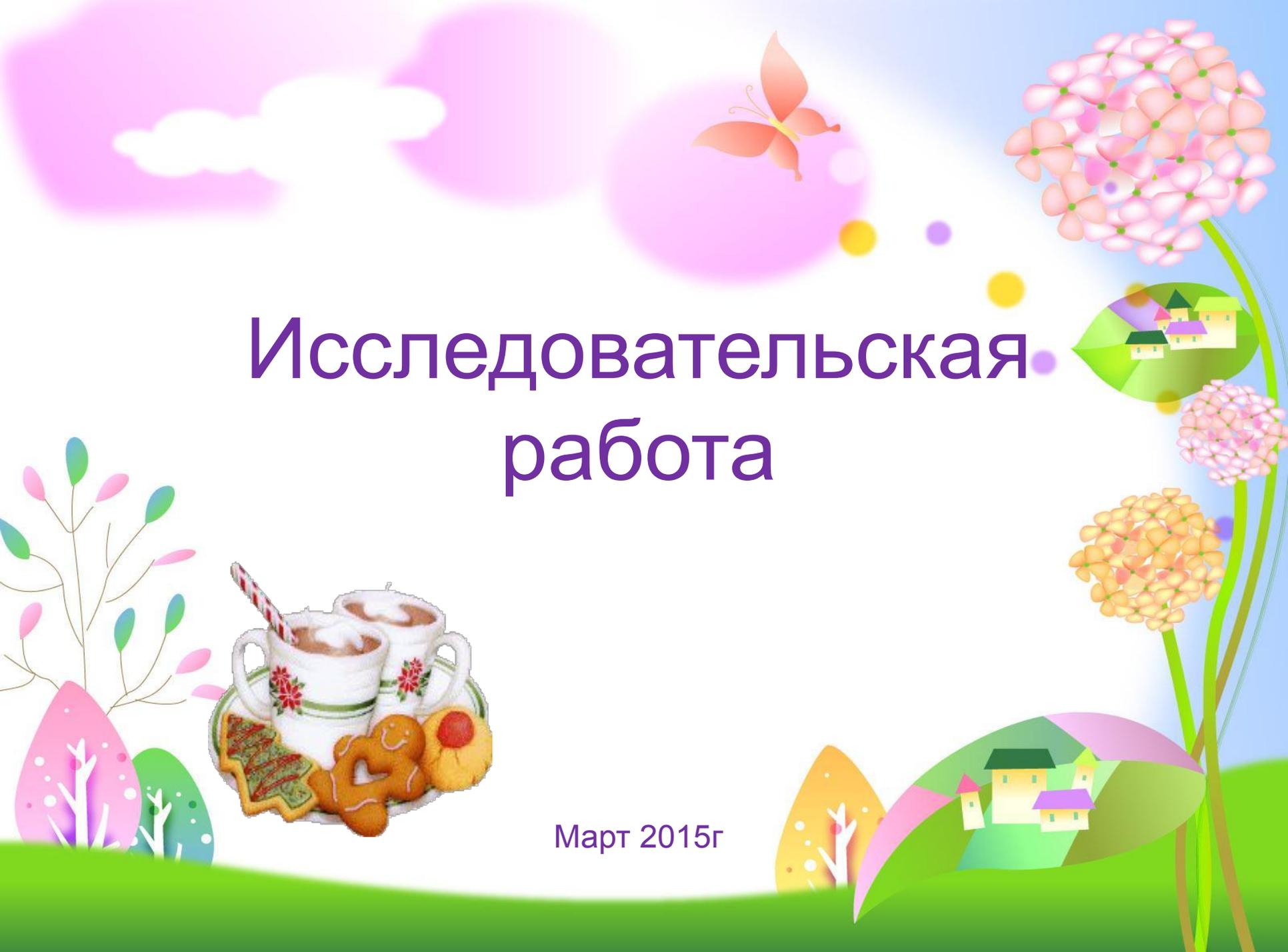


Исследовательская работа



Март 2015г



Так ли важен завтрак?

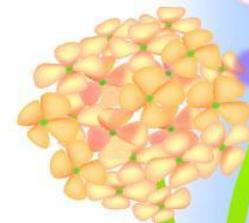


Работу выполнила
ученица 4 а класса
Трей Анастасия

Руководитель:
учитель начальных классов
Ключко Л. В.

