Бюджетное общеобразовательное учреждение города Омска

«Средняя общеобразовательная школа №61»

Завтрак школьника

Автор: Кинько Дарья

Павловна, обучающаяся 9Б класса

 Руководитель: Никитенко Елена

 Васильевна, учитель биологии

 Омск-2021

**Содержание**

Введение………………………………………………………………………………………….3

Глава 1. Теоретическая часть…………………………………………………………………....5

1.1. Что такое правильный завтрак?..............................................……………………………...5

1.2. Для чего нужен завтрак по утрам?....................................................………………..……..6

1.3. Правила завтрака школьника……………………………………………………...……….6

Глава 2. Теоретическая часть…………………………………………………………………..8

2.1. Анкетирование........................................................................................................................8

2.2. Исследование завтрака школьника.......................................................................................8

2.3. Разработка примерного недельного завтрака для подростка…………………………….8

Заключение……………………………………………………………………………………..?

Список литературы и интернет ресурсов……………………………………………………

Приложение……………………………………………………………………………………..

**Введение**

Школьный период очень важный и ответственный в жизни ребенка, в это время повышается физическая и психологическая нагрузка. Образ жизни детей в последнее время претерпел значительные изменения. Большой поток информации в процессе учебы, нехватка времени для усвоения знаний, дополнительные нагрузки, уменьшение продолжительности сна, снижение двигательной активности оказывают неблагоприятное воздействие на организм, который развивается. Статистические данные свидетельствуют, что за годы обучения в школе снижается количество школьников первой группы здоровья, то есть абсолютно здоровых детей, и увеличивается количество представителей третьей группы. По информации Министерства здравоохранения, на первом месте среди заболеваний школьников – нарушения зрительных функций, на втором – нарушение осанки и проблемы с позвоночником, вызванные этими проблемами. На третьем месте у детей и подростков – расстройства психики. Проблемы системы пищеварения занимают пятое-шестое место в списке болезней школьников. Болезни органов пищеварения, прежде всего, связаны с состоянием питания школьников.

 Итак, актуальность проблемы школьного питания очень велика, одна из её составляющих – это завтрак ученика. Изучая данный вопрос в энциклопедической, научно-популярной литературе, в интернет-сети, я выяснила, что питание ребенка-школьника стало с недавнего времени не только головной болью родителей, но и серьезной проблемой современной диетологии. Дети, недополучая витамины и минералы, хуже успевают в школе, медленнее соображают, быстрее утомляются.

Цель: определить значение завтрака для школьников.

Задачи, которые необходимо решить для реализации цели:

1. выяснить, какие завтраки являются полезными;
2. узнать сколько учеников 9 и 11 классов завтракают дома и что они едят;
3. разработать примерное меню для правильного завтрака подростка.

Проблема: многие школьники не правильно питаются утром. От этого их организм растет и развивается не правильно, что может привести к проблемам со здоровьем.

Методы исследования:

1. анализ литературы;
2. анкетирование;
3. обобщение полученных данных.

**Глава 1. Теоретическая часть**

**1.1. Что такое завтрак и каким он должен быть?**

За́втрак — первый дневной приём пищи, утренняя еда; пища, приготовленная для утренней еды. Ученые пришли к выводу: дети, которые получают полноценный завтрак, лучше развиваются, более успешны в учебе, у них реже встречаются угнетённые состояния. Таким образом, завтрак влияет на работоспособность. Установлено, что определенные продукты могут стимулировать умственную деятельность. Классическое средство для поддержания 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.

Каким же должен быть завтрак?

Специалисты считают, что завтрак для ребенка должен состоять из трех основных элементов:

1. фруктов

2. зерновых элементов

3. молочных продуктов

Чаще всего фрукты, каша и что-то молочное составляют основу детского завтрака. Помимо сладкого чая, варенья, каши и кондитерских изделий, в утренний завтрак школьников должны обязательно входить хлебобулочные изделия, макароны, свежие овощи, из фруктов предпочтительны яблоки, богатые клетчаткой и пектином. Это сложные формы углеводов, запас которых необходим ребенку. Остальные углеводы лучше распределить на промежуточные приемы в течение школьного дня. Второй по значимости компонент пищи, нужный для удовлетворения энергетических потребностей школьников – это жиры. На их долю приходится от 20 до 30% от общих суточных затрат энергии. Белки – это основной материал, который используется для построения тканей и органов ребенка. Белки отличаются от жиров и углеводов тем, что содержат азот, поэтому белки нельзя заменить никакими другими веществами. Потребностям детского организма в наибольшей степени соответствует молочный белок, так же, как и все остальные компоненты молока.

