

Учебный проект на тему:
«Завтрак младшего школьника – какой он?»
выполнили ученики 3- А и 3- В классов
МБОУ СОШ №1 город Покров
учителя Печенкина Н.В. и Петрушкина О.К.

Цель, которую мы перед собой поставили в исследовании – определить значение завтрака для учащихся начальных классов.

Задачи, которые необходимо решить для реализации цели:

- узнать, что такое завтрак, и каким он должен быть;
- выяснить, как влияет завтрак на состояние здоровья учащихся, их работоспособность и успеваемость;
- завтракают ли дома ученики нашего класса;
- узнать количество завтракающих детей в нашей школьной столовой;
- оформить информационный буклет для учащихся и родителей «Берегите свое здоровье! Питайтесь правильно!»

Данная тема является чрезвычайно актуальной. Наблюдая за поведением младших школьников в школьной столовой, мы увидели, что: одни едят очень быстро, торопятся скорей всё съесть, другие едят спокойно, тщательно пережевывают пищу, ну а третьи, к сожалению, съев 2-3 ложки, выбрасывают оставшуюся еду в ведро для отходов.

Мы задумались над следующими вопросами: «Зачем нам нужен второй, школьный, завтрак? Как он влияет на наше здоровье, а, может быть, и на нашу успеваемость?»

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

О том, как составляется школьное меню на неделю, мы узнали у школьной медсестры. Она рассказала, что при составлении меню школьных завтраков учитываются нормы и калорийность питания. Наиболее благоприятным считается, когда белки, жиры и углеводы находятся в соотношении 1:1:4.

Витамины являются такой же необходимой составной частью пищи, как белки, жиры, углеводы и минеральные соли. Они способствуют правильному росту и развитию школьника, участвуют во всех обменных процессах, повышают выносливость и устойчивость организма к заболеваниям. Недостаток витаминов вызывает раздражение, утомление, снижение работоспособности, аппетита.

Чаще всего витаминов в питании школьников недостаточно. Для обогащения рациона витамином А следует включать в завтраки бутерброды со сливочным маслом и подавать его к картофельному пюре, макаронам и к другим блюдам, готовить молочные супы, яичные блюда, блюда из печени, а также включать в меню зелёные салаты, тёртую морковь со сметаной. Некоторые сладкие блюда также могут быть источником провитамина А: компоты и сладкие подливки из сушёных абрикосов, кисели из отвара шиповника.

Источником витамина В2 могут быть такие блюда, как сырники, молочные супы, блюда из субпродуктов (печени, почек, сердца), овсяные, молочные супы и каши.

Хорошим источником витамина С могут быть салат из белокочанной капусты, зеленого лука, помидоров, горячие блюда из картофеля, кисели из свежей черной смородины и других ягод.

Чем разнообразнее пища, тем лучше обеспечивается организм необходимыми веществами и тем выше степень усвоения пищи.

Какое же меню в нашей школьной столовой? Какова калорийность завтраков? С этими вопросами мы обратились к повару Праводиловой Татьяне Александровне. «Учитывая то, что за завтраком необходимо получать 20-25% калорий от суточной нормы, калорийность завтрака для учащихся начальных классов должна составлять 800 ккал. Но к сожалению, в нашей столовой эта норма не всегда выдерживается и в среднем за неделю составляет 505 ккал.

АНКЕТИРОВАНИЕ

Мы рассмотрели требования к организации питания школьного возраста. А как относятся к завтраку учащиеся нашей школы? Чтобы ответить на этот вопрос мы провели анкетирование среди 25 ребят и предложили им ответить на следующие вопросы:

1.Завтракаешь ли ты дома?

Регулярно 18 , иногда 6 , никогда 1 .

2.Что ты ешь утром на завтрак?

3.Завтракаешь ли ты в школе?
Да 23 , нет 2 .

4.Считаешь ли ты, что нужно завтракать в школе?

Да 23 , нет 2 , не знаю .

5.Нравятся ли тебе школьные завтраки?

