**Влияние школьного завтрака на здоровье учащихся.**

**Цели:**

Рассмотреть и изучить важность школьного завтрака.

Узнать о полезных и вредных для школьника продуктах *(*слайд 2)

**Задачи:**

* Поговорить со школьной медсестрой Казаковой Людмилой Ивановной о важности завтрака.
* Выяснить, завтракают ли дома ученики нашей школы.
* Изучить данные по питанию и выяснить, сколько учеников завтракает в школе.
* Убедить ребят в важности завтрака.
* Научить школьников правильно питаться.
* Провести анкетирование учеников начальной школы. *(*слайд 3)

**Гипотеза:**

предположим, что школьники, получающие правильное питание - ежедневный полноценный, сытный завтрак лучше учатся и реже страдают от избыточного веса, чем те, что пренебрегают регулярным питанием (слайд 4).

**Методы исследования:**

* Книги
* Справочники
* Интернет
* Опрос учащихся *(*слайд 5)

**Содержание:**

1. Введение --------------------------------------------------------------------------2
2. Роль школьного завтрака в жизни школьника----------------------------3

3. Результаты анкетирования проведенного в начальной школе----- ---4

4. О самых полезных для школьника продуктах------ -----------------------5

5. Вывод--------------------------------------------------------------------------------7

6.Список литературы----------------------------------------------------------------9

7.Приложение-------------------------------------------------------------------------10

**Введение.**

При обсуждении темы здорового образа жизни на уроках окружающего мира меня заинтересовала информация о том, что правильное питание школьника помогает ему в учебе, влияет на умственные способности. Школьники, получающие правильное питание - ежедневный полноценный, сытный завтрак, обед и ужин лучше учатся и реже страдают от избыточного веса, чем те, что пренебрегают регулярным питанием.

Это факт, научно доказанный специалистами в области питания.

Я сейчас учусь на «отлично» и в дальнейшем хотела бы тоже учиться на пятерки. Поэтому я решила изучить вопрос о правильном питании школьника.

Ответ на свой вопрос я стала искать в книгах, справочниках, интернете.

В процессе своей жизнедеятельности человек затрачивает огромное количество энергии. Энергия расходуется на работу внутренних органов, мышечную и умственную работу, на поддержание постоянной температуры тела.

Источником, который непрерывно пополняет эту затрату энергии, является питание.

**Как же должен правильно питаться школьник?**

**Нужен ли нам школьный завтрак?**

Питание школьника должно быть сбалансированным. Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. Многие компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития детского организма.

**Почему я задумалась над этим вопросом?**

**Во-первых:** каждое утро родители мне говорят, что надо обязательно позавтракать.

**Во-вторых:** учительница часто спрашивает у одноклассников, завтракали ли они утром?

**В-третьих:** что полезно и что вредно для детского организма?

***Чтобы ответить на этот вопрос я решила:***

* Выяснить, завтракают ли дома ученики нашего класса.
* Изучить данные по питанию и выяснить сколько учеников завтракают в школе.
* Убедить ребят в важности завтрака и научить школьников правильно питаться.

Для этого в классе я провела анкетирование.

**Детям были заданы такие вопросы:**

Завтракаешь ли ты дома? (Рис.1)

Сколько раз в день ты ешь? (Рис.2)

Из чего состоит твой завтрак дома? (Рис.3)

Часто ли ты ешь всухомятку?

Что из еды ты любишь больше всего?

Ешь ли ты суп? (Рис.4)

Ты бы хотел правильно питаться?

**Я выяснила:**

Что регулярно завтракают дома 72% опрошенных детей.

Иногда завтракают дома 9% опрошенных детей.

Никогда не завтракают дома 17% опрошенных детей.(Рис.5)

В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы.

Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4

Рекомендуемая калорийность рациона школьника:

* 7-10 лет – 2300 ккал.
* 11-13 лет (мал.) – 2700 ккал.
* 11-13 лет (дев.) – 2450 ккал.
* 14-17 лет (мал.) – 2900 ккал.
* 14-17 лет (дев.) – 2600 ккал. (Рис.6)

**Также я узнала, из чего состоит завтрак школьника дома:**

45% детей едят чай с бутербродом;

31% опрошенных на завтрак едят горячую пищу;

16% детей только пьют чай;

7% школьников ничего вообще не едят перед занятиями!

**И еще я узнала, что суп, то есть жидкую горячую пищу у нас едят:**

Каждый день – 23% школьников;

Иногда – 62% опрошенных;

Никогда – 10 % детей.