**1.2. Для чего нужен завтрак по утрам?**

Так для чего же он нам нужен по утрам? Ни для кого не секрет, что дети получают большие нагрузки в школе – вызов к доске, контрольная работа, пробежка в спортивном зале. Поэтому первый завтрак, съеденный дома, должен дать максимум энергии ребенку. И к домашнему завтраку предъявляют высокие требования. Сухомятка, бутерброды на скорую руку – это не тот завтрак, который должен быть на столе у школьника. Завтрак должен быть полноценным: горячим, насыщенный углеводами и витаминами. А еще завтрак должен быть обязательно вкусным – ведь то что не нравится, не идет нам на пользу.

Полноценный завтрак способствует улучшению памяти, внимания и умственной активности. Завтрак способствует повышению физической активности, силы. Завтрак должен обеспечивать, по меньшей мере, одну треть суточной калорийности.

Необходимые продукты для полноценного питания школьников:

**Белки**. Самыми ценными для ребенка являются рыбный и молочный белок, который лучше всего усваивается детским организмом. На втором месте по качеству - мясной белок, на третьем – белок растительного происхождения. Ежедневно школьник должен получать 75-90 г белка, из них 40-55 г животного происхождения. В рационе ребенка школьного возраста обязательно должны присутствовать следующие продукты: молоко или кисломолочные напитки, творог, сыр, рыба. мясные продукты, яйца.

**Жиры.** Достаточное количество жиров также необходимо включать в суточный рацион школьника. Необходимые жиры содержатся не только в привычных для нас «жирных» продуктах – масле, сметане, сале и т.д. Мясо, молоко и рыба – источники скрытых жиров. Норма потребления жиров для школьников - 80-90 г в сутки, 30% суточного рациона. Ежедневно ребенок школьного возраста должен получать: сливочное масло, растительное масло, сметану.

**Углеводы.** Углеводы необходимы для пополнения энергетических запасов организма. Наиболее полезны сложные углеводы, содержащие трудноперевариваемые пищевые волокна. Суточная норма углеводов в рационе школьника - 300-400 г, из них на долю простых должно приходиться не более 100 г. Необходимые продукты в меню школьника: хлеб или вафельный хлеб, крупы, картофель, мед, сухофрукты, сахар.

**Витамины и минералы**. Продукты, содержащие необходимые витамины и минеральные вещества, обязательно должны присутствовать в рационе школьника для правильного функционирования и развития детского организма.

**Витамин А** — содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени, моркови, сладком перце, зеленом луке, щавеле, шпинате, зелени, плодах черноплодной рябины, шиповника и облепихи. Витамин А обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма в целом.

**Витамин B1** — находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.

**Витамин B2** — находится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.

**Витамин РР** — в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.

**Витамин В6** — в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благотворно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.

**Пантотеновая кислота** — в фасоли, цветном капусте, яичных желтках, мясе, регулирует функции нервной системы и двигательную функцию кишечника.

**Витамин B12** — в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.

**Фолиевая кислота** — в савойской капусте, шпинате, зеленом горошке, необходима для роста и нормального кроветворения.

**Биотин** — в яичном желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах, влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.

**Витамин С** — в шиповнике, сладком перце, помидорах, черной смородине, облепихе, цитрусовых. Витамин С полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.

**Витамин D** — в печени рыб, икре, яйцах, укрепляет кости и зубы.

**Витамин Е** — в орехах и растительных маслах, проращенных зернах пшеницы, в печени, в овсяной и гречневой крупах. Витамин Е защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.

**Витамин К** — в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте. Он регулирует свертываемость крови.

В рационе школьника обязательно должны присутствовать продукты, содержащие необходимые для жизнедеятельности минеральные соли и микроэлементы: йод, железо, фтор, кобальт, селен, медь и другие.

