

МБОУ «СОШ № 87»

Научно-практическая конференция

«Шаг в науку»

«О ПОЛЬЗЕ ЗАВТРАКА ШКОЛЬНИКА»

Выполнила: ученица 1 «В» класса

Скобелева Василиса

Руководитель: учитель начальных классов

Афанасьева Л.М.

г.Ижевск, 2017 год

Содержание:

1. Введение.
2. Теоретическая часть
 - 2.1 Проблемы здоровья детей.
 - 2.2 Что такое завтрак.
 - 2.3 Каким должен быть завтрак.
3. Практическая часть
 - 3.1 Беседа с работниками столовой.
 - 3.2 Анкетирование одноклассников
 - 3.3 Беседа с врачом
4. Заключение
5. Используемая литература
6. Приложения

I. Введение.

Наблюдая за своими одноклассниками во время завтрака, я обратила внимание на то, что не все ребята кушают, говоря при этом, что «не хочу» или

«не вкусно». И я решила выяснить, как завтрак влияет на учебу и здоровье детей.

Цель, которую я перед собой поставила:

выяснить значение завтрака для учащихся начальных классов.

Задачи, которые необходимо решить для реализации цели:

1. Изучить литературу по данной теме.
2. Выяснить, что такое завтрак и каким он должен быть.
3. Провести анкетирование и узнать, завтракают ли учащиеся из нашего класса.
4. Убедить ребят в важности завтрака.

Гипотеза исследования:

1. Допустим, завтрак нужен для соблюдения этикета питания.
2. Употребление на завтрак только любимых блюд на здоровье школьника не влияет.

Методы исследования:

- теоретическое исследование;
- наблюдение;
- анкетирование учащихся;
- собеседование.

II. Теоретическая часть.

2.1 Проблемы здоровья детей.

Изучая данный вопрос в литературе, я выяснила, что питание школьника стало проблемой не только для родителей, но и для врачей. Дети, недополучая витамины, хуже успевают в школе, медленнее соображают, быстрее устают. И наоборот. Дети, которые получают полноценный завтрак, лучше развиваются, хорошо учатся, они более спокойны.

В ходе Всероссийской диспансеризации осмотрено более 30 млн. 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 по классам болезней:

- 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.

2.2 Что же такое завтрак?

Завтрак — первый [дневной приём пищи](#), утренняя еда. Ученые пришли к выводу: дети, которые получают полноценный завтрак, лучше развиваются, более успешны в учебе, у них реже встречаются угнетенные состояния, приступы беспокойства.

Таким образом, завтрак влияет на работоспособность, являясь для детей настоящей «пищей для мозга».

Установлено, что определенные продукты могут стимулировать умственную деятельность. Основное средство для поддержания работоспособности 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 B6 диетологи называют витамином памяти, он тоже очень важен 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.

2.3 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.

Зерновые продукты. В них содержатся углеводы, которые дают энергию на весь день.

Молочные продукты – молоко, йогурт, творог, сыр – незаменимый источник кальция, столь необходимого для детского организма.

Сам 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 «Расту здоровым» я узнала, каким должен быть среднесуточный набор продуктов, необходимый для школьников.

Думаю, в большом ассортименте они используются на завтрак во многих семьях. (Приложение 1)

III. Практическая часть.

3.1 Стоит отметить , что в нашей школе рацион горячих завтраков разнообразен и удовлетворяет санитарным нормам, правилам и гигиеническим требованиям к организации питания детей.

Меню составлено на 10-дневный период с учетом сезонности. Оно составлено с учетом энергетической ценности, суточной потребности организма школьника в витаминах, минеральных веществах. Ежедневно проводится дегустация блюд.

3.2 Также я провела анкетирование среди своих одноклассников.

Было опрошено 26 человек.

Таким образом, можно сделать вывод, что в школе дети отказываются от завтрака из-за того, что им не нравится. Хотя почти все одноклассники отметили, что завтрак необходим.

3.3 Я побеседовала с врачом детского санатория - профилактория Изумрудный, так как режим данного учреждения приближен к школьному режиму. (Приложение 3) Она ответила на мои вопросы и дала рекомендации для родителей и детей (Приложение 4).

Таким образом, мы пришли к выводу, что нужно правильно питаться с раннего детства.

IV. Заключение

Возвращаясь к выдвинутым гипотезам, на основе проведенного исследования можно сделать вывод, что первая гипотеза не подтвердилась. Важность завтрака раскрылась не только с точки зрения врачей, но и с практической стороны. Как видно из проведенного анкетирования, большинство учеников понимает значение горячего завтрака.

Вторую гипотезу я отнесла к культуре питания. Воспитывать культуру еды нужно еще в раннем детстве.

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!

В результате своего исследования я пришла к такому выводу: если мы научимся с самого раннего возраста беречь и укреплять своё здоровье, то наше поколение будет более здоровым.

