедлен. Чтобы ускорить этот процесс, нужно поесть. Если же этого не сделать, то пока обмен веществ "раскачается", вы обзаведетесь лишними граммами.

Причина №7.Завтрак всей семьей укрепляет отношения и напоминает — что бы ни случилось днем, мы вместе и любим друг друга.

Причина №8.Завтрак помогает избежать заболевания.

Завтрак поможет получить организму нужное количество железа, кальция и витаминов группы В, что в свою очередь повышает иммунитет, а значит человек меньше подвержен различным заболеваниям, в том числе простуде и гриппу.

1.2**. Каким должен быть завтрак?**

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

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, свёкле, моркови, редьке.

**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» мы узнали, какой должен быть среднесуточный набор продуктов, необходимый для школьников. В большом ассортименте они используются на завтрак.

Среднесуточный набор продуктов, необходимый для школьников. (См. приложение №1 )

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.

**Типовой режим питания школьников при обучении в первую и вторую смены**.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| время | I смена | время | II смена |
| 7.30 – 8.00 | Завтрак дома | 8.00 – 8.30 | Завтрак дома |
| 10.00 – 11.00 | Горячий завтрак в школе | 12.30 – 13.00 | Обед дома (перед уходом в школу) |
| 12.00 – 13.00 | Обед дома или в школе | 15.00 – 15.30 | Горячее питание в школе |
| 19.00 – 19.30 | Ужин дома | 19.30 – 20.00 | Ужин дома |

 **1.3. Как правильно завтракать.**

Оказывается, нужно не просто есть с утра все, что найдете в холодильнике, надо правильно завтракать, чтобы была еще и польза, раз в этот момент, наш организм усваивает все по-максимуму, значит и полезная пища, даст максимальный полезный результат.

Завтрак будет идеальным, если он будет состоять из злаков, фруктов и молочных продуктов. Злаки способствуют длительному притоку энергии, а фрукты в свою очередь влияют на немедленный выброс энергии и витаминов. Главное, что бы во время завтрака не было тяжелых продуктов, которые лучше всего употреблять во время обеда.

В первую очередь выпейте утром стакан воды, благодаря ей внутренние органы, отвечающие за процесс пищеварения, проснутся.

Кроме того, на завтрак полезно кушать следующие продукты питания:

* хлебцы из цельного зерна, бублик с обезжиренным сливочным сыром;
* овсяная каша с нежирным молоком, куда можно добавить кусочки фруктов;
* молочный суп с манной крупой или овсяными хлопьями;
* творог, брынза, сыр, колбаса, ветчина;
* злаки: мюсли, хлопья, хлеб, тосты;
* молочные продукты, мед, мармелад, джем, яйца;
* фруктовый сок, кофе, чай.

Для здоровья человека очень важно правильно питаться. Ежедневный рацион должен содержать и белки, и жиры, и углеводы, и минеральные соли, и, конечно, витамины. Определенное количество каждого из них жизненно необходимо для организ­ма человека.

Белки входят в состав всех живых кле­ток, необходимы для образования новых клеток, для роста и восстановления тканей всего организма. Белков животного происхождения больше всего содержится в моло­ке, мясе, рыбе и яйцах.

Растительными белками насыщены ово­щи, крупы, хлеб. Особое значение для пита­ния имеют белки, входящие в состав фрук­тов, капусты и картофеля.

Каждый день человеку необходимо по­треблять 100-120 г белков (для людей, за­нимающихся физическим трудом, нужно 150-160 г). Из этого количества 60% дол­жно приходиться на белки животного про­исхождения.

 ***Белки***  - это те структурные элементы, из которых строятся тела, поэтому раньше их называли «кирпичиками» тела. Именно с белками, как писал врач-диетолог А.А.Покровский, связано осуществление основных проявлений жизни: обмена веществ, способности к росту, размножению, участвуют в процессе усвоении жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов, и даже высшей форме движения материи – мышлению. Белки составляют пятую (1/5) часть человеческого тела, но в отличие от жиров и углеводов, не накапливаются в резерве и не образуются из других веществ, а поэтому являются незаменимой частью пищи.