**1.3. Правила завтрака школьника**

Режим питания школьника напрямую связан с распорядком его дня. Большую часть времени подростки проводят в школе. В связи с этим следует учитывать чередование умственных нагрузок и периодов отдыха.

Режим питания учеников:

* 7.00 – 8.00       Завтрак дома
* 10.00 – 11.00   Завтрак в школе
* 12.00 – 13.00   Обед дома или в школе
* 14.00 – 15.00  Полдник
* 19.00 – 19.30   Ужин дома

Завтрак дома

      Нередко дети плохо завтракают перед школой или вовсе отказываются от еды. Это может плохо сказаться на их здоровье. С другой стороны, в этом непростом возрасте насильно решить проблему невозможно, да и не стоит. Как же ребенку получить полноценное питание, которое ему просто необходимо? Взрослым следует понаблюдать за вкусовыми предпочтениями подростка и постараться предложить школьнику на завтрак что-нибудь полезное и вкусное. Объяснить ему, почему так важно поесть перед школой. Пища для завтрака не должна быть "тяжелой", перенасыщенной жирами. Это может быть рыба, вареное яйцо или омлет, котлета, творог, каша. И обязательно – какие-нибудь овощи. Можно дополнить меню чаем, какао с молоком или соком.

Завтрак с собой

      С собой в школу можно дать бутерброд с отварным мясом или сыром. Можно предложить ребенку взять йогурт, рогалики, пирожки, булочки. Если есть возможность, можно приготовить ребенку сырники, запеканки. Осенью особенно хороши яблоки, груши, огурец или морковь. С собой в тщательно вымытой фляжке или бутылочке школьник может взять сок, компот или чай. Очень важно учитывать, что некоторые продукты могут быстро испортиться при комнатной температуре. Особенно быстро портятся мясные продукты. Несвежая вареная колбаса только навредит желудку. Особенно эта тема актуальна для холодного времени года, когда в школах включают отопление, и продукты портятся быстрее.

**Глава 2. Практическая часть**

 **2.1. Анкетирование**

После того, как я рассмотрела требования к организации питания детей школьного возраста, мне стало интересно «Много ли ребят эти требования соблюдают?». Для ответа на этот вопрос, я решила провести анкетирование, среди учеников 9 и 11 классов.

Респондентами анкетирования стали 30 человек [Приложение 1].

**2.2. Результаты анкетирования.**

По результатам анкетирования, я узнала, что дома, перед школой завтракают только 90% респондентов, из них регулярно 37% и 53% иногда.

Завтракают в школе, всего 44% респондентов.

На вопрос, нужен завтрак или нет, 94% респондентов ответили, что нужен и всего 6% считают, что завтрак не нужен.

На вопрос: «Ешь ли ты всухомятку и чипсы» - 77% респондентов ответили да; из них часто - 10%, иногда – 67%; 23% - респондентов ответили, что никогда не едят в сухомятку и не едят чипсы и прочею еду.

На вопрос «По твоему мнению, ты питаешься правильно?», 24% респондентов ответили положительно, 46% - отрицательно, 30% - не знают.

По результатам ответов на вопрос, чем завтракают ученики, можно увидеть, что у 80% завтрак состоит из чая и бутерброда и 20% из каши или творога [Приложение 2].

**2.3. Разработка примерного недельного завтрака для подростка.**

 При составлении меню школьных завтраков учитываются нормы и калорийность питания. Наиболее благоприятным считается, когда белки, жиры и углеводы находятся в соотношении 1:1:4.

Среднесуточный набор продуктов, необходимый для школьников: хлеб (пшеничный, ржаной), крупы, макаронные изделия, овощи, фрукты, сахар, яицо, масло сливочное, растительное, молочные продукты, мясо, рыба, колбаса, кондитерские продукты [

**Недельное меню завтрака:**

Понедельник:

* сырники с яблоками и сметаной (300 гр),
* чай (200мл),
* бутерброд с колбасой (100гр)

Вторник:

* рисовая молочная каша с изюмом (300 гр),
* какао (200 мл),
* бутерброд с маслом (100 гр).