Всегда необходимо начинать день с завтрака. Приучите себя регулярно завтракать и вы увидите, как ваш организм отблагодарит вас!

Я затронула пока только одну проблему. 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 моего следующего исследования.

Использованная литература:

1. Шалимов С.А. «Книга о вкусной и здоровой пище.» Киев,2007
2. Детская энциклопедия здоровья «Расти здоровым», М.: Физкультура и спорт,1992.

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, 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

Приложение 2

Было опрошено 26 человек.

Завтракаете ли вы в школе?

Всегда завтракаю— 15 чел.

Отказываюсь от завтрака – 9 чел

2. Всё ли едите во время завтрака в школе?

Ем всё – 7 чел.

Ем то, что нравится – 19 чел.

3. Как вы считаете, завтрак необходим?

Да- 25 чел.

Нет -1 чел.

Приложение 3

1. Вас ежемесячно посещают множество школьников. Сколько учеников начальных классов и сколько учеников-старшеклассников имеют заболевания желудочно-кишечного тракта?

- Если в начальных классах из 25 учащихся начальной школы это 3 человека с заболеванием , то к окончанию средней школы из 25 человек это 6 заболеваний.

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

- Весь процесс приготовления блюд контролируем обязательно.

3. Ваши пожелания ученикам и их родителям.

- Соблюдать режим питания не только в начальных классах, но и на всех ступенях обучения.

4) Как устранить выявленные проблемы?

Обратить внимание родителей и учащихся на рацион питания и поговорить о пользе завтрака.

Приложение 4

О пользе завтрака школьника.

Рекомендации врача для детей и родителей.

Организм школьника, как и любого человека, очень нуждается в завтраке. Диетологи считают, что завтрак должен составлять 25 процентов от суточного рациона. Путем исследований доказано, что люди, отказывающиеся от завтрака, не могут компенсировать недостаток питательных веществ в организме в течение трех дней. Отсутствие завтрака подрывает здоровье!

Как реагирует на завтрак наш мозг?

Оказывается, что дети, которые не завтракают, более медленно принимают решения в критической ситуации.

Завтракающие дети лучше успевают и по математическим дисциплинам, и в решении творческих задач.

Почему так происходит?

Потому что завтрак снабжает организм глюкозой - лучшим источником энергии для мозга. На голодный желудок дети хуже усваивают материал.

В нашей повседневной жизни очень часто встречаются школьники, которые не осознают важности правильного сбалансированного питания, не говоря уже об утреннем завтраке. Это довольно серьёзное упущение. Ведь все хотят быть здоровыми, крепкими и жить долго. В жизни многих людей появляются периоды, когда приходится задуматься о здоровом питании, особенно о полезности завтрака. Ни для кого не секрет, что многие люди совсем пренебрегают утренним приемом пищи, а некоторые вообще его отвергают. И все же завтрак очень важен.

По содержанию питательных веществ, в порядке убывания:

1. Овес
2. Дикий рис
3. Просо

4. Ячмень
5. Гречиха
6. Коричневый рис
7. Белый рис
8. Кукуруза

По содержанию клетчатки (г на порцию):

1. Ячмень
2. Гречиха
3. Просо
4. Овес
5. Дикий рис
6. Кукуруза
7. Коричневый рис
8. Белый рис

По содержанию белка (г на порцию):

1. Овес
2. Дикий рис
3. Просо
4. Ячмень
5. Гречиха
6. Кукуруза
7. Коричневый рис
8. Белый рис

Получается, что наиболее полезна овсяная каша, приготовленная из цельных зерен. Далее стоит пшеничная каша, которая готовится из проса; гречневая и рисовая каша, приготовленная из коричневого риса.

Манная каша.

По старинке, многие мамы и бабушки, считают, что ребенок обязательно должен есть манную кашу, особенно если он совсем мал. Манная крупа – это пшеничная мука, полученная из зерен, полностью лишенных оболочек и зародыша, то есть по сути дела бесполезная. Манка содержит большое количество крахмала и белка, поэтому совершенно не подходит для детей первого года жизни и для детей, страдающих ожирением.

Хранение и приготовление каш для детей.

Крупа не должна храниться долго. Со временем она теряет свои полезные свойства. Поэтому, когда готовите детям, старайтесь использовать свежую крупу. Готовить лучше из цельных зерен, но на это уходит много времени, чтобы каша как следует, проварилась. В таком случае лучше заранее замачивать крупу в кипяченой воде на несколько часов. Если готовите детям кашу на завтрак, то можно замочить крупу на ночь, а поутру она набухнет и быстрее сварится. Если вы думаете, что каша на молоке вкуснее, чем на воде, то это не совсем так. Просто нужно правильно готовить. Крупа должна быть хорошо проварена в большом количестве воды. Вместо молока, кашу можно сдобрить сливочным маслом или сливками. Готовя детям на завтрак каши, вы обеспечиваете их силами и энергией на целый день.