Проект по окружающему миру “ Так ли важен завтрак?»

Выполнила: Мещерякова Анна, 2 класс

Учитель: Ускова И.А.

Оглавление

Введение
1. Теоретическая часть.
1.1. Что такое завтрак?
1.2. Каким должен быть завтрак?
1.3. Зачем нужен завтрак?
1.4. Польза завтрака.
Глава 2. Практическая часть
2.1. Анкетирование школьников.
2.2. Встреча с заведующей школьной столовой.
Заключение
Список литературы
Приложение

Введение

Каждое утро, перед тем как мне  пойти в школу, мама готовит мне завтрак. Я очень долго сижу над тарелкой с кашей, говорю маме, что кушать не хочу, в школе позавтракаю,  а она в ответ, что завтракать необходимо, завтрак – это лучшее начало дня. Почему мама каждое утро «*мучает*» меня своими завтраками?

В школе каждый день после первого урока мы идем в столовую и получаем завтрак. Учительница всегда говорит, что нужно все  доедать, что если мы позавтракаем, то будем хорошо учиться.

Мы устали от наших ежедневных ссор и споров, и решили провести исследование «*Так ли важен завтрак?*», разобравшись  в этом вопросе.

Исследование проводили среди своих сверстников - учеников 1-4 классов.

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

Задачи, которые необходимо решить для реализации цели:

1. выяснить, что такое завтрак, и каким он должен быть;
2. провести анкетирование с целью узнать, завтракают ли дома ученики начальной школы;
3. узнать количество завтракающих детей в нашей школьной столовой;
4. оформить буклет «Здоровое питание».

Проблема: Важен ли завтрак для здоровья школьника и его самочувствия?

Гипотеза исследования: предположим, что завтрак важен для здоровья и хорошего самочувствия школьника.

Объект исследования: правильное  питание учащихся начальных классов.

Предмет исследования: завтрак.

Методы исследования: сбор информации из книг, ресурсов Интернета, опрос, наблюдение, анкетирование, беседа с заведующей школьной столовой, анализ, сравнение, обобщение.

Каждый день недели мы занимались реализацией нашего проекта.

Составили план проведения работы над проектом:

* изучение энциклопедий, научно – популярной литературы, материалов Интернет – сети по теме «*Завтрак школьника*».
* Изучение количества завтракающих детей в нашей школе.
* Анкетирование учащихся 1-4-х классов.
* Проведение беседы с заведующей столовой.
* Оформление информационного буклета «Здоровое питание».
* Подведение итогов исследования.
* Составление презентации.
* Выступление на классном часе  в 1-4 классах.

Актуальность. Изучая данный вопрос в Интернет-сети, в энциклопедической, научно-популярной литературе, мы выяснили, что питание младшего школьника стало головной болью не только родителей, но и серьезной проблемой современной диетологии.

Болезни органов пищеварения, прежде всего,  связаны с состоянием питания школьников.

Умственное и физическое напряжение, которое в последние годы значительно возросло в связи с увеличением потока информации, усложнением школьных программ, нередко в сочетании с дополнительными нагрузками, приводит к необходимости ответственного подхода к составлению режима питания современных детей. Пищевой рацион школьников должен покрывать все энергетические потребности, связанные с ростом организма и жизнедеятельностью детей.

Итак, актуальность проблемы школьного питания очень велика, одна из её  составляющих - это завтрак.

Что такое завтрак?

**Завтрак** – первый дневной приём пищи, утренняя еда.

Изучив словарь русского языка, мы пришли к выводу, что слово «*завтрак*» существует во всех языках мира. Вот некоторые примеры:

* В русском языке слово «*завтрак*» означает «*оставленное на завтрак*», то есть оставленное с вечера на завтра.
* В чувашском языке слово «*завтрак*» звучит как (Ирхине апат)- «*утренний обед*».
* В переводе с японского «*завтрак*» (асгохан или асахан)- «*утренний рис*».
* А с немецкого слово «*завтрак*» (фрюштюк)- «*ранний кусок*».
* В буквальном переводе с английского слово «*завтрак*» (брекфаст)- «*короткий перерыв*».

