|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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: анкетирование1 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.
 |

###