Цель работы:

определить значение
завтрака для
учащихся начальных
классов.

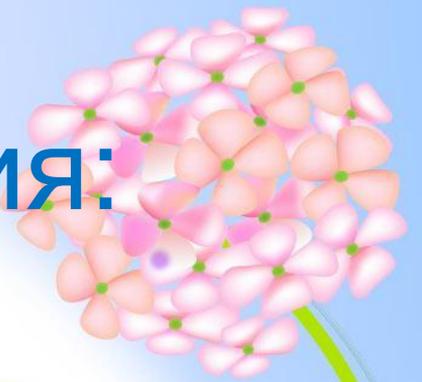


Задачи:

- Выяснить, что такое завтрак и каким он должен быть;
- Завтракают ли дома ученики начальных классов;
- Узнать количество завтракающих детей в нашей школьной столовой.

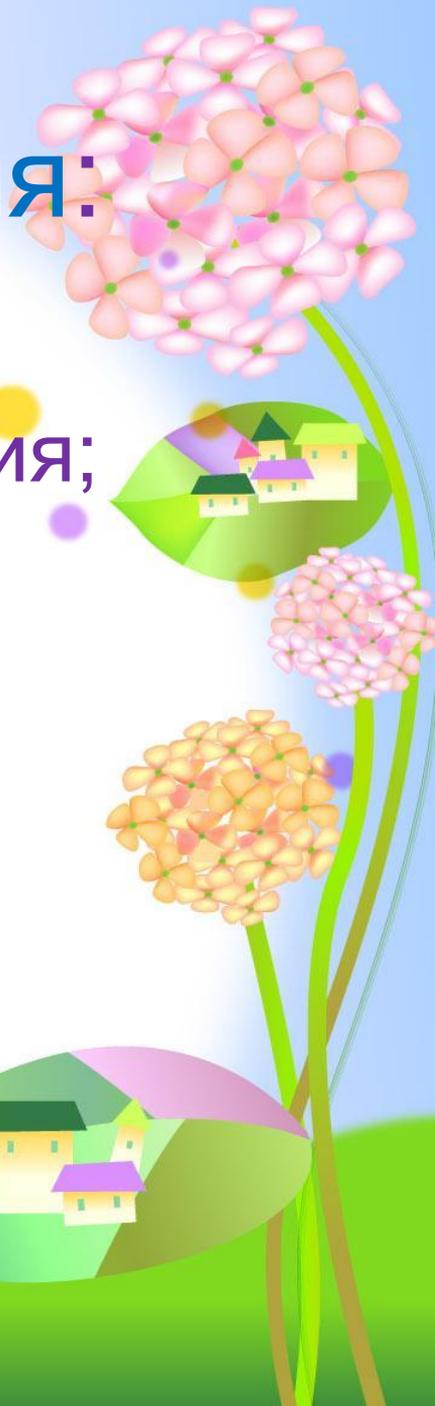
Гипотеза исследования:

Что произойдет, если на завтрак есть только то, что нравится и тогда, когда хочется?



Методы исследования:

- теоретические исследования;
- наблюдение;
- анкетирование учащихся;
- собеседование.





Леонид Михайлович Рошаль
родился 27 апреля 1933 года
в городе Ливна Орловской обл.

«Показатели здоровья школьников за последнее десятилетие ухудшились. Это очень четко, хотя и не в полном объеме, показала проведенная диспансеризация»

Наиболее высокий уровень впервые выявленной патологии отмечен по классам болезней:

- болезни органов пищеварения – 25%



Что такое завтрак и каким он должен быть?

Зáвтрак — 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 угнетенные состояния, приступы беспокойства и гиперактивность.