Не правда ли, много общего? Значит, все люди мира утром принимают пищу!

Каким должен быть завтрак?

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.

Специалисты считают, что завтрак для ребенка должен состоять из трех основных элементов: фруктов, зерновых и молочных продуктов.

**Фрукты.** Это источник витаминов, поддерживающих иммунитет. В период приближающегося весеннего авитаминоза актуальны будут цитрусовые (при условии, что у ребенка нет на них аллергии), гранаты, а также черешня, клубника и наши сибирские ягоды.

**Зерновые продукты.** В них содержатся углеводы, которые дают энергию после ночного перерыва.

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

Итак, фрукты, каша и что-то молочное – основа детского завтрака.

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 «*Расти здоровым*» мы узнали, какой должен быть среднесуточный набор продуктов, необходимый для школьников.

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.

Зачем нужен завтрак?

Оказывается, наш организм состоит из клеток. Когда мы ночью спим, клетки работают – восстанавливаются, рождают новые клетки.

При пробуждении, наш организм  голодный, усталый, вялый.

Ему требуется восстановить силы, заправится питательными веществами –   белками, жирами, углеводами и витаминами.

Если же мы не завтракаем, то организм берет эти питательные вещества из других участков тела.  Отсюда – выпадение волос, ломкость и болезнь ногтей, выпадение зубов, вялость мышц!

Почему так важно завтракать?

* Завтрак заряжает энергией на целый день. "Организм с утра "голый и босый", - поэтому ему нужен хороший заряд энергии. Замечено, что завтрак на 30% повышает работоспособность, оказываясь для детей настоящей «*пищей для мозга*».
* Отношения и взаимопонимание в семье будут лучше, благодаря утреннему совместному завтраку. Ведь правильный, сбалансированный завтрак, да еще и в приятной компании прекрасно поднимает настроение!
* Завтрак улучшает память и внимание. Завтрак помогает лучше концентрироваться и запоминать информацию.

Ученые пришли к выводу: дети, которые получают полноценный завтрак, лучше развиваются, более успешны в учебе, у них реже встречаются угнетенные состояния, приступы беспокойства и гиперактивность. Завтрак снижает вялость по утрам благодаря увеличению запаса сахара в крови, и  поэтому можно без труда справиться с любыми задачами, которые требуют повышенного внимание и активной работы мозга. Одно из исследований показало, что результаты детей, которые не ели завтрак, как правило, ниже, чем у тех, кто полноценно позавтракал утром.

Завтрак спасает от лишнего веса.

Последние исследования также показали, что избыточный вес и ожирение гораздо чаще свойственны детям, которые не завтракают или завтракают неполноценно по сравнению с детьми, имеющими нормальный вес. Дело в том, что если позавтракать, то в течение дня мы не будет испытывать чувство голода. В итоге съедим меньше блюд, если бы не  пренебрегли утренним приемом пищи. С помощью завтрака можно контролировать аппетит, а также уменьшить количество лишних, зачастую вредных перекусов в течение дня.

Польза завтрака

По статистике, люди, которые привыкли завтракать, менее подвержены стрессу. Хороший завтрак – это лучший способ улучшить работу мозга в течение дня.

Ведь первый урок - это в любом случае напряжение, стресс. А если этот стресс регулярно происходит на голодный желудок, то до школьного гастрита, а то и язвы - рукой подать. Кроме того, после серьезной интеллектуальной нагрузки не успевший позавтракать ребенок испытывает такой дефицит энергии, что потом переедает во время обеда и ужина. Зато у тех, кто не отказывается от завтрака, не только в норме вес, но и лучше память, выше коэффициент интеллекта, они реже пропускают занятия.

Таким образом, завтрак влияет на работоспособность, оказываясь для детей настоящей «*пищей для мозга*». Это факт, научно доказанный специалистами в области питания.

