|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Школьное питание психоэмоциональное**  **состояние младшего школьника.**  Российский школьник должен быть здоровым, крепким и развитым. Организм школьника расходует много энергии, а это энергия необходима для деятельности всех внутренних органов, а в школе почти вся работа связана с энергетическими затратами. Здесь и игры, и занятия спортом, трудовые процессы, мыслительная деятельность и т. д. А основным источником энергии служит пища. Наряду с этим пища является «строительным материалом», необходимым для роста и развития организма. В связи с этим встаёт одна из актуальных проблем, какая же пища нужна учащемуся и как он себя будет чувствовать до и после приёма пищи. Тема исследовательской работы:Школьное питание и психоэмоциональное состояние младшего школьника **Цель работы**: изучить понятие «питание» и влияние школьного питания на психоэмоциональное состояние младшего школьника.  ***Предположим, что настроение самочувствие зависит от правильного питания.***  ***Допустим, если неправильно питаться, то человек будет слабым.***  Жизнь без питания невозможна.  Нарушение питания приводит не только к различным заболеваниям, но и к приобретению хронических заболеваний, а также сопровождается нарушением психоэмоциональной сферой человека  **Выясним, что же это такое психоэмоциональная сфера человека.**  Эта сфера содержит множество составляющих, которые являются своеобразными звеньями ,а в совокупности они образуют область психоэмоциональной сферы. Звенья психоэмоциональной сферы человека являются ощущения, эмоции, настроение и чувства.  Каждый продукт имеет свой цвет, и из этого можно вывести его полезные свойства и влияние на настроение. Так, например, если в данный момент хочется поднять настроение, то можно скушать что-нибудь яркое, если надо успокоиться – взять продукты нейтральных цветов. Можно скорректировать собственное состояние с помощью еды.  Правильная организация питания младшего школьника может помочь в решении очень многих проблем, возникающих именно в период обучения в начальном звене. Важно обеспечить организм всеми ресурсами не только для роста и развития, но также для всех возрастающих нагрузок в школе.  Полноценные обеды в школьной столовой это один из факторов здоровьесбережения ребенка. Горячий обед в приятной обстановке ждёт ребят в уютной школьной столовой. Наши профессиональные повара стараются учесть пожелания учеников при составлении меню, и витаминизировать пищу в зимний период.  Исходя из цели и задач работы, объектом исследования являются обучающиеся 4 –ых классов – 26 человек. Использовали методы исследования: анкетирование 1 анкета называлась  **«Самочувствие-активность-настроение»** (САН).  **Цель:** выявление уровня соответствующих параметров до и после приема пищи. Оценка самочувствия, активности, настроения оценивалась 3 раза: до школьного завтрака, после завтрака, который проходит во вторую перемену, и спустя 1 час после завтрака.  **Результаты анкеты**  позволили отметить тенденцию к снижению, показателей самочувствия и активности. А настроение после завтрака повышается . Это можно объяснить тем, что после приема пищи активизируются процессы по перевариванию пищи, в то время как ученикам необходимо продолжать обучение. А уже спустя один урок после завтрака показатели психоэмоционального состояния улучшаются.  **Результаты анкеты САН**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | |  | **До**  **завтрака** | **После завтрака** | **Спустя**  **1 урок после завтрака** | | **Самочувствие** | 84,6 % | 76,9% | 65,3% | | **Активность** | 88,4% | 76,9% | 79% | | **Настроение** | 66,% | 73% | 75% |   В связи с тем, что показатели в среднем снизились после завтрака, возник вопрос о том, кто же в большей степени подвержен такой тенденции мальчики или девочки. Представленные результаты в таблице 2 наглядно показывают, что в большей степени выражено снижение самочувствия и настроения у девочек, чем у мальчиков. Изначально мальчики оценивают свое самочувствие и активность ниже в сравнении с девочками. Однако, через урок после завтрака все показатели изучаемых параметров восстанавливаются и становятся не значительно, но выше, чем на момент первого обследования.   