Среда:

* омлет с сыром (200 гр),
* рыбная котлета (100 г),
* чай (200 мл),
* бутерброд (100 гр).

Четверг:

* гречневая молочная каша (300 гр),
* цикорий (200 мл),
* бутерброд (100 гр).

Пятница:

* творожные оладьи с медом (300 гр),
* чай с молоком (200 мл),
* бутерброд (100 гр).

Суббота:

* овсяная каша с ягодами (300 гр),
* какао (200 мл),
* бутерброд (100 гр).

Воскресенье:

* пшенная каша с тыквой и морковью (300 гр),
* чай с медом (200 мл),
* бутерброд (100 гр).

**Заключение**

Учащийся должен быть здоровым, крепким и развитым. Из всех факторов внешней среды, оказывающих влияние на его физическое и психическое развитие, питание занимает одно из первых мест. Оно должно быть полноценным и правильно организованным. Важную роль в решение данного вопроса занимает завтрак.

Проведя работу над проектом, я пришла к следующим выводам:

1. полезный завтрак – это завтрак, содержащий белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли и микроэлементы;
2. по результатам анкетирования учеников 9 и 11 классов узнала, что 90% ребят завтракают дома и 44% ребят завтракают в школе. Наиболее популярные продукты на завтрак у них: бутерброды, творог и каша;
3. разработала примерное недельное меню для завтрака подростка, которое разместила в буклете «Завтрак школьника»

Прием завтрака укрепляет память и повышает успеваемость у детей в школе. Просто, когда школьника не отвлекает чувство голода, он окунается с головой в учебу. Нерегулярное питание, отказ от пищи, еда всухомятку - все это приводит к различного рода заболеваниям.

Наше здоровье - самое ценное, что у вас есть. На всю жизнь, человеку дается только один организм. Если мы научимся с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то и все остальные станут более здоровыми.

**Список литературы**

1. Александрова В.А. Здоровье Вашего ребенка//Новейший справочник. М.: Эксмо, 2003. – 768 с.

2. Воронова Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе// Программы, мероприятия, игры. М.: Феникс, 2008. – 256 с.

3. Дереклеева, Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5

4. Змановский. Ю. Ф. Воспитаем детей здоровыми. - М.: «Медицина», 1989. – 163с - классы. – М.: ВАКО, 2004. – 152с.

5. РАМН: Здоровье российских школьников (Электронный ресурс)

6. Студеникин М.Я. Книга о здоровье детей. М.: «Медицина», 1986. 240 с.

**Приложение**

**Приложение 1. Анкетирование**

1. Завтракаешь ли ты перед школой? (*Регулярно, иногда, никогда.)*

2. Завтракаешь ли ты в школе? (*Да, нет.)*

3. По твоему мнению, завтракать нужно? (Да, нет)

4. Часто ли ты ешь всухомятку? Ешь ли ты кириешки или чипсы и прочее? (*Часто, иногда, никогда.)*

5. Считаешь ли ты, что питаешься правильно? (*Да, нет, не знаю.)*

6. Из чего, чаще всего, состоит твой завтрак дома?

**Приложение 2. Результаты анкетирования**

Завтракаешь ли ты перед школой?

Завтракаешь ли ты в школе?

По твоему мнению, завтракать нужно?

Часто ли ты ешь всухомятку? Ешь ли ты кириешки или чипсы и прочее?

Считаешь ли ты, что питаешься правильно?

Из чего, чаще всего, состоит твой завтрак дома?

**Приложение 3. Среднесуточный набор продуктов для школьника**

|  |  |
| --- | --- |
| **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 |

* Завтракают перед школой – Регулярно - 11 учеников, иногда – 16 учеников, никогда – 3 ученика
* Завтракают в школе – 13 учеников, не завтракают - 17
* Считают, что завтрак нужен – 28 учеников, не нужен – 2 ученика
* Часто едят всухомятку и вредную еду – Часто – 3 ученика, иногда – 23 ученика, никогда – 4 ученика
* Считают, что питаются правильно – 7 учеников, не считают – 14 учеников, не знают –9 учеников
* Из чего состоит завтрак?