**Конкурс исследовательских работ и проектов детей младшего школьного возраста «Я – исследователь»**

Тема работы:

**«Здоровое питание школьников »**

**Автор:**

Бочарова Алёна Андреевна

МОУ Пижемская СОШ, 3 «А» класс

 **Руководитель:**

Дуплякова Марина Виссарионовна –

 учитель начальных классов

 МОУ Пижемская СОШ

606930 п. Пижма,

ул. Калинина - 8

тел: 93-3-96

Пижма

2013

 **Содержание**

1.Введение 3

2.Основные принципы здорового питания 4

3.Необходимые продукты для полноценного питания 4-6

4.Правильное питание 7-10

5.Заключение 11

 Литература 12

 Приложение

 **«Дерево держится своими корнями, а человек пищей»**

*(русская народная пословица)*

**1.     Введение**

Ещё древнегреческий философ Сократ сказал: «Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить». Это старинное высказывание актуально и в наше время, особенно для растущего детского организма.

Наше здоровье – самое ценное, что у нас есть. На всю жизнь человеку дается только один организм. Если мы небрежно обращаемся с какими-то предметами, их можно заменить, но заменить свой организм мы не сможем. Многие болезни – всего лишь результат неправильного питания. Можно сохранить здоровье, если следить за характером питания. Качество жизни можно улучшить благодаря здоровому питанию.

Просмотрев статьи и публикации в интернете, я обнаружила, что питание школьника стало серьезной проблемой современной диетологии. Дети, недополучая витамины и минералы, хуже успевают в школе, медленнее соображают, быстрее утомляются и к окончанию средней школы приходят с целым букетом различных заболеваний. Увеличилось число болезней органов пищеварения, а это, прежде всего, связано с состоянием питания школьников.

**Цель** моей работы: узнать, действительно ли здоровое питание важно и необходимо для младших школьников.

**Методы исследования:**

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

На уроке окружающего мира изучали тему “Пищеварение” и говорили о полезных и вредных продуктах. Дома побеседовав с мамой, я решила исследовать “Здоровое питание школьника”

**Для проведения исследовательской работы я определила круг вопросов, на которые должна искать ответы**

* **Основные принципы** **здорового питания школьников:**
* **Необходимые продукты для полноценного питания школьников;**
* **Правильный режим питания;**
* **Как питаются младшие школьники.**
* **Сравнить полученные данные и сделать выводы.**

Ответы на эти вопросы я искала в Интернете, в библиотеке, мне помогала мама. Марина Виссарионовна помогла составить анкету для опроса одноклассников.

**Основные принципы здорового питания школьников** Дети школьного возраста нуждаются в сбалансированном питании, с высоким содержанием витаминов и микроэлементов, которое поможет их организму развиваться и оставаться здоровым.

Питание школьника должно быть оптимальным. При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанных с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой. При оптимальной системе питания соблюдается баланс между поступлением и расходованием основных пищевых веществ. 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, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы. Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития детского организма. Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.

Калорийность рациона школьника должна быть следующей:

* 7-10 лет – 2400 ккал
* если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.

В детской энциклопедии здоровья «Расти здоровым» я узнала, какой должен быть среднесуточный набор продуктов, необходимый для школьников. Таблица 1.

|  |  |
| --- | --- |
| **Продукты** | **Школьники 7 – 10 лет** |
| Хлеб пшеничный | 150 гр |
| Хлеб ржаной | 70 гр |
| Крупы, бобовые, макаронные изделия | 45 гр |
| Картофель | 200 гр |
| Овощи разные | 275 гр |
| Фрукты свежие | 150 – 300 гр |
| Сахар | 60 гр |
| Кондитерские изделия | 10 гр |
| Масло сливочное | 25 гр |
| Масло растительное | 10 гр |
| Яйцо | 1 шт |
| Творог | 40 гр |
| Сметана | 10 гр |
| Сыр | 10 гр |
| Мясо, птица, колбасы | 140 гр |
| Рыба | 40 гр |

**Необходимые продукты для полноценного питания школьников**

 Организм человека для поддержания здоровья требует разнообразные питательные вещества. Существует 6 основных групп питательных веществ: белки, жиры, углеводы, витамины, минералы и клетчатка. Различные виды пищи богаты разными питательными веществами.

**Белки** – главный строительный материал, они частично идут на энерготраты организма, стимулируют умственную деятельность. 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. В рационе ребенка школьного возраста обязательно должны присутствовать следующие продукты:

* [молоко](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Dairy-products/Milk.html%20) или [кисломолочные напитки](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Sour-milk-products/Sour-milk-drinks.html%20);
* [творог](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Sour-milk-products/Cheese-curd.html%20);
* [сыр](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Delicatessen/Cheeses.html%20) ;
* [рыба](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Fish-and-seafood/Frozen-fish-and-fish-products.html%20) ;
* [мясные продукты](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Meat-poultry-and-eggs/Meat.html%20) ;
* [яйца](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Eggs/Hen%27s-egg.html%20) .