 По своему происхождению белки делятся на две группы – животные и растительные. Соя – чемпион по содержанию белка растительного происхождения. Белки животного происхождения ценнее белков растительных. Поэтому при каждом приёме пищи нужно сочетать растительные белки (хлеб, каши, горох, соя) с белками животного происхождения (молоко, творог, сыр, мясо, рыба, яйцо). Большую часть дневной нормы полноценных белков следует съедать за завтраком и обедом. Потребность растущего организма в белке значительно выше, поэтому дети должны потреблять большее количество белков, чем взрослые. Малокровие, задержка роста, слабая сопротивляемость к болезням, особенно инфекционным, - результат белковой недостаточности.

***Жиры*** – наиболее богатые энергией питательные вещества. Они несут в себе вдвое больший запас энергии, чем белки и углеводы. С их помощью в организм поступают необходимые для жизнедеятельности вещества: витамины, растворяемые в жирах ,особенно А, Д, Е, незаменимые жирные кислоты, лецитин. Жиры обеспечивают всасывание из кишечника минеральных веществ и жирорастворимых витаминов. Они улучшают вкус пищи и вызывают чувство сытости.

 Избыточное употребление жиров, богатых насыщенными жирными кислотами, способствует развитию атеросклероза, ишемической болезни сердца, ожирению. Избыток жиров в пище ухудшает усвоение белков, кальция магния, повышает потребность в витаминах. Суточная потребность в жирах составляет 80-100г, из которых 1/3 часть должна обеспечиваться жирами растительного происхождения. Жиры являются источником энергии для организма, они поддерживают работу внутренних органов, от их количества зави­сит трудоспособность человека. Существуют, как и белки, жиры расти­тельного и животного происхождения. Наиболее полезны жиры молочных про­дуктов (масла, сметаны, творога, сливок, мо­лока), т. к. в них содержится больше всего витаминов и они легко усваиваются орга­низмом. Растительные жиры отличаются очень высокой питательностью. Средняя нор­ма необходимых для человека жиров состав­ляет 80-110 г в день, половина из них дол­жна приходиться на жиры животного про­исхождения (предпочтительно — молочные).

***Углеводы*** в течение дня человек потребляет гораздо больше, чем других пищевых веществ. В то же время резервы их в организме сравнительно малы. Одной из функций углеводов является снабжение организма энергией. Они в различном количестве содержатся в продуктах растительного происхождения: сахаре, хлебобулочных и макаронных изделиях, в бобовых и картофеле. Углеводы есть и в пище животного происхождения – в молоке и молочных продуктах. Избыточное потребление углеводов – распространенная причина нарушения обмена веществ. Чтобы избежать ожирения, в первую очередь ограничивают потребление сахара, конфет, сладостей и хлебобулочных изделий. Лучше всего употреблять тёмный хлеб.

 Всего в сутки организму требуется: около 60 г. белков, 107 г. жиров, 400 г. углеводов. Это значит, сто в идеале белки должны составлять 12 % суточного рациона, жиры – 30-35%, а углеводы – 50-60%.

 По современным представлениям, здоровое питание – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Оно начитает страдать при недостатке в рационе биологически ценных продуктов - овощей и фруктов, молока, мяса и рыбы. Отрицательно влияет на характер питания избыточное употребление углеводов, продуктов, насыщенных химическими консервантами, неправильное хранение и кулинарная обработка продуктов. Неблагополучная экологическая обстановка способствует загрязнению пищевых продуктов токсическими элементами.

 Углеводы — еще один источник энергии. Они входят в состав продуктов, в основ­ном, в виде клетчатки, сахара и крахмала. Крахмал и сахар более ценны, в большом количестве они присутствуют в продуктах растительного происхождения: овощах, пло­дах и ягодах, крупах, муке, хлебе. Клетчат­ка нужна для правильной работы желудоч­но-кишечного тракта, она содержится в ржа­ном хлебе и овощах.

 Минеральные соли — также жизненно необходимы для организма человека. Каль­ций — для костей и нормальной работы мышц и сердца, фосфор — для костей, тка­ней и деятельности нервной системы, маг­ний — для сердечно-сосудистой системы, железо — для крови.

 Минеральными солями богаты различ­ные овощи, фрукты и другие продукты.

Большое количество кальция содержит­ся в овощах, крупах и молочных продуктах, фосфора — в мясе, рыбе, сыре, молоке, капус­те, яйцах и хлебе, магния — в крупах, ржа­ном хлебе и отрубях, железа — в свежей зелени, мясе и хлебе.

