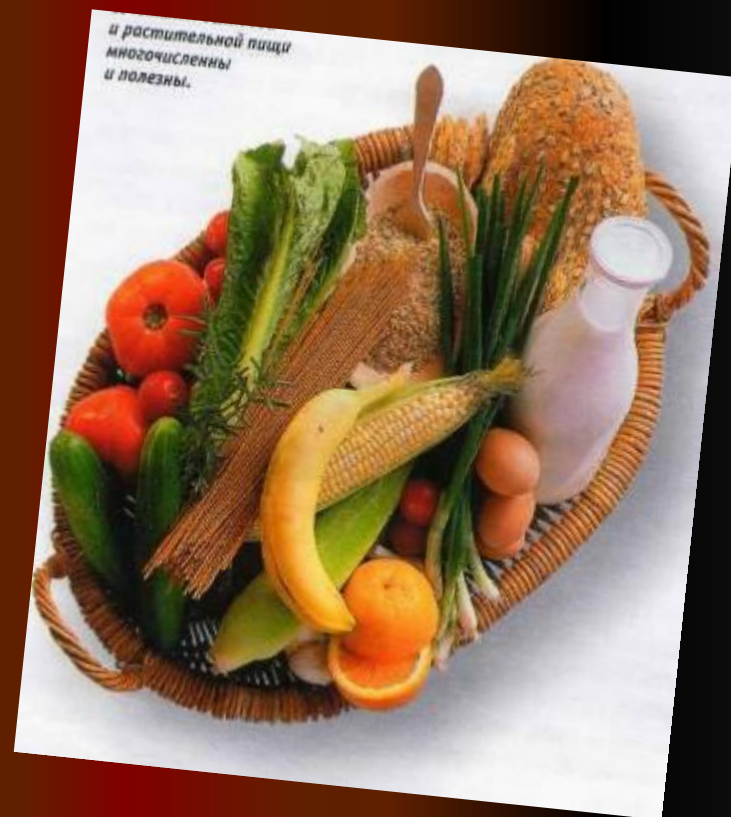


Древние говорили



Нужен ли нам школьный завтрак?



*Работу выполнила
ученица 1 А класса
МБОУ «СОШ №28»*

г. Норильск

Руководитель:

Учитель МБОУ «СОШ №13»

Долгозвяга Елена Витальевна

Почему мы задумались над этими вопросами?



Во-первых: каждое утро родители нам говорят, что надо обязательно позавтракать.

Во-вторых: учительница часто спрашивает у одноклассников, завтракали ли они утром?

В-третьих: что полезно и что вредно для детского организма?

*Чтобы ответить на этот вопрос,
мы решили:*

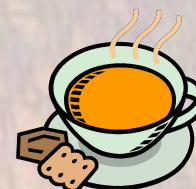
- Поговорить со школьным фельдшером Козыревой Ниной Ивановной о важности завтрака.

- Выяснить, завтракают ли дома ученики нашей школы.

- Изучить данные по питанию и выяснить сколько учеников завтракают в школе.

- Убедить ребят в важности завтрака.