ЗАВТРАК

**ЗЕРНОВЫЕ
ПРОДУКТЫ**



**ФРУКТЫ
ОВОЩИ**

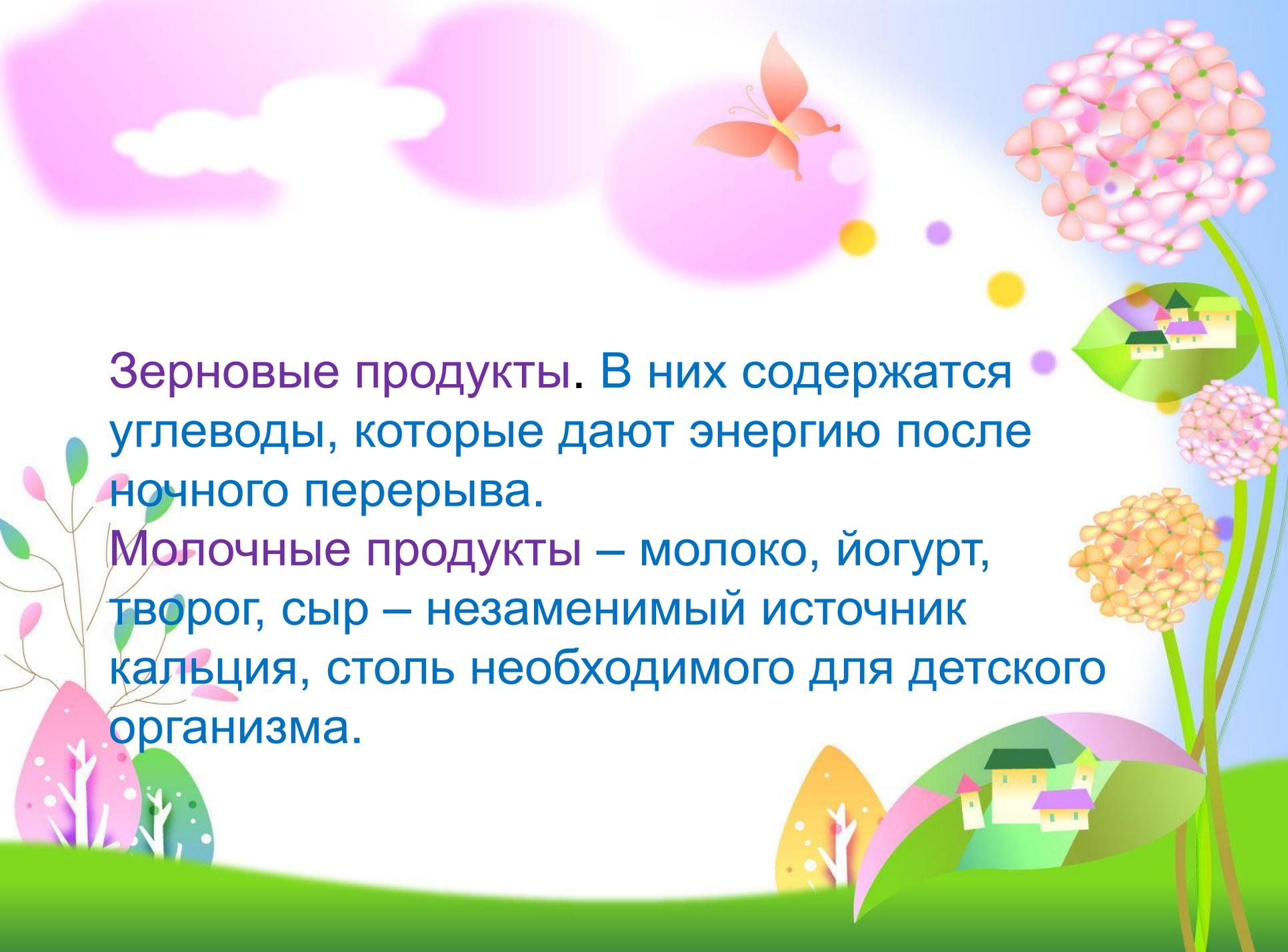


**МОЛОЧНЫЕ
ПРОДУКТЫ**



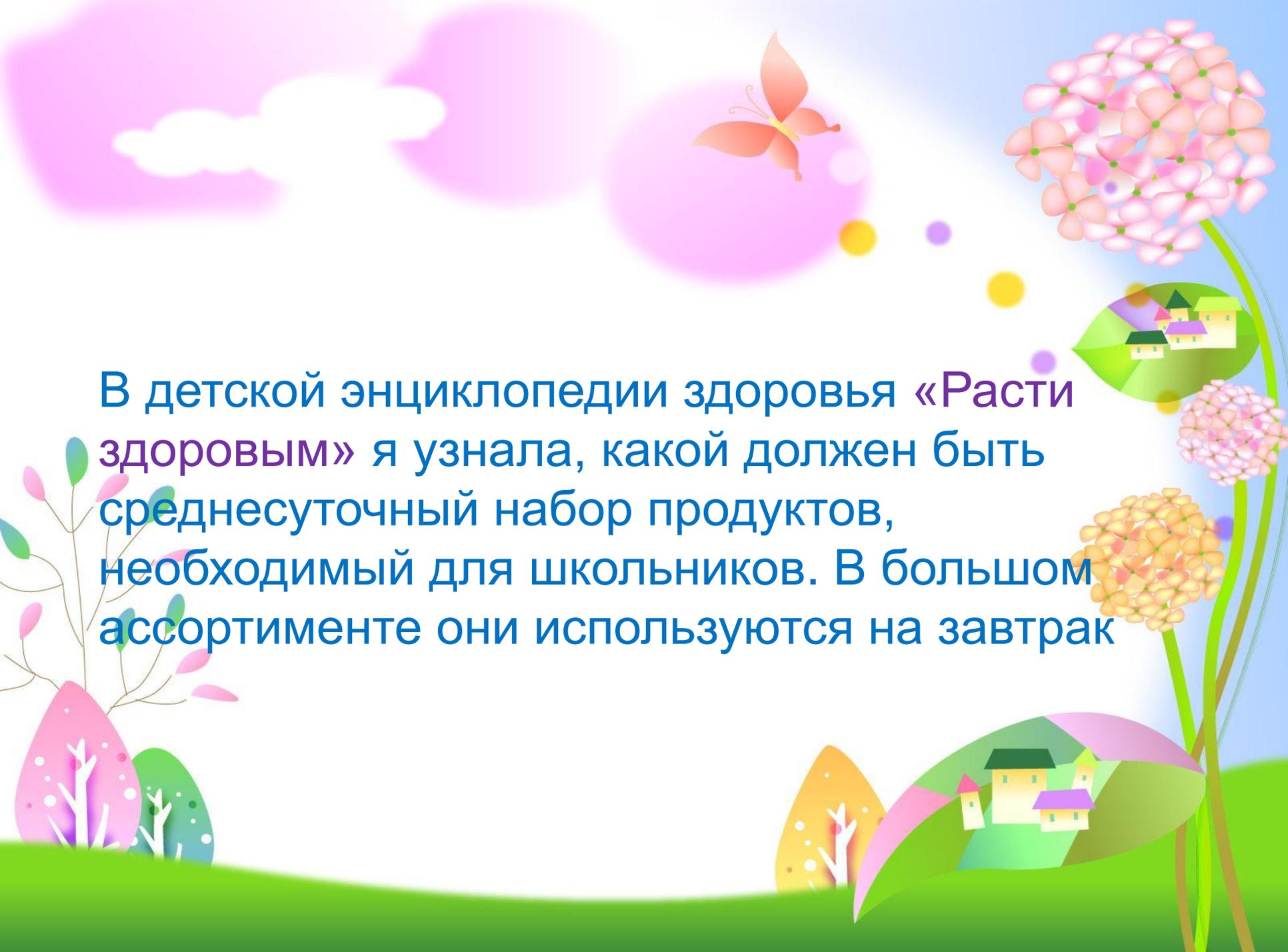


Фрукты. Это источник витаминов, поддерживающих иммунитет. В период приближающегося весеннего авитаминоза актуальны будут цитрусовые (при условии, что у ребенка нет на них аллергии), гранаты, а также черешня, клубника и наши северные ягоды.



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.



В детской энциклопедии здоровья «Расти здоровым» я узнала, какой должен быть среднесуточный набор продуктов, необходимый для школьников. В большом ассортименте они используются на завтрак

Среднесуточный набор продуктов, необходимый для школьников

Продукты	Возраст школьника	
	7 – 10 лет	11 – 13 лет
Хлеб пшеничный	150 г	200 г
Хлеб ржаной	70 г	100 гр
Крупы, бобовые, макаронные изделия	45 г	50 г
Картофель	200 г	250 г
Овощи разные	275 г	300 г
Фрукты свежие	150 – 300 г	150 – 300 г
Сахар	60 г	65 г
Кондитерские изделия	10 г	15 г
Масло сливочное	25 г	30 г
Масло растительное	10 г	15 г
Яйцо	1 шт	1 шт
Творог	40 г	45 г
Сметана	10 г	10 г
Сыр	10 г	10 г
Мясо, птица, колбасы	140 г	170 г
Рыба	40 г	50 г

Типовые режимы питания школьников при обучении в одну смену.