В среднем организму человека требует­ся: кальция — 0,8-1 г, фосфора — 1,5-1,7 г, магния — 0,3-0,5 г, железа — 1,4-1,6 г.

На утреннем столе обязательно должны быть:

- белки: яйца, нежирное мясо (например, курица, телятина или тунец), грибы;

- жиры: немного сметаны или орехов;

- углеводы: цельнозерновой хлеб, фрукты;

- клетчатка: те же фрукты, овощи, каши.

Полезный и здоровый завтрак должен состоять из трех компонентов: цельнозерновой каши, вареного куриного яйца и сырного бутерброда . Завтрак поможет получить организму нужное количество железа, кальция и витаминов группы В, что в свою очередь повышает иммунитет, а значит человек меньше подвержен различным заболеваниям, в том числе простуде и гриппу.

 **Глава 2. Результаты исследования**

Мы привели 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 столовой

 Повар нашей школы ответила на следующие вопросы:

1. Сколько человек питается в начальных классах? ( детей)

 2. Сколько человек питается в первую смену? ( детей)

3. Сколько человек питается во вторую смену? ( детей)

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

(В нашей школе рацион горячих завтраков 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)

 5.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)

Результат анкетирования учащихся: (опрошены человек):

* Всегда завтракают дома и в школе – уч.- ( %)
* Не успевают завтракать каждый день – уч. - ( %)
* Отказываются от завтрака – уч. - ( %)

В прошлом году ученики считали, что:

* Завтрак необходим – 87%
* Завтрак не обязателен – 13%

В этом году учащиеся считают, что:

* Завтрак необходим – 97%
* Завтрак не обязателен – 3%

На уроке «окружающий мир» мы провели анкетирование. Вот, что оно показало.

Поговорив с классными руководителями начальных классов, мы обнаружили, что всегда завтракают дома:

 Учёными доказано, что если ребёнок съедает незначительный по объёму и пищевой ценности завтрак, то он не может работать с полной нагрузкой, работоспособность его в школе значительно падает.

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).
* 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 школьной медсестры Гильфановой Ольги :

 Вот, что она ответила на наши вопросы:

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

Из детей начальной школы страдают заболеваниями:

* желудочно-кишечный тракт - % детей
* эндокринная система – детей

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.

 Главное не забывать о горячем завтраке. Ведь завтрак дает заряд энергии на целый день.

1.Соблюдать режим питания (обязательно завтрак, тёплая пища).

2.Исключить жирную пищу.

3. Исключить искусственные продукты питания (кириешки, чипсы, газированные напитки). Смотри приложение №4

Как устранить выявленные проблемы?

Мы считаем, что необходимо:

* Обратить внимание родителей и учащихся на рацион питания детей. Смотри приложение №2
* Рекомендовать родителям и детям два завтрака.
* Познакомить родителей и учащихся с информационным буклетом «Берегите свое здоровье»
* Медицинскому работнику школы провести беседу о важности завтрака.
* Подготовить и провести для учащихся начальных классов беседу «Значение завтрака для учащихся начальных классов»

После родительского собрания больше детей стали уделять внимание горячим завтракам!

Важность завтрака раскрылась не только с точки зрения учёных, врачей, но и с практической стороны. Как видно из проведённого анкетирования, большинство учеников понимает значение горячего завтрака и старается поддерживать его полноценность.

 **Результаты контрольных работ по математике и русскому языку**

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!

На втором этапе нашего исследования заметно увеличилось количество завтракающих детей и уменьшилось количество болеющих детей.

 **Заключение**

Укрепление и сохранение здоровья учащихся начальных классов, его хорошая успеваемость в школе во многом зависит от завтрака.

Проведённое нами исследование ещё раз убедительно доказало, что чтобы дети были здоровы, могли успешно учиться, необходимо следить за своим здоровьем и, в том числе, правильно питаться. Но для этого родители учащихся и сами учащиеся должны знать, как правильно организовать своё питание и почему это необходимо делать.

Как выявило первоначальное анкетирование, причина неправильного режима питания ребят кроется в их незнании о пользе завтрака.

Поэтому, мы считаем, необходимо было провести беседу на данную тему на уроке окружающего мира, на общих родительских собраниях школы, школьной конференции и классных часах, что мы и сделали.

