

# Так ли важен



# завтрак?

# завтрак?



Работу выполнила  
ученица 4 Г класса  
Пантюхина Марина

Руководитель:  
Мельникова Оксана Григорьевна

***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 у заведующей школьной столовой количество завтракающих детей;**
- **убедить ребят о важности завтрака;**
- **оформить книжку-малышку «10 рецептов вкусной и весёлой пицци» и информационный буклет «Берегите свое здоровье».**

## *Гипотеза исследования:*

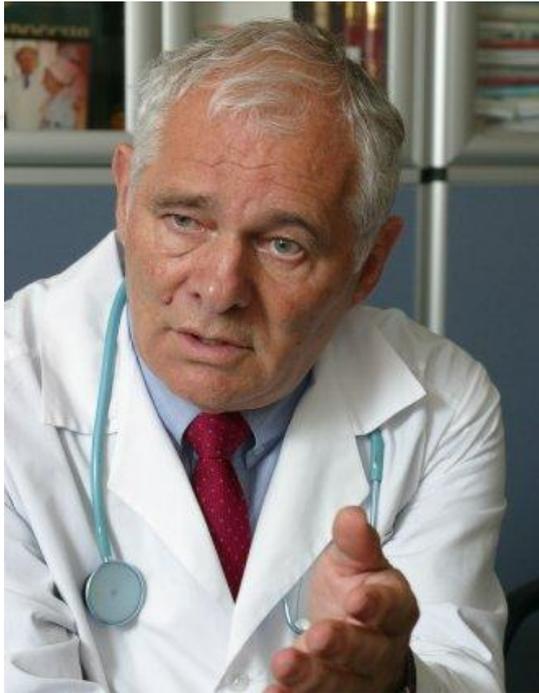


- Допустим, завтрак, также как обед и ужин, выдумали умные дяди и тётки, чтобы соблюсти этикет питания.
- Что произойдет, если на завтрак есть только то, что нравится и тогда, когда хочется?

## *Методы исследования:*



- теоретическое исследование;
- 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 следующим классам болезней:*

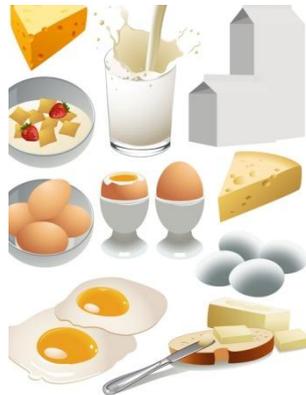
- болезни крови и кроветворных органов - 32%;
- болезни эндокринной системы - 31%;
- болезни костно-мышечной системы - 26%;
- **болезни органов пищеварения - 25%;**
- болезни системы кровообращения - 24%.

## *Что такое завтрак и каким он должен быть?*

**Завтрак** — первый дневной 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 должен состоять:



## **Среднесуточный набор продуктов, необходимый для школьников**

<b>Продукты</b>	<b>Возраст школьника</b>	
	<b>7 – 10 лет</b>	<b>11 – 13 лет</b>
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 первую и вторую смены.***

### ***Первая смена***

7.00 - 7.20 - Завтрак дома

10.00 - 11.00 - Горячий завтрак в школе

12.00 - 13.00 - Обед дома или в школе

19.00 - 19.30 - Ужин дома

### ***Вторая смена***

8.00 - 8.30 - Завтрак дома

12.30 - 13.00 - Обед дома (перед уходом в школу)

16.00 - 16.30 - Горячее питание в школе

19.30 - 20.00 - Ужин дома

## Из интервью повара школьной столовой Рыковой Надежды Евгеньевны

- Ежедневно мы готовим 270 порций на учеников начальной школы.
- Рацион горячих завтраков разнообразен и удовлетворяет санитарным нормам, правилам и гигиеническим требованиям к организации питания детей.
- Меню составлено на 10-дневный период с учётом сезонности и энергетической ценности, суточной потребности организма школьника в витаминах и минеральных веществах.

- Пожелания ученикам и их родителям:
- Хочется пожелать, чтобы дети, а главное их родители понимали важность завтраков.

- Анкетирование учащихся.
- Были опрошены 100 человек. Из них:
- Всегда завтракают дома или в школе – 60ч.
- Не успевают позавтракать – 14ч.
- Отказываются от завтрака – 6ч.

- Так же я узнала, **всё ли едят ребята?**

- В школе едят всё – 29ч.
- В школе едят то, что нравится – 44ч.
- Дома едят всё – 51ч
- Дома едят то, что нравится – 37 