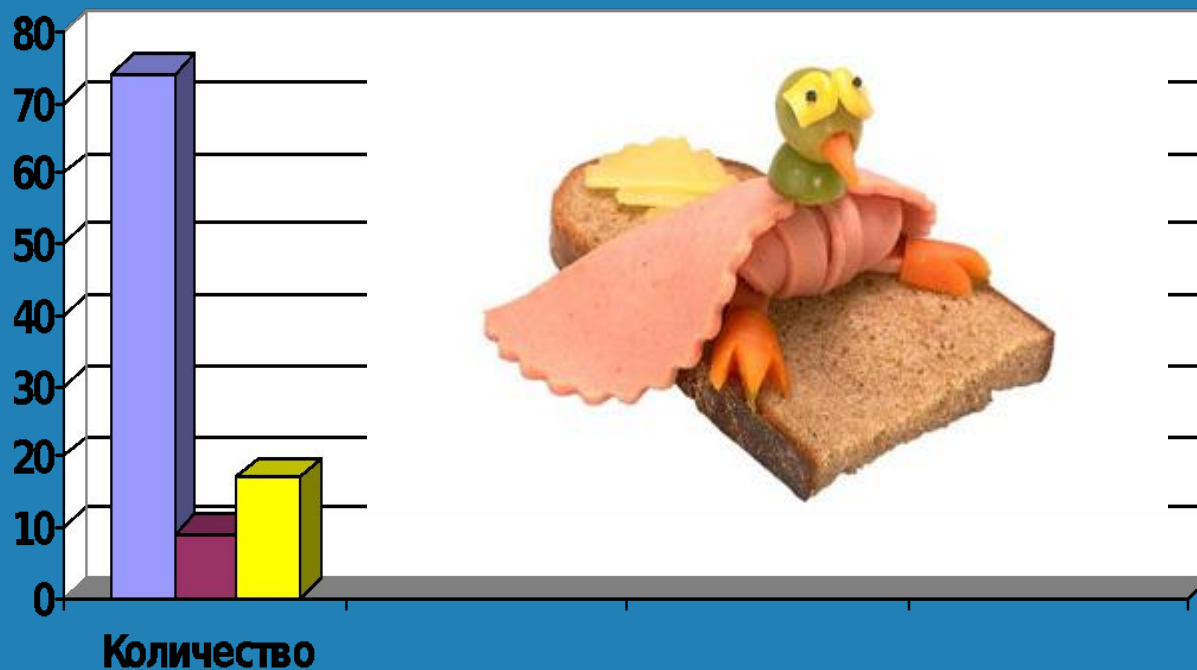
- Научить школьников правильно питаться.



Анкета

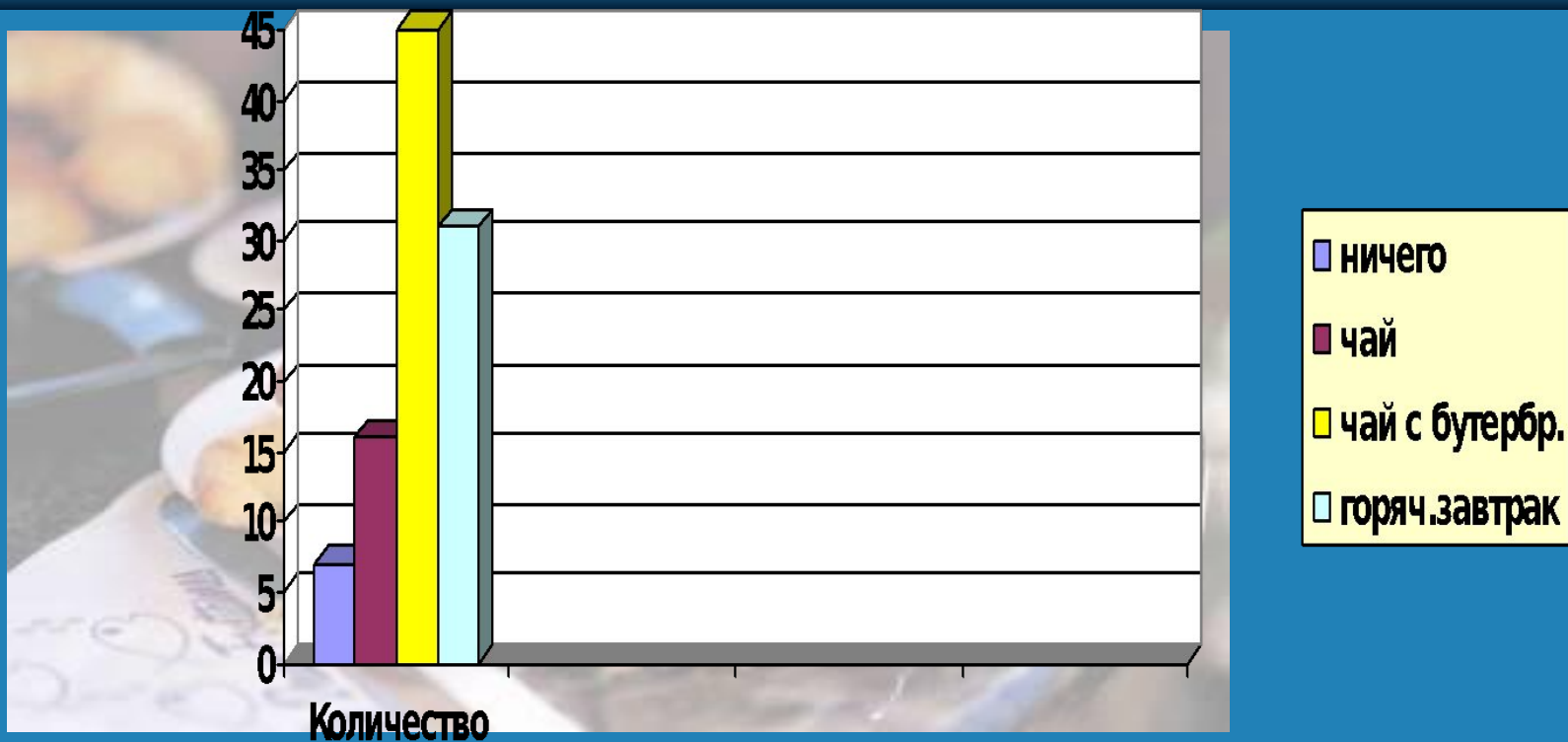
- Что из еды ты любишь больше всего?
- Завтракаешь ли ты дома?
- Сколько раз в день ты ешь?
- Из чего состоит твой завтрак дома?
- Часто ли ты ешь всухомятку?
- Ешь ли ты суп?
- Ты бы хотел правильно питаться?