- 7.30 – 8.00 Завтрак дома
- 10.00 – 11.00 Горячее питание в школе
- 12.00 – 13.00 Обед дома или в школе
- 19.00 – 19.30 Ужин дома



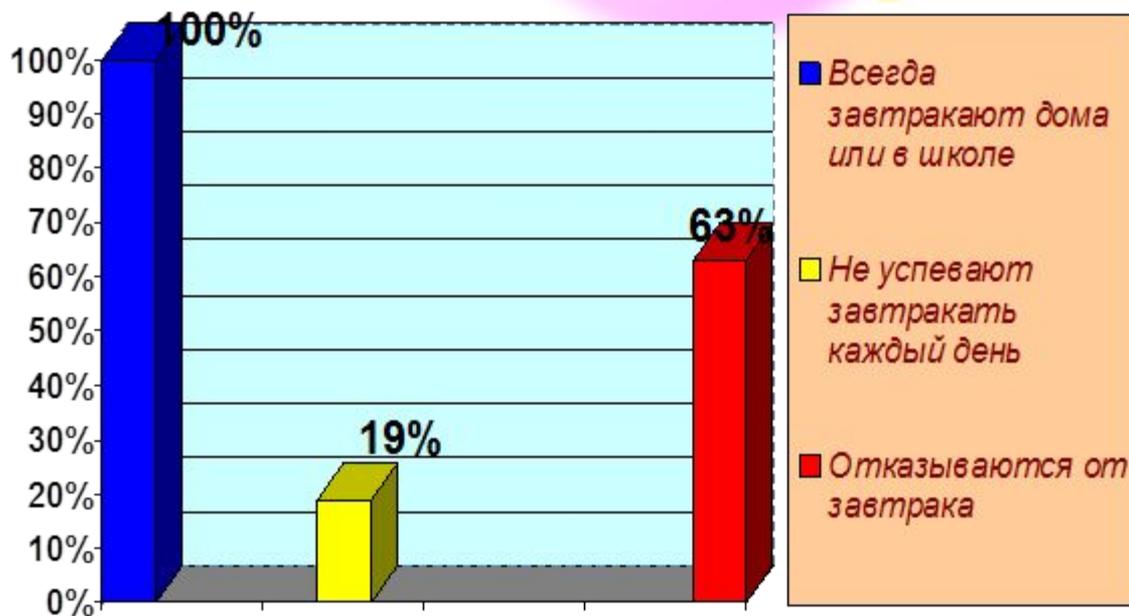
В школьной столовой



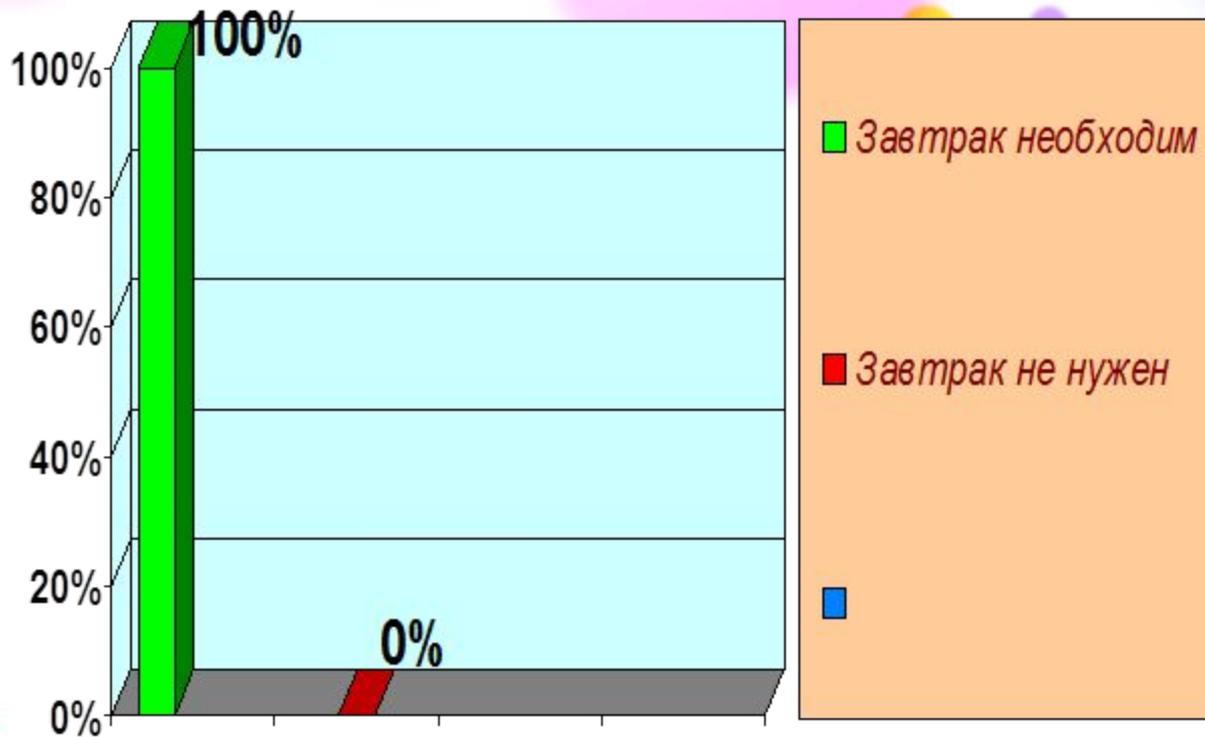
Школьный завтрак ...



Количество завтракающих детей



Ребята считают:





Самые популярные блюда на завтрак дома.

- Бутерброд с колбасой и сыром – 9 уч. (56%)
- Каша – 3уч.(19%)
- Йогурт, творожок – 2уч.(13%)
- Омлет или варенное яйцо – 2уч. (13%)

Как устранить выявленные проблемы?

- Обратить внимание родителей и учащихся на рацион питания.
- Рекомендовать родителям и детям два завтрака.
- Подготовить и провести для учащихся начальных классов беседу «Так ли важен завтрак?»