**Как я вижу, многие ребята едят всухомятку или только пьют чай вместо нормального завтрака. А это первые шаги к заболеванию органов пищеварения. Употребление только второго блюда**

* **не вызывает достаточного отделения желудочного сока;**
* **пища долгое время задерживается в пищеварительном канале, подвергается брожению, раздражает слизистую оболочку;**
* **с течением времени такое неправильное питание приводит к болезненным изменениям в аппарате пищеварения ;**
* **11 человек из 26 в нашем классе**

**первые блюда употребляют редко , что может привести к болезням желудка и всего организма.**

На вопрос, сколько раз в день ты ешь, мы получили следующие результаты:

50% детей питаются 3 раза;

12% детей едят 1 или 2 раза в день;

24% опрошенных едят 4 раза;

И только 11% школьников едят 5 раз в день.

В школе, макаронам и манной каше многие предпочитают хот-доги и пирожное, оттого и мучаются животами. Но вряд ли в этом можно винить учителей. Следить за тем, что ребенок отправляет себе в рот – это, в первую очередь, забота мам и пап.

Мониторинг среди школьников за последние 5 лет показал значительный рост заболеваемости болезнями органов пищеварения - в 2,3 раза (в нашей школе-более70%). Темп прироста болезней эндокринной системы составил 20,1% (в том числе ожирение на 31,6%).Статистика заболеваний, связанных с питанием в нашем классе:

гастрит – 8 человек

ожирение – 2 человека

язвенная болезнь – 1 человек

патология зрения –3 человека.

**С 1 группой здоровья ИЗ ВСЕГО КЛАССА !!! только 4 человека.**

**Что нам говорят по этому поводу школьная медсестра?**

Дети школьного возраста должны питаться не реже 4-5 раз в день. Наиболее правильно распределять пищу следующим образом:

Завтрак . . . . . . 20-25% суточной нормы

Обед . . . . . . . 40-45% суточной нормы

Полдник . . . . . . 10% суточной нормы

Ужин . . . . . . . 30-20% суточной нормы

Причем три приема пищи обязательно должны включать горячее блюдо. Так как за день ученик тратит огромное количество сил, завтрак должен быть энергетическим. Но в то же время не таким, чтобы ребенок с набитым животом дремал на уроках. Пусть это будет любая каша или омлет, а не чай с бутербродом.

Необходимо точно установить часы приема пищи в течение дня; беспорядочное питание отражается не только на аппетите, но и на пищеварении ребенка, а также и на усвояемости пищи.

Школьники, получающие правильное питание - ежедневный полноценный, сытный завтрак, лучше учатся и реже страдают от избыточного веса, чем те, что пренебрегают утренней трапезой. Это факт, научно доказанный специалистами в области питания.

**Дальнейшее свое исследование я решила продолжить в нашей школьной столовой.**

**Я пообщались с заведующей столовой и узнала из чего состоит меню школьника и выяснила, что:**

РЕБЕНОК ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ДОЛЖЕН ЕЖЕДНЕВНО ПОЛУЧАТЬ вот такой перечень продуктов:

Сливочное масло: 30–40 г  
Растительное масло: 15–20 г   
Хлеб (пшеничный и ржаной): 200–300 г  
Крупы и макаронные изделия: 40–60 г  
Картофель: 200–300 г   
Овощи: 300–400 г  
Фрукты свежие: 200–300 г  
Сок: 150–200 мл  
Сахар: 50–70 г  
Кондитерские изделия: 20–30 г  
Молоко, молочные продукты: 300–400 г  
Мясо птицы (филе): 100–130 г  
Рыба (филе): 50–70 г

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 шоколада. Витамин В 6 диетологи называют витамином памяти, он тоже очень актуален в школьном рационе: помогает концентрировать внимание, успокаивает нервную систему. Этого витамина много в пророщенных зернах, отрубях, бобовых. Содержится он также в дрожжах, орехах (фундуке, грецких орехах, миндале), в абрикосах, шиповнике, свекле, моркови, редьке.

Также Людмила Ивановна рассказала, что в начальной школе

**регулярно питаются полноценным завтраком - 60% учащихся;**

**иногда питаются – 32% учащихся,**

**и никогда не питаются 3% учащихся.**

**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.**

**Может в этом причина плохой успеваемости некоторых учеников?**

**У учеников нашего класса мы узнали, нравится ли им школьный завтрак?**

**56% опрошенных ответили ИНОГДА;**

**18% - ДА**

**21% -ОТВЕТИЛИ «НЕТ».** (Рис.7)

**Я была потрясена такими ответами, ведь мы знаем, что в нашей школе самые лучшие завтраки и обеды.**

Провела дополнительное анкетирование и предложила детям составить лучший вариант школьного завтрака.