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | |  |  | **Самочувствие** | **Активность** | **Настроение** | | **Мальчики**  **14 чел.** | **До завтрака** | 78,5% | 71,4% | 64,2% | | **После завтрака** | 85,7% | 71,4% | 78,5% | | **Через 1 урок после завтрака** | 71,4% | 71,4% | 71,4% | | **Девочки**  **12 чел.** | **До завтрака** | 83.3% | 100% | 66,6% | | **После завтрака** | 66,6% | 75% | 66,6% | | **Через**  **1 урок после завтрака** | 50% | 75% | 66,6% |   Для того, чтобы выяснить, что могло привести к снижению самочувствия, активности, настроения после завтрака, была проведена анкета  **«Оценка школьного питания».**   1. **Какой из видов питания ты предпочитаешь?** 2. **Устраивает ли тебя школьное меню?** 3. **Какие блюда и изделия из меню нашей столовой ты не любишь?**   **Манную кашу 54%; кисель 38,4%; компот 30%; суп 23%.**   1. **Какие блюда и изделия тебе нравятся из предлагаемого меню?**   **Гречка 38,4%; пирожок с капустой 50%; булочка с повидлом 42,3%; рожки с котлетой 38,4% с колбасой 30%; булочка с изюмом 30%.**   1. **Чтобы ты хотел добавить в меню?**   **Жареную картошку 15%; сосиска в тесте 30%; борщ 21%; пельмени 20%.**  Полученные данные свидетельствуют, что большинство детей выбирают такой вид питания как завтрак (53,84%). Т. е. обучающиеся в большинстве своем готовы к принятию пищи именно в тот временной промежуток, который отводится для завтрака.  Мнения учащихся разделились при ответе на вопрос анкеты. **Устраивает ли тебя школьное меню?** Так 42,3% обучающихся устраивает и столько же не устраивает школьное меню. Анкета «Оценка школьного питания» показала, что девочки более критично относятся к школьному меню, в то время как мальчиков оно вполне устраивает.  Все данные, полученные в результате анкетирования, позволяют сделать вывод о том, что обучающиеся в большей степени выбирают такой вид питания как завтрак. Выявлено снижение после школьного завтрака таких показателей психоэмоционального состояния как самочувствие и настроение. Однако спустя 1 час после изучаемые параметры возвращаются к исходным средним значениям. Здесь можно предположить, что снижение уровня самочувствия и настроения после принятия пищи обуславливается необходимостью отдохнуть, а учебная ситуация требует проявления активности и сосредоточенности. Так какая же пища нужна учащемуся? Те вещества, которые входят в состав органов и тканей всякого организма, т.е белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и вода, должна быть в рационе в достаточном количестве и в определенных соотношениях так как недостаток или избыток одного из них может повести к нарушению в развитие организма.  И конечно не обойтись и без режима питания. Школьник напрямую связан с распорядком его дня. Не малую часть времени младший школьник проводит в образовательном учреждении. В связи с этим следует учитывать чередование умственных нагрузок и периодов отдыха. В период значительных умственных нагрузок питание должно быть дробным и легкоусвояемым.  Плотную часть рациона, сытный обед, поставляющий белки и жиры и требующий долгого переваривания следует перенести на период более или менее продолжительного отдыха.  В результате исследовательской работы определены рекомендации для учащихся и родителей.  **Для учащихся**:   1. Старайся есть разнообразную пищу. 2. Придерживайся определенного режима питания и тогда ты будешь здоровее и крепче. 3. Больше двигайся и умей управлять своими эмоциями. 4. Преимущественно используй растительную пищу (злаки, овощи, фрукты) и молочные продукты (йогурт, творог и т. д ). 5. Обязательно соблюдай режим питания, бесконечные перекусы способствую нарушению деятельности желудочно-кишечного тракта, что может быть следствием снижения настроении, самочувствию и активности.   **Для родителей**:   1. Необходимо в утреннее время дома легкие завтраки. 2. Ограничивать употребления кофе, шоколада т.к. они действуют на нервную систему. 3. Приучить детей к овощным блюдам т.к. лучшей усвояемости белка способствуют овощи. |

### 