**Жиры** – главный энергетический материал. Усваиваясь, они дают больше калорий, чем белки и углеводы. Необходимые жиры содержатся не только в привычных для нас «жирных» продуктах – масле, сметане, сале и т.д. Мясо, молоко и рыба – источники скрытых жиров. Животные жиры усваиваются хуже растительных и не содержат важные для организма жирные кислоты и жирорастворимые витамины. Ежедневно ребенок школьного возраста должен получать:

* [сливочное масло](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Delicatessen/Butter.html%20);
* [растительное масло](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Groceries/Cookin-oil.html%20);
* [сметану](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Sour-milk-products/Smetana-Russian-sour-cream.html%20).

**Углеводы** - также являются поставщиком энергии. Их способность откладываться в виде жировой ткани требует от человека разумных ограничений. Они повышают продуктивность умственного труда, стимулируя работу нервной системы.

Необходимые продукты в меню школьника:

* [хлеб](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Bakery/Bread.html%20);
* [крупы](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Groceries/Cereals.html%20);
* [картофель](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Frozen-vegetables/Frozen-potato.html%20);
* [мед](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Groceries/Honey-and-other-apiculture-products.html%20);
* [сухофрукты](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Dried-fruits-nuts-seeds-and-dried-vegetables/Dried-fruits.html%20);
* [сахар](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Salt-sugar-and-soda/Sugar.html%20).

**Витамины и минералы.**

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

**Продукты, богатые витамином А**:

* [морковь](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Fruit-vegetables-and-mushrooms/Fresh-vegetables.html%20);
* сладкий перец;
* зеленый лук;
* щавель;
* шпинат;
* [зелень](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Fruit-vegetables-and-mushrooms/Fresh-vegetables.html%20);
* плоды черноплодной рябины, шиповника и облепихи.

**Продукты-источники витамина С:**

* [зелень петрушки и укропа](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Fruit-vegetables-and-mushrooms/Fresh-vegetables.html%20);
* [помидоры](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Fruit-vegetables-and-mushrooms/Fresh-vegetables.html%20);
* [черная и красная смородина](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Frozen-fruit-vegetables-and-mushrooms/Frozen-fruit.html%20);
* красный болгарский перец;
* цитрусовые;
* [картофель](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Frozen-vegetables/Frozen-potato.html%20%20) .

**Витамин Е** содержится в следующих продуктах:

* [печень](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Meat-poultry-and-eggs/Frozen-poultry-and-pultry-products.html%20);
* [яйца](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Meat-poultry-and-eggs/Eggs.html%20);
* [овсяная](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Cereals/Oatmeal.html%20) и [гречневая крупы](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Cereals/Buckwheat.html%20) .

**Продукты**, богатые **витаминами** группы **В**:

* [хлеб грубого помола](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Bread/Black-bread.html%20);
* [молоко](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Milk/Cows-milk.html%20) ;
* [творог](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Cheese-curd/Classic-cheese-curd.html%20) ;
* [печень](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Meat-poultry-and-eggs/Frozen-poultry-and-pultry-products.html%20) ;
* [сыр](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Cheeses/Hard-cheeses.html%20) ;
* [яйца](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Eggs/Quail%27s-egg.html%20) ;
* капуста;
* яблоки;
* [миндаль](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Dried-fruits-nuts-seeds-and-dried-vegetables/Nuts.html%20) ;
* [помидоры](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Fruit-vegetables-and-mushrooms/Fresh-vegetables.html%20) ;
* [бобовые](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Groceries/Beans.html%20) .

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

**Клетчатка** – содержится только в растительной пище, в основном – в хлебе, макаронных изделиях и других продуктах. Изготовленных из муки грубого помола, а также во многих свежих фруктах и овощах. В организме клетчатка не переваривается и не всасывается, но помогает пищеварительной системе эффективно работать и оставаться здоровой. Она увеличивает объем пищи, что облегчает работу желудка и кишечника.

**Правильное питание**

**Правильное питание** - это, прежде всего, знание того, что полезно для организма, а что – нет, затем – претворение этого знания в жизнь, то есть приобретение правильных привычек, становящихся второй натурой.

**Здоровое питание** – это ограничение жиров и соли, увеличение в рационе фруктов, круп, изделий из муки грубого помола, бобовых, нежирных молочных продуктов, рыбы, постного мяса.

А также…

* Умеренность.
* Четырехразовый приём пищи.
* Разнообразие.
* Биологическая полноценность.