Так же было проведено родительское собрание, на котором мы выступили с беседой о значении завтрака. Нами были составлены и распространены среди родителей учащихся нашего класса практические рекомендации о значении завтрака. Одноклассникам даны рекомендации по организации правильного питания. Разработано утреннее меню на 7 дней и предложены одноклассникам.

 В конце четверти мы провели итоговое анкетирование в своём классе. Изучив ответы ребят, мы пришли к выводу, что проведённая нами в нашем классе беседа о значении завтрака учащихся начальной школы положительно повлияла на организацию питания одноклассников. Рацион стал разнообразнее, ребята соблюдают режим питания. В итоге у ребят значительно улучшились самочувствие и работоспособность.

Поставленные задачи выполнили в два этапа с сентября 201г. по декабрь 2011г.

Первый этап исследования (сентябрь - ноябрь 2010г.) предполагал изучение и анализ научно-популярной, учебной литературой и периодической печати по теме исследования «Так ли важен завтрак для учащихся начальных классов?». На основе этого анализа были выявлены направления исследования, определены его объект, предмет, цель, задачи и сформулирована рабочая гипотеза.

На втором этапе (январь - декабрь 2011г.) проводился эксперимент с целью проверки действенности выдвинутой нами гипотезы. Анализировались и обрабатывались результаты эксперимента, подводились итоги, разрабатывались рекомендации для родителей учащихся о значении завтрака для учащихся начальных классов, осуществлялось литературное оформление работы.

Разработанный нами план беседы о значении завтрака ребёнка может быть использован на уроках окружающего мира и даже на уроках биологии, на родительских собраниях, на классных часах, посвящённых данной теме.

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.

 **Использованная литература:**

 1. Детская энциклопедия здоровья «Расти здоровым», М.: Физкультура и спорт, 2002г.

2. Скурихин И. М., Шатерникова В. А. «Основы рационального питания. Как правильно питаться», М.: «Медицина», 1986г.

3. Дмитриева Н.Я., Казаков А.Н. Окружающий мир: Учебник для 2 класса. Самара: Издательство «Учебная литература», 2008.

4. Детская энциклопедия. Человек. - М., «Педагогика», 1975. -463с.

5.Дорохина М.А. «Организация питания школьников в сельской местности». - М., Экономика,1991. -126с.

6. Могильный Н.П. «Книга о вкусной и здоровой пище». - М.: Изд-во Эксмо,2004. - 585с.

7. Общая биология.! Под ред. В.К. Шумного, Г.М. Дымшица. - М., «Просвещение», 2005. -464с.

 **Приложение 1**

**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, макаронные изделия | 45 гр | 50 гр |
| Картофель  | 200 гр | 250 гр |
| Овощи  | 275 гр | 300 гр |
| Фрукты  | 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 |

 **Приложение 2**

 **Конспект беседы «Как правильно надо питаться?»**

Режим питания - это распределение пищи во времени по количеству приёмов, по калорийности и объёму. Между приёмами пищи соблюдается, интервалы времени. Приём пищи в одно и тоже время приводит к выработке условного рефлекса пищеварительных желез. Наиболее лучшим является трёхразовое и четырёхразовое питание. Общий объём потребляемой при этом пищи составляет 2,5 ... 3,5 кг. Если общую калорийность пищи принять за 100%, то при трёхразовом питании на долю завтрака должно приходиться 30%, обеда - 45 %, а ужина - 25% общей калорийности.

При четырёхразовом питании дополнительно подаётся второй завтрак или полдник. Тогда общая калорийность завтрака делится на две части (20% и 100/0). В случае с дополнительным полдником на 100/0 снижается калорийность обеда и ужина.

Условия приема пищи очень важны. Они способствуют хорошему аппетиту, лучшему пищеварению и усвояемости пищи. Вот почему так важны обстановка, в которой принимается пища, сервировка стола, психологическая атмосфера. Правильное питание должно быть таким:

покрывать энергетические затраты организма;

иметь определённое соотношение составных частей; хорошо усваиваться;

иметь приятный вкус, запах, вид и определённую температуру; быть разнообразным;

вызывать чувство насыщения;

быть абсолютно безупречным и безвредным в санитарном отношении.

При еде важно предупредить две крайности. С одной стороны, ребёнок не должен переедать. Переедание способствует развитию ожирения. С другой стороны, многие школьники, следуя моде, излишне ограничивают

себя в питании или питаются односторонне. Это может привести к резкому оставлению массы тела, развитию анемии, заболеваниям желудочно­кишечного тракта и др.