Завтракают дома

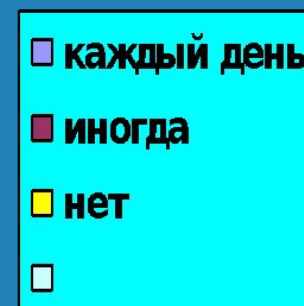
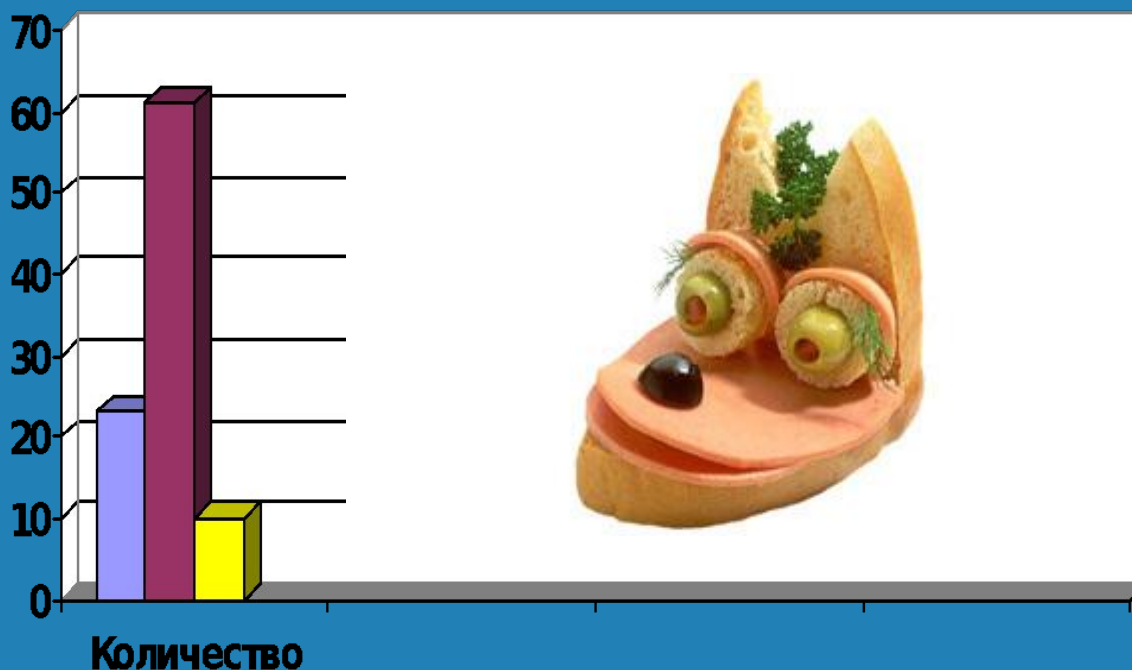