Все ученики нашего класса получают горячее питание в школе. Их кормят замечательные повара Савиных Нина Викторовна и Цветкова Татьяна Александровна.



**Отношение учеников 3 а класса к правильному питанию**

Итак, я знаю теперь, что правильное питание, для чего оно нужно и каким должно быть. А знают ли об этом учащиеся нашего класса?

Я опросила 15 учащихся нашего класса с целью выяснить, все ли они завтракают

* Всегда завтракают дома и в школе – 14 учеников (93%)
* Не успевают завтракать каждый день – 1(7%)

Далее меня интересовало, всё ли съедают школьники во время еды.

* В школе съедают всё, что дают – 8 учеников (53%)
* Дома съедают всё, что дают – 10 уч. (66%)
* Дома едят то, что нравится – 5 уч. (34%)

Также я выявляла отношение учеников к необходимости и нужности горячего питания.

 Необходим –14 (93%),  не обязательно – 1ученик. (7 %)

По данным анкетирования можно сделать **выводы:**

* Не все учащиеся завтракают дома перед школой. Значит, первый урок дети сидят голодные. Следовательно, им тяжело дается материал уроков.
* Некоторые ученики не завтракают дома, потому что не успевают.
* Также есть учащиеся, которые не завтракают даже в школе.
* Не все учащиеся едят то, что им дают, значит, недополучают полезные продукты.
* Большинство учащихся считают, что завтрак нужен школьникам.



**Мы побеседовали и с классными руководителями начальных классов**. Все учителя утверждали, 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.

Мы взяли интервью у нашего школьного врача Сырчиной Галины Ивановны. Фельдшер отметила, что «нерегулярное питание, отказ от пищи, еда всухомятку – все это приводит к заболеваниям **желудочно-кишечного тракта.** Галина Ивановна контролирует качество продуктов, условия приготовления и рацион горячих завтраков в нашей школе? Она советует соблюдать режим питания, рекомендует завтракать и до школы, и в школе.

Вместе с Галиной Ивановной мы измерили рост своих одноклассников, фельдшер дала данные и за 2010 год, 2011 год. Из полученных наблюдений можно сделать вывод, что правильное питание влияет и на рост.



**Таблица роста 3 а класса- см**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ф.И.О. | 1 класс | 2 класс | 3 класс |
| 1 | Архипова Анастасия Алексеевна | 120 | 126 | 132 |
| 2 | Баранов Дмитрий Александрович | 134 | 141 | 147 |
| 3 | Баруткин Иван Александрович | 121 | 127 | 134 |
| 4 | Бочарова Алёна Андреевна | 129 | 132 | 139 |
| 5 | Волкогонов Даниил Евгеньевич | 126 | 132 | 139 |
| 6 | Давыдов Алексей Алексеевич | 132 | 140 | 147 |
| 7 | Дуплякова Анастасия Николаевна | 118 | 123 | 130 |
| 8 | Князева Софья Валерьевна | 127 | 133 | 138 |
| 9 | Коновалов Игорь Алексеевич | 127 | 132 | 138 |
| 10 | Копосов Анатолий Сергеевич | 125 | 134 | 143 |
| 11 | Ложкин Константин Сергеевич | 133 | 139 | 146 |
| 12 | Рябов Сергей Алексеевич  | 118 | 124 | 130 |
| 13 | Толстоухов Даниил Николаевич | 132 | 141 | 147 |
| 14 | Тотмина Марина Эдуардовна | 121 | 128 | 135 |
| 15 | Шалагинов Егор Иванович | 127 | 132 | 139 |

**Диаграмма роста 3 а класса**

 Из полученных наблюдений можно сделать вывод, что **правильное питание влияет и на рост** .



 **Заключение**

* Проведенная работа привела к следующим выводам.

 Каждому человеку для нормальной работы организма необходимы белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли и вода, которые должны поступать вместе с пищей;

* Школьникам необходим полноценный завтрак, обед, полдник, ужин, содействует более успешному обучению в школе и сохранению здоровья;
* Правильное питание – это отличное время настроиться на удачный день и получить от еды и пользу, и удовольствие;
* Мы должны научиться с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье.

Я пришла к выводу, что не у всех младших школьников режим и рацион питания правильный. А так же по результатам анкетирования выяснила, что многие школьники до конца ещё не понимают, как нужно правильно питаться, т.е. организовать свой здоровый режим питания и употреблять необходимые для растущего организма продукты питания**.**

 **Литература:**

1. Евсеева М. Здоровое питание для школьника. // Здоровье школьника. – 2011- №1.

2.  Детская энциклопедия здоровья «Расти здоровым», М.: Физкультура и спорт, 1992.

3.   Евсеева М. Здоровое питание для школьника. // Здоровье школьника. – 2011- №1.

4. Интернет  ресурсы.