Да 15 , нет 6 , иногда 4 .

6.Что бы ты хотел есть на завтрак в школе?

1.овощи и фрукты;

2. любимые блюда

7.Сколько раз ты кушаешь в день?

3 раза- 5, 4 раза-18, 5 раз-2.

8.Часто ли ты ешь сухомятку?

Часто 3 , иногда 4 , никогда 18 .

9. Ешь ли ты суп?

Ем каждый день 21, иногда 2, не ем суп 2.

10. Считаешь ли ты, что питаешься правильно?

Да 19, нет 2, не знаю 4.

Повар столовой нашей школы отвечала на следующие вопросы:

1. Сколько учеников завтракают в нашей школе?

(Из 370 человек учащихся начальной школы, завтракают все)

2. Что Вы можете рассказать о рационе горячих завтраков в нашей школе?

(В нашей школе рацион горячих завтраков разнообразен и удовлетворяет санитарным нормам, правилам и гигиеническим требованиям к организации питания детей. У нас имеется недельное меню, по которому рассчитывается рацион ежедневного питания школьников)

Ваши пожелания ученикам и их родителям.

(Полноценное и разнообразное питание школьникам необходимо. Завтрак – это отличное время настроиться на удачный день и получить от еды и пользы, и удовольствие)

Также мы провели анкетирование учащихся наших классов (3-А и 3-В) Были опрошены 57 человек.

- Всегда завтракают дома и в школе – (72%)
- Не успевают завтракать каждый день (занятия в муз. школе и кружках) – (20%)
- Отказываются от завтрака – (4%)

Давайте узнаем, всё ли едят наши ребята?

- В школе едят всё – (72%)
- В школе едят то, что нравится (21%)
- Дома едят всё. (76%)
- Дома едят то, что нравится. (18%)

По данным анкетирования, можно сделать вывод:

- Домашний завтрак у 75% учащихся начальных классов нашей школы состоит из чая с печеньем или, что более редко, с бутербродом, 7% едят утром кашу, остальные могут съесть либо шоколадную конфету, либо суп, оставшийся со вчерашнего дня. Следует также отметить, что чем старше становится ученик, тем скуднее его завтрак, или он отсутствует вообще.
- Как показало анкетирование, в меню завтрака учащиеся хотели бы видеть те блюда, которые в основном и готовят в нашей школьной столовой, отдавая предпочтение выпечке, макаронам с сыром, картофельному пюре с мясом. **К сожалению фруктов, соков в меню ребят не было, а ведь именно эти продукты являются источником витаминов, так необходимых растущему организму.**
- Дома мы едим намного охотнее, чем в школьной столовой. Родители всё-таки о нас заботятся и стараются нас накормить повкуснее, по нашему желанию. **При этом в домашнем рационе много овощей и фруктов.**
- Некоторые ребята не всегда завтракают по разным причинам (спешат в музыкальную школу, на кружки; не желают завтракать – отсутствует аппетит, не любят пищу, которую приготовили в столовой в этот день).
- Хотя в школе у нас бесплатное питание, ребята зачастую отказываются от предложенных блюд, а спешат в буфет за булочкой или шоколадкой.
- Из беседы с классным руководителем мы узнали, что дети, которые не завтракают дома, приходят в школу с плохим настроением, хуже работают на уроках, у них теряется внимание, снижается работоспособность, они часто жалуются на головную боль, на боль в животе.
Нерегулярное питание, отказ от пищи, еда всухомятку – все это приводит к заболеванию **желудочно-кишечного тракта.**

Мы считаем, что необходимо:

1. Обратить внимание родителей и учащихся на рацион питания детей в школе и дома.
2. Каждый день в состав школьного завтрака вводить овощи и фрукты.
3. Рекомендовать родителям и детям два завтрака (дома и в школе). Познакомить родителей и учащихся с информационным буклетом.
4. Подготовить и провести для учащихся начальных классов беседу «Так ли важен завтрак?».