- Регулярно
- Иногда
- Никогда

Рацион домашнего завтрака

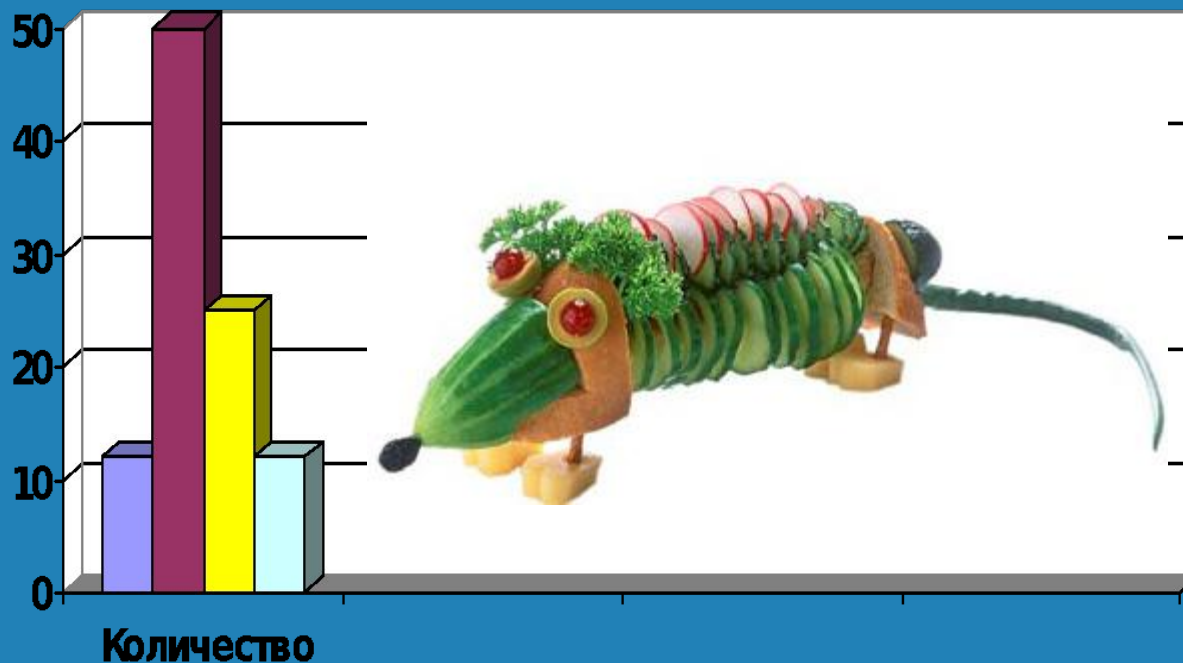


Ешь ли ты суп?



Как видим, многие ребята едят в сухоматку или только пьют чай вместо нормального завтрака. А это первые шаги к заболеванию органов пищеварения.

Сколько раз в день ты ешь?





- Мы пообщались с заведующей школьной столовой
КУБИШИНОЙ Валентиной Андреевной.