В большинстве школ для учащихся организованно горячее питание ­школьные завтраки, которые дети получают на большой перемене.

Некоторые родители считают, школьные завтраки недостаточно питательны и вкусны, и предпочитают давать ребёнку свой завтрак бутерброд и в лучшем случае фрукты, съедают его всухомятку, часто в неположенное время, а иногда и вовсе забывают позавтракать. Всё это приводит к нарушениям режима питания и развитию различных заболеваний.

**Приложение 3.**

 **ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**Каким должен быть завтрак, обед и ужин?**

Перед уходом в школу ребёнок должен съесть горячее калорийное блюдо. Утром легко и быстро можно при готовить овсяную кашу, поджарить яичницу, омлет, сделать отварной картофель, сварить сосиски, сардельки. Неплохо съесть морковку или фрукты. Лучше пить чай, сок или какао.

Обед обязательно надо начинать с салата из сырых овощей, а для повышения аппетита съесть кусочек селёдки, немного селёдочного паштета с гарниром из сырых или вареных овощей. Затем должен быть в меню суп на мясном бульоне. Супы необходимо приправлять свежей, сушёной зеленью, зелёным луком, чесноком. На второе блюдо можно приготовить мясо, рыбу, курицу. Гарнир лучше из тушённых или отварных овощей со свежим или соленым огурцом, помидором, зелёным горошком. Опять-таки полезно добавлять зелень. На третье лучше всего свежие или консервированные фрукты. Но можно и компот из сухофруктов. Не советуют пить чай, так как сахар или сладости, которые обычно употребляют с ним, только перегружают рацион углеводами. Совершенно нецелесообразно готовить кисели из концентратов, так как они полностью лишены витаминов.

На ужин - хорошо, если вы едите творожную запеканку, сырники, а также овощное или крупяное пюре. При этом, если на завтрак была каша, то на ужин приготовьте овощи, и наоборот. Мясо на ужин не рекомендуется, так как оно перегружает пищу белком, который труднее переваривается, а ночью процессы пищеварения замедляются и организм вырабатывает меньше пищеварительных соков. На ужин очень полезны свежие овощи, фрукты и кисломолочный напиток. Ужин должен быть не позднее, чем за 1,5 - 2 ч до сна. Если он был ранним, то выпейте один стакан кефира, можно с булочкой, а так же позволяется съесть яблоко.

**Приложение №4**

**5 самых вредных**

**продуктов питания**

**для детей:**

1. Кока-кола. Этот напиток содержит ортофосфорную кислоту в таких концентрациях, что за несколько часов способен удалить ржавчину с гвоздя!

2. Сладкая газировка. Она содержит бензоат натрия (Е211), который повреждает ДНК человека, что может привести к циррозу печени, болезни Паркинсона, и ряду других болезней.

3. Картофельные чипсы. Их делают вовсе не из картофеля, а из концентрата порошковой картошки. В сочетании с огромным количеством жира, ароматизаторами и вкусовыми добавками чипсы становятся настоящей угрозой для желудка малыша. А, кроме того, они «убивают» чувство вкуса нормальной, здоровой пищи.

4. Сосиски и дешевая колбаса. В их составе практически нет мяса, зато много жиров (до 40% веса), соевого белка и нитрита натрия, вещества, придающего сосискам и колбасам приятный розоватый цвет.

5. Маргарин. Если собственное здоровье и здоровье ребенка вам небезразлично, ограничьте его употребление.

|  |  |
| --- | --- |
| **АНКЕТА**1. Что из еды ты любишь больше всего?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Завтракаешь ли ты дома? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Сколько раз в день ты ешь? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. Из чего состоит твой завтрак дома?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. Часто ли ты ешь всухомятку?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
6. Ешь ли ты суп?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
7. Ты бы хотел научиться правильно питаться?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Составь свое меню школьного завтрака:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Составь свое меню школьного обеда:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | **АНКЕТА**1. Что из еды ты любишь больше всего?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Завтракаешь ли ты дома? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Сколько раз в день ты ешь? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. Из чего состоит твой завтра к дома?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. Часто ли ты ешь всухомятку?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
6. Ешь ли ты суп?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
7. Ты бы хотел научиться правильно питаться?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Составь свое меню школьного завтрака:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Составь свое меню школьного обеда:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |