**АЛЬМАНАХ ПЕДАГОГА**

**«МОИ ПЕРВЫЕ ОТКРЫТИЯ»**

Исследовательская работа

**«Польза школьных завтраков»**

Выполнил: Иванов Григорий,

ученик 3 «Б» класса

МБОУ Гимназии №3

г.о.Самара.

Научный руководитель:

Иванова О.Б.,

учитель начальных классов

МБОУ Гимназии № 3

г.о.Самара.

Самара, 2017

Содержание

1.Введение………………………………………….3

2. Глава 1.Теоретическая часть…………………..4

3.Глава 2. Практическая часть……………………11

4. Заключение……………………………………….15

5.Список использованной литературы……………….16

**Введение**

**Актуальность темы.**

**Почему важен завтрак для школьника?**

Родители ждут от своих детей хороших оценок. Но именно голодный желудок мешает им получить их. Мозгу для работы с утра необходимо получить питание, которое он берет из глюкозы после приема пищи. Ведь ребенку надо включаться в работу уже на первом уроке и это большой стресс для него. С завтраком он уже будет бодр и готов отвечать на любые вопросы учителя.

Постоянный отказ от пищи с утра ведет к снижению развития умственной и физической активности школьника.

Если организм не получает пищу, он начинает откладывать запасы на потом. Как раз это и ведет к таким проблемам как ожирение. Чтобы не нарушать нормальный обмен веществ, нужен завтрак!

Польза завтрака для школьника неоценима. Можно назвать много причин по которым нужно подниматься с постели пораньше и готовить себе полноценный завтрак.

**Почему нужно завтракать?**

* правильный завтрак помогает быстрее взбодриться после сна;
* отказ от пищи с утра способствует ухудшению концентрации внимания, памяти, обучению;
* завтрак повышает работоспособность;

**Цель исследования**: Изучить пользу и вред школьных завтраков.

**Задачи исследования:**

1.Изучить литературу по данному вопросу.

2.Изучить меню школьной столовой.

3.Провести анкетирование среди учащихся класса .

4.Подготовить рекомендации о правильном питании.

**Гипотеза исследования**: Если ученики будут знать о пользе и вреде некоторых продуктов, желающих питаться правильно будет больше, а значит работоспособность школьников будет выше, а здоровье станет лучше .

**Глава1.**

**Каким должно быть питание школьника.**

Для жизнедеятельности нам нужна энергия, которую мы получаем вместе с

пищей. В каждом продукте содержится свое количество килокалорий, которые мы

получаем после того, как употребили данный продукт. Именно в результате этого

у нас поднимается настроение, увеличивается работоспособность. Я заметил, как

после учебы и без обеда я вечером чувствую себя как «выжатый лимон». Дело в

том, что организм переварил завтрак, пустил в работу полученную энергию, а

потом начал слабеть, так как я не пополнил «запас топлива» во время обеда. Стоит

отметить, что именно питание помогает нам не просто бодро себя чувствовать, но

и бороться с негативным воздействием окружающей среды. Таким образом,

полноценное питание - это гарантия стопроцентного здоровья.

Как отмечают специалисты по детскому питанию питание школьника должно быть ***сбалансированным.*** Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только ***белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, минеральные соли и микроэлементы.***

В рационе школьника обязательно должны присутствовать следующие продукты, содержащие **белки**: молоко, кисломолочные продукты;

творог; сыр; рыба; мясные продукты, яйца.

**Жиры** ежедневно мы должны получать из следующих продуктов: сливочное масло; растительное масло; сметана.

**Углеводы**, необходимые для пополнения энергетических запасов организм должен получать из: хлеб; крупы (рис, гречка и т.д.); мед; сахар.

**Минеральные соли и витамины**, которые помогают правильному росту и развитию организма содержатся в:

морковь, зелень, сладкий перец (витамин А);

картофель, цитрусовые, помидоры (витамин С);

печень, гречневая и овсяная каши (витамин Е);

печень, гречневая и овсяная каши (витамин Е);

Капуста, яблоки, бобовые (витамин В).



****

****

**Рекомендованное меню для школьного завтрака.**

На основании этих знаний Министерством здравоохранения разработано двухнедельное меню. Организация горячего питания в школах включает использование при каждом приеме пищи горячих блюд. В качестве примера приведем рекомендованные блюда на первые три дня:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименования блюд | | Ингредиенты  блюд | Белки, г | | Жиры, г | Углеводы, г |
| 1-й день | | | | | | |
| Биточки паровые | | мясо говядина  хлеб пшеничный  молоко  масло сливочное | 9,7 | | 8 | 4,8 |
| Гарнир: гречка | | крупа гречневая  масло сливочное | 5,7 | | 10,5 | 26,7 |
| Какао | | Какао(напиток) | 5,6 | | 6,4 | 0 |
| Наименования блюд | Ингредиенты  блюд | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
| 2-й день | | | | | | |
| Салат из отварной свеклы | свекла  масло растительное | | | 1,0 | 4,1 | 4,4 |
| Рыбные котлеты | судак  хлеб пшеничный  молоко или вода  сухари  масло растительное | | | 7,4 | 7,1 | 8,1 |
| Гарнир: пюре картофельное | картофель  молоко  масло сливочное | | | 1,9 | 5,4 | 12,5 |
| Сок | сок мультивитаминный | | | 0,7 | 0,1 | 3,6 |
| 3-й день | | | | | | |
| Гуляш | говядина  масло растительное  лук репчатый  томатная паста  мука пшеничная | | | 14,9 | 14,7 | 5,8 |
| Гарнир: рис припущенный | рис  масло сливочное  бульон | | | 2,4 | 4,4 | 27,1 |
| Чай с сахаром | Чай с сахаром | | | 0 | 0,2 | 6 |
| Фрукты свежие  (яблоки) | яблоки | | | 0,5 | 0,1 | 15,3 |

Как мы видим, ученик должен получить ***разнообразные*** блюда, состоящие из продуктов, обеспечивающих все потребности организма.

**Характеристика отдельных продуктов**

Из предложенного специалистами меню я выбрал три продукта, которые по общепринятым представлениям считаются полезными, но которые многие не любят. Это гречневая, рисовая крупы и картофель. В интернете и литературе я собрал сведения о пользе и вреде данных продуктов. Вот что у меня получилось:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Польза продукта | Вред продукта | |
| **Гречка** | | |
| В гречке содержится колоссальное количество витаминов, микроэлементов и белков. Из гречки приготавливаются много различных блюд, которые не только питательны но и вкусны По своей питательности она уступает только бобовым. Гречка может с успехом заменить мясо в рационе человека. Доказано, что её регулярное употребление положительное влияет на кровообращение, обменные процессы и даже стабилизирует работу сердца. | | Вред гречки– понятие относительное. Конечно, не стоит питаться одним этим продуктом, пренебрегая другими полезными продуктами питания. Именно в сочетании с другими продуктами (молочные, овощи, морепродукты) польза гречки для организма человека становится наиболее существенна. |
| **Рис** | | |
| Польза риса заключается в его уникальных питательных свойствах, этот злак—бесспорный лидер по количеству углеводов и минералов. Кроме того рис—идеальный природный абсорбент, он словно губка впитывает все вредные вещества, поступающие в организм с другими видами пищи. Рис прекрасно сочетается с любыми видами мяса и рыбы, легок в приготовлении и подходит ко всем видам соусов. В тоже время рис очень малокалориен. Даже те кто употребляет в пищу его большое количество не рискуют начать страдать от лишнего веса. | | Вред риса связан с современными способами обработки этой крупы, в его очищенности от внешней оболочки -шелухи, в которой и содежится 80% процентов всех минеральных веществ и углеводов. |
| Польза продукта | | Вред продукта |
| **Картофель** | | |
| Этот продукт содержит аскорбиновую кислоту (витамин С), витамины группы В, РР, фолиевую кислоту, соли кальция, магния, фосфора и особенно калия. В пищеварительном тракте картофельный крахмал быстро расщепляется до простых сахаров, что и создало картошке славу легкоусвояемого углеводистого продукта. | | В процессе хранения картофель утрачивает аскорбиновую кислоту. К январю ее остается половина, к апрелю всего четверть этого полезного вещества. Кроме того при неправильном хранении в клубнях накапливается яд—соланин (клубни зеленого цвета), который вреден человеку. |

Таким образом, рассмотренные нами продукты очень полезны и поэтому необходимы. Вредные факторы незначительны или могут быть устранены при правильной обработке, хранении и приготовлении продуктов. Поэтому смело можно сказать человеку, который ест гречку, рис, картошку: «на здоровье!»

**Глава 2.Практическая часть**

**Анализ меню школьной столовой**

В теоретической части своего исследования я привел рекомендованное Министерством здравоохранения меню для школьной столовой. Чтобы проверить, насколько полезно питание учеников нашей гимназии, я проанализировал меню нашей школьной столовой за 7 дней в период с 26.12.16 по 29.12.16 и с 16.01.17 по 18.01.17 и посчитал, сколько килокалорий составляет каждый прием пищи. Рассмотрим только завтраки.

Приложение 1

Под килокалориями понимается  *энергия или тепло, которое требуется для нагрева одного литра воды на 1 градус*.

**Меню на 26.12**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование блюда | объем | ккал |
| Сыр | 20 гр | 77 |
| Каша молочная пшенная | 180гр | 239 |
| Кофейный напиток | 200 мл | 107 |
| Хлеб | 30 | 87 |
| Итого |  | 510 |

**Меню на 27.12**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование блюда | объем | ккал |
| Рагу | 50/200 гр | 330 |
| Чай с лимоном | 200 | 65 |
| Хлеб | 30 | 87 |
| ИТОГО |  | 482 |

**Меню на 28.12**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование блюда | объем | ккал |
| Сыр | 15гр | 58 |
| Запеканка творожно-рисовая | 150\20 | 350 |
| Чай с молоком | 200 | 91 |
| Хлеб | 30 | 87 |
| ИТОГО |  | 568 |

**Меню на 29.12**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование блюда | объем | ккал |
| Бутерброд с колбасой | 20/30 | 119 |
| Омлет | 150 | 218 |
| Чай | 200 | 44 |
| Итого |  | 381 |

**Меню на 16.01-18.01**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование блюда | объем | ккал |
| Итого 16.01 |  | 557 |
| Итого 17.01 |  | 528 |
| Итого 18.01 |  | 591 |

Анализ меню нашей школьной столовой показал, что:

1. Калорийность завтраков составляет от 381 до 591 килокалорий, что является нормой для восстановления энергии учеников нашего возраста . Доказательством этому служат следующие расчеты:

на 1 килограмм веса ребенка требуется от 50 до 70 килокалорий;

ученики 9-10 лет весят в среднем 35 килограммов, следовательно, дневной рацион их питания должен составлять от 2.000 до 2 800 килокалорий.

При 4-хразовом питании школьника дневной рацион складывается из завтрака (20% от дневной нормы килокалорий), обеда (40%), полдника (15%) и ужина (25%).

Таким образом, завтрак должен составлять от 400 до 560 килокалорий. Калорийность завтраков, предлагаемых нашей школьной столовой, соответствует этой норме.

1. В рационе школьника присутствуют разнообразный ассортимент продуктов, содержащих **белки** (мясные продукты), **жиры** (сливочное масло; растительное масло), **углеводы** (хлеб; молочная каша крупы – рис, гречка; сахар),  **витамины** (морковь,картофель, помидоры,огурцы, капуста) и**минеральные соли**.
2. Полезно полноценно питаться в школьной столовой, а не просто перекусывать буфетной продукцией.

**Анкетирование и его результаты.**

Мы обратили внимание, что многие ученики начальной школы, которые питаются коллективно и организованно в школьной столовой, некоторые блюда съедают не полностью или даже не притрагиваются к тарелкам. Это касается, в первую очередь, молочных каш и овощных салатов. Некоторые приносят обеды с собой, но чаще всего это выпечка (булочки или различного вида коржики, кексы, гамбургеры), чипсы и газированные напитки, т.е. те продукты, которые приносят больше вреда, чем пользы.

Чтобы узнать, какие из полезных продуктов мы не любим и знаем ли мы о вреде наших «любимых» продуктов мы провели провел анкетирование среди своих одноклассников. В анкетировании приняли участие 23ученика. В анкете мы предложили ребятам ответить на следующие вопросы:

Приложение 2

1. Посещаете ли вы школьную столовую?
2. Знаете ли, о вреде хот-догов, гамбургеров, сэндвичей, жареных мучных изделий?
3. Согласны ли вы с запретом продавать в школьной столовой чипсы и газировку?
4. Как часто вы едите фрукты ?
5. Что вы предпочитаете пить ?
6. Считаете ли вы полезными каши и гарниры из гречки и риса ?
7. Что вам нравится больше картофельное пюре или картофель фри ?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **ДА** | **НЕТ** |
| **1)    Посещаете ли вы школьную столовую?** | **20** | **3** |
| **2) Знаете ли, о вреде хот-догов, гамбургеров, сэндвичей, жареных мучных изделий?** | **19** | **4** |
| **3)    Согласны ли вы с запретом продавать в школьной столовой чипсы и газировку?** | **18** | **5** |
| **4) Часто ли вы едите фрукты?** | **21** | **2** |
| **5)    Что вы предпочитаете пить ?** | **19** | **4** |
| **6)    Считаете ли вы полезными каши и гарниры из гречки и риса ?** | **17** | **6** |
| **7)    Что вам нравится больше картофель фри или картофельное пюре ?** | **10** | **13** |
|  |  |  |

По результатам анкетирования можно увидеть, что в целом мы понимаем, что такое здоровое питание, какие продукты вредны, а какие полезны.

Одноклассники имеют представление о здоровом питании, знают о вреде, который приносит употребление хот-догов, гамбургеров, сэндвичей, жареных мучных изделий, и соглашаются с необходимостью запретить продажу в школьной столовой чипсов и газировки!

**Заключение**

На основании изученных материалов можно сделать следующие выводы: горячее школьное питание **полезно**. В меню присутствуют продукты необходимые для нормального развития и роста детей, подобранные, согласно рекомендациям специалистов, чего нельзя сказать о булочках и подобных сладких изделиях.

Благодаря изученной литературе, я определил основные правила школьного питания:

- соблюдение режима питания, исключение перекусов бутербродами, шоколадом, чипсами на каждой перемене;

- **обязательное, ежедневное** питание в школьной столовой и это не покупка булочки, а полноценный обед из первого и второго блюд, салата;

- употребление достаточного количества жидкости, а именно кефира, сока или негазированной воды.

К сожалению, гипотеза, выдвинутая нами перед началом исследования, подтвердилась частично: школьники обладают информацией о вредном и здоровом питании, но не всегда придерживаются правильного питания, предпочитая питаться «на скорую руку», перекусывая, что к окончанию может пагубно сказаться на их здоровье.

**Список использованных источников**

1. Едим в школе. Интернет-ресурс <http://edavshkole.ru/page8.html?news_id=175>
2. Методические рекомендации «Организация горячего питания учащихся в школьных столовых»
3. Интернет-ресурс <http://www.schoolrm.ru/schools_ruz/sc10ruz/parents/school_food/>
4. [Польза и вред продуктов](http://mnogoedi.ru/). Интернет-ресурс <http://mnogoedi.ru/>
5. Интернет-ресурс <http://vkusnye-recepty-foto.ru/>
6. <http://www.calorizator.ru/>
7. <http://www.bonduellerussia.ru/tablicy-kalorijnosti-produktov>