Выяснилось, что:

43 человека хотели бы каждое утро на завтрак курицу отварную, пюре картофельное, салат из капусты, чай.

28 чел. съели бы макароны с сосиской, салат овощной и чай.

20 чел. ели бы рыбу жаренную, пюре, салат из морской капусты, чай.

18чел. оладьи мучные с повидлом, салат из свеклы с орехами, чай.

31чел. картофельные оладьи с мясом, салат из капусты, чай.

28чел. Хотели бы пельмени с маслом, кекс, чай.

26 чел. Предложили бы блинчики с творогом, булочку, чай.

21 чел. Котлету из свинины, кашу рисовую, чай. (Рис.8)

Изучив вопрос о важности питательных веществ для школьника, я узнала, что суточная потребность детей 7- 10 лет в белках, жирах, углеводах составляет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность (ккал/сут.) |
| 79г | 79г | 315г | 2300 |

Мне захотелось узнать, а достаточно ли ребята нашего класса потребляют этих веществ? Чтобы ответить на этот вопрос, я попросила ребят написать меню одного своего дня. Результаты моего исследования я занесла в таблицу и

проанализировав меню, я получила такие результаты:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | белки | жиры | углеводы |
| В пределах нормы | 4 чел. | 6чел. | 4 чел. |
| Меньше нормы | 13чел. | 11чел. | 13 чел. |
| Больше нормы | 3 чел. | 3чел. | 3 чел. |

Из таблицы видно, что больше половины ребят моего класса недополучают в своем питании очень нужных для них белков, жиров и углеводов. И только одна пятая часть ребят получают с пищей все, что требуется детскому организму.

Выявив эту проблему, я решила предложить ребятам пример сбалансированного меню.

В ходе своей работы я нашла ответы на интересующие меня вопросы. И считаю, что правильное питание – это не только залог здоровья, но и успешной учебы и работы. В период роста и развития организм школьника претерпевает многочисленные изменения, рациональное питание становится более важным, чем когда-либо ранее. Для рационального питания необходимо выбирать разные продукты из основных четырех групп, в особенности продукты богатые кальцием (молоко, йогурт, сыр) и железом (мясо, рыба, яйцо). К четырем основным группам продуктов относятся молочные продукты, продукты с высоким содержанием белка, овощи и фрукты, а также хлеб и крупы.

Но очень часто, даже в нашей школьной столовой, я наблюдаю, что ребята не хотят есть рыбу, печень, молочные каши. Как же быть? А ведь с кашей можно поэкспериментировать. Что, если добавить в кашу орешки, семечки, сухофрукты, или, может быть, горсть свежих ягод? А если не просто добавить, а нарисовать забавную мордочку, выложив из изюминок глазки, нос - из орешка, а рот - из капли яркого варенья?

Я решила сама приготовить несколько питательных блюд и украсить их так, чтобы они вызывали аппетит у ребенка.

А можно забавно можно украсить ягодами обыкновенные блинчики! (Рис.9)А для тех, кто не любит сыр, я предлагаю вот такие бутерброды «Парус»! (Рис.10)

Так же я предлагаю несколько рецептов для детского питания .

Вкусная творожная запеканка – отличное блюдо для детского меню. Рецепт приготовления запеканки очень простой. (Рис.11)

Быстрый и вкусный рецепт приготовления сырных шариков вам обязательно понравится. (Рис.12)

**Выводы:**

Итак, я выяснила, что принятие школьного завтрака способствует лучшей успеваемости ребенка в школе.

**Завтраки - это лучшее начало дня.**

**Завтрак делает людей счастливее.**

**Считаю, что необходимо:**

Рекомендовать родителям и детям осуществлять два завтрака.

Обратить внимание родителей на родительском собрании на недостаточное здоровое питание детей.

Собрать группу детей и пройти по классам с беседой «Нужен ли нам школьный завтрак?».

Обратить внимание родителей на родительском собрании на недостаточное здоровое питание детей.

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.

**Список литературы:**

1. *Скурихин И. М., Шатерникова В. А. «Основы рационального питания. Как правильно питаться», М.: «Медицина», 1996*

***2.*** *Змановский Ю. Ф. «Воспитаем детей здоровыми», М.: «Медицина», 2001*

***3.*** *Коростылёв Н. Б. «Воспитание здорового школьника», М.: «Просвещение», 1996*

***4.*** *Популярная медицинская энциклопедия. Гл. ред. Б. В. Петровский. М.: «Советская энциклопедия», 1987*

***5.*** *Шалимов С.А. «Книга о вкусной и здоровой пище.» Киев,2007*