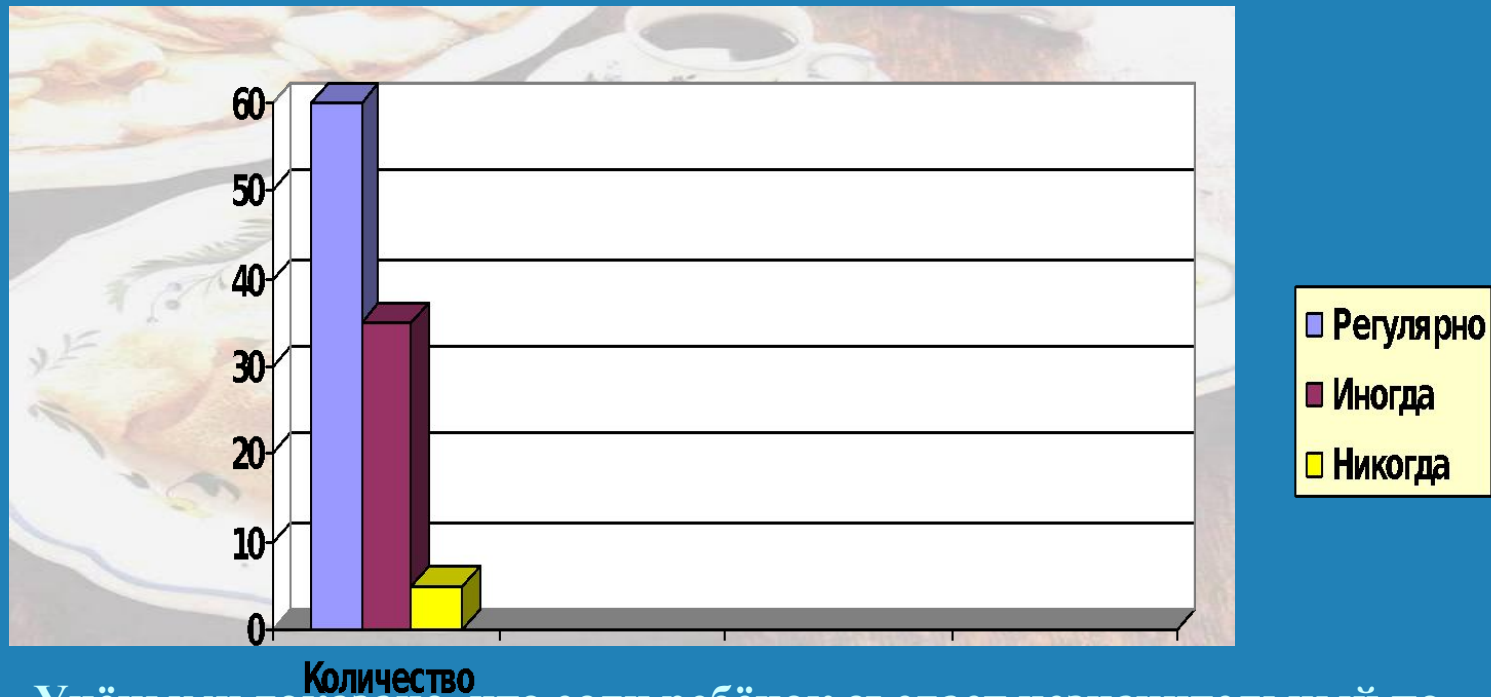
РЕБЕНОК ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ДОЛЖЕН ЕЖЕДНЕВНО ПОЛУЧАТЬ



- Сливочное масло: 30–40 г
- Растительное масло: 15–20 г
- Хлеб (пшеничный и ржаной): 200–300 г
- Крупы и макаронные изделия: 40–60 г
- Картофель: 200–300 г
- Овощи: 300–400 г
- Фрукты свежие: 200–300 г
- Сок: 150–200 мл
- Сахар: 50–70 г
- Кондитерские изделия: 20–30 г
- Молоко, молочные продукты: 300–400 г
- Мясо птицы (филе): 100–130 г
- Рыба (филе): 50–70 г



Завтракают в школе



Учёными доказано, что если ребёнок съедает незначительный по объёму и пищевой ценности завтрак, то он не может работать с полной нагрузкой, работоспособность его в школе значительно падает. Может в этом причина плохой успеваемости некоторых учеников?

Нравится завтрак в школе

