

Так ли важен завтрак?

Выполнила ученица 4 «В»
класса:
Куколь Елизавета
Руководитель:
Учитель начальных классов
Боднарь Наталья Викторовна

ЦЕЛЬ: определить значение завтрака для учащихся начальных классов.

ЗАДАЧИ КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО РЕШИТЬ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ЦЕЛИ:

- выяснить, что такое завтрак и каким он должен быть;
- завтракают ли дома ученики нашего класса;
- узнать количество завтракающих детей в нашей школьной столовой;

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ:

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

Актуальность проблемы школьного питания очень велика, одна из её составляющих - это завтрак

Что же такое завтрак, и каким он должен быть?

Завтрак — первый дневной приём пищи, утренняя еда;

Завтрак влияет на работоспособность, оказываясь для детей настоящей «пищей для мозга».

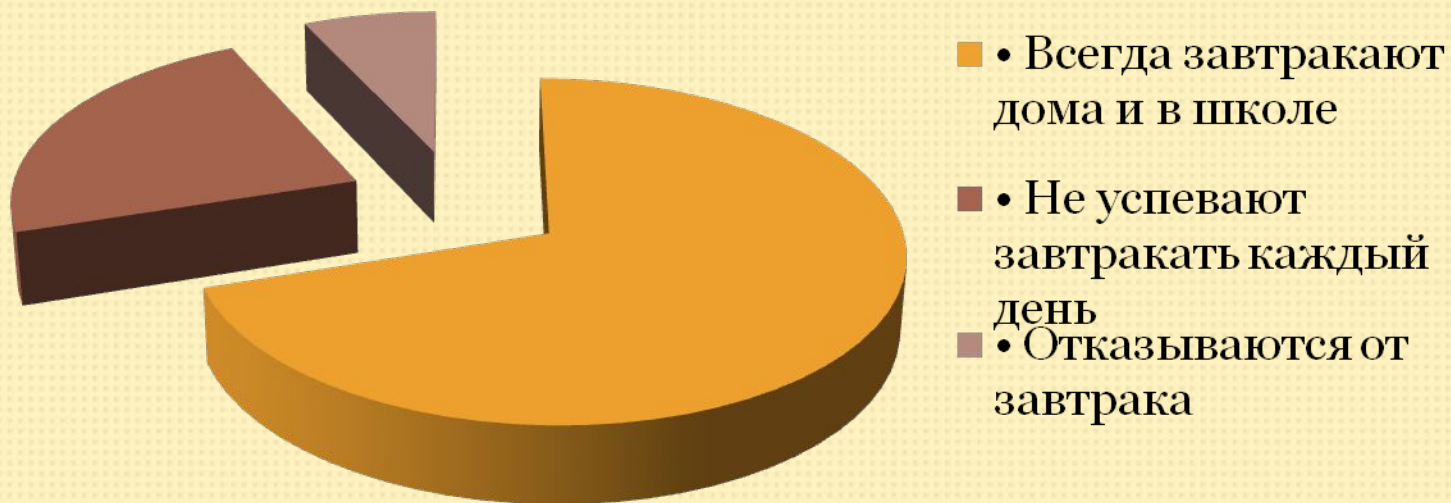
Исследование данного вопроса:



Полноценное и разнообразное питание школьникам необходимо. Завтрак – это отличное время настроиться на удачный день и получить от еды и пользу, и удовольствие

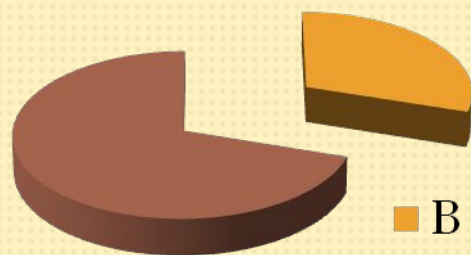
Заведующая столовой

РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ. ОПРОШЕНО 100 УЧЕНИКОВ НАШЕЙ ШКОЛЫ:



- Всегда завтракают дома и в школе – 70 уч. (70%)
- Не успевают позавтракать каждый день (занятия в муз. школе и кружках) – 23 уч. (23%).
- Отказываются от завтрака – 7 уч. (7%)

ЧТО ЕДЯТ РЕБЯТА В НАШЕЙ ШКОЛЕ?



■ В школе едят всё

■ В школе едят
то, что нравится

В школе едят всё - 33уч.
(33%)

В школе едят то, что нравится
- 77 уч (77%)

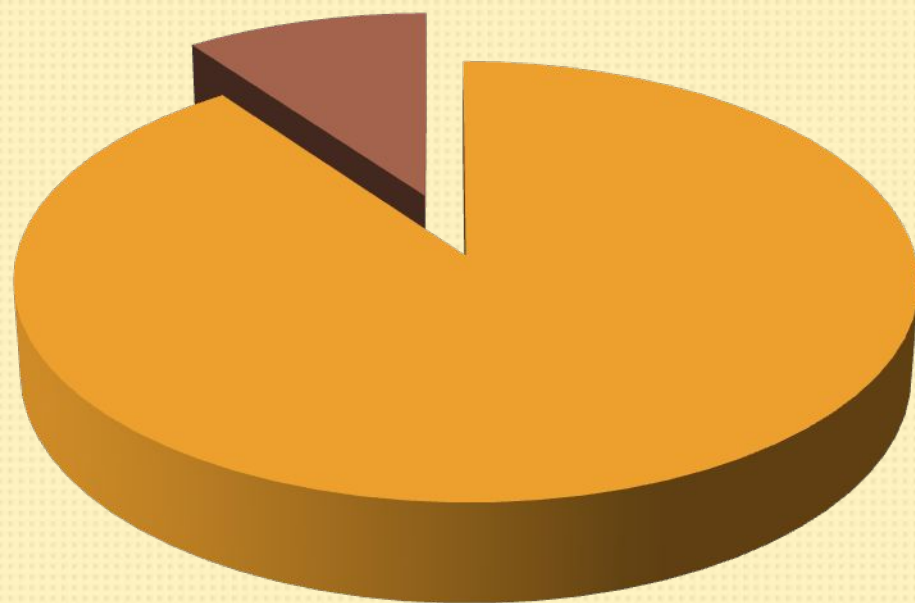


■ • Дома едят
всё

■ Дома едят
то, что
нравится

Дома едят всё - 61 уч. (61%)

Дома едят то, что нравится - 39
уч. (39%)



■ Завтрак необходим

■ Завтрак не обязателен

Ученики считают:

Завтрак необходим - 90 уч. (90%)

Завтрак не обязателен - 10 уч. (10%)

Данные анкетирования показали:

- Дома дети едят намного охотнее, чем в школьной столовой. Родители стараются накормить их повкуснее.
- Некоторые ребята не всегда завтракают по разным причинам (спешат в музыкальную школу, на кружки; не желают завтракать - отсутствует аппетит).
- Хотя в школе готовят завтраки, ребята зачастую отказываются от предложенных блюд, и спешат в буфет за булочкой или шоколадкой

МНЕНИЕ КЛАССНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ:

Из беседы с классным руководителем выяснилось, 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. И даже по этой причине на первых уроках не проводят проверочные работы



РЕКОМЕНДАЦИИ ШКОЛЬНОГО ВРАЧА:

* Обратить внимание родителей и учащихся на рацион питания детей.

* Рекомендовать родителям и детям два завтрака. Познакомить родителей и учащихся с информационным буклетом.

* Медицинскому работнику школы провести беседу о важности завтрака.

* Подготовить и провести для учащихся начальных классов беседу «Так ли важен завтрак?».



ВЫВОДЫ:

- На основе проведенного исследования можно сделать вывод, что важность завтрака раскрылась не только с точки зрения учёных, врачей, но и с практической стороны.
- Как видно из проведённого анкетирования, большинство учеников и их родителей понимает значение горячего завтрака и старается поддерживать его полноценность.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!