- Беседы для родителей: «Каким должен быть завтрак?», «Как правильно надо питаться?» «Каким должен быть завтрак, обед и ужин?» « 5 самых вредных продуктов питания для детей».

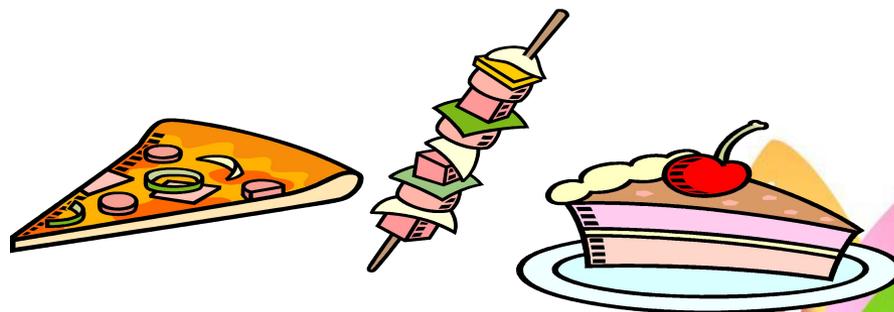
ВЫВОД:

В результате своего исследования я пришла к такому выводу: если мы научимся с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то наше поколение будет более здоровым.



Работая над темой, я познакомилась со следующей литературой:

1. Детская энциклопедия здоровья «Расти здоровым», М.: Физкультура и спорт, 1992.
2. Скурихин И. М., Шатерникова В. А. «Основы рационального питания. Как правильно питаться», М.: «Медицина», 1986.
3. Змановский Ю. Ф. «Воспитаем детей здоровыми», М.: «Медицина», 1989
4. А.А.Плешаков Окружающий мир 4 класс 1 часть, М; - «Просвещение» 2014г.
5. Секреты кухни Дональда Дакка. 20 рецептов вкусной и веселой пищи.



**Спасибо
за
внимание!**