***В чем же польза от завтрака***?

* Завтрак заряжает энергией. Люди, которые утром завтракают, работают на 30% лучше и справляются с поставленными задачами быстрее.
* Завтрак поднимает настроение.
* Завтрак улучшает внимание и память, работоспособность.
* Завтрак может помочь сохранить вес детей в норме. Он запускает обмен веществ в организме, процесс, при котором организм начинает сжигать калории.

Кроме того, люди, которые не завтракают, часто потребляют больше калорий в течение дня и, скорее всего, имеют лишний вес. Это потому, что перед обедом будут настолько голодны, что либо перекусят чем-либо калорийным, либо основательно переедят в обед.

Анкетирование школьников 1- 4 классов

Проводя наше исследование,  мы  провели анкетирование среди обучающихся 1-4 классов,  в котором приняло участие 32 человека. С помощью анкеты мы узнали, все ли дети завтракают дома, что ребята кушают на завтрак, что бы они хотели кушать на завтрак, полезен ли завтрак, каким он должен быть.

Проанализировав анкету, мы составили диаграммы, и пришли к выводу, что 82% школьников начальной школы завтракают дома, большинство ребят предпочитают кашу – 41%,  59% опрошенных считают, что завтраки должны быть полезными, питательными и сытными. Но вкусы у всех разные, поэтому мнение ребят разделилось, что бы они хотели кушать на завтрак- это: бутерброды и чай, йогурт, сосиски, пельмени, кашу, омлет.

Но все же, некоторые  дети находят множество причин, чтобы не завтракать. Они и  не подозревают,  насколько полезен завтрак.

Заключение

В результате нашего исследования мы пришли  к такому выводу: завтрак важен для здоровья и хорошего самочувствия школьника.

Школьный завтрак необходим, от него зависит состояние нашего здоровья, успеваемость, настроение.

Из этого следует,  что не зря наши родители заставляли нас завтракать. Теперь ни одно утро у нас не обходится без него.

Итак, основные причины для завтрака:

Причина №1. Завтрак заряжает энергией на целый день.

Причина №2. Завтрак поднимает настроение.

Причина №3. Завтрак контролирует голод в течение дня.

Причина №4. Завтрак улучшает память и внимание.

Причина №5. Завтрак спасает от стресса.

Причина №6. Завтрак спасает от лишнего веса.

Причина №7. Завтрак всей семьей укрепляет отношения.

Причина №8. Завтрак помогает избежать заболевания.

Отказ от завтраков приводит к ряду болезней, отставанию в учёбе, стрессам и неправильному физическому развитию.

В ходе своей работы мы нашли ответы на интересующие нас вопросы.

Мы решили довести результаты нашего исследования до всех учащихся начальной школы на классных часах и рассказать им о том, как надо правильно питаться, чтобы хорошо учиться, быть здоровыми и крепкими.

Проанализировав вышеизложенную информацию, мы пришли к выводу, что полноценный завтрак способствует правильному умственному и физическому развитию. Гипотеза о том, что завтрак важен для здоровья и хорошего самочувствия школьника, подтвердилась.

Ребята! Не подвергайте свой организм проверкам на выносливость! Начните завтракать уже завтра! Лучше «завтрак съесть  самому и не отдавать врагу!»

Учить уроки, чтоб на «*пять*»,
И спортом заниматься,
Чтоб мозг и мышцы укреплять,
Нам надо правильно питаться.
Завтрак ты не пропускай,
Завтракать полезно,
Это даже малышам в садике известно!
Если завтрак пропустил,
Ты желудку навредил!
Фрукты, овощи на завтрак
Очень детям нравятся.
От здорового питания
Щёчки аж румянятся
Надо кушать много каши,
Пить кефир и простоквашу,
И не забывай про супчик,
Будешь ты здоров, голубчик!

Список литературы

1. Скурихин И. М., Шатерникова В. А. «Основы рационального питания. Как правильно питаться», М.: «Медицина», 1986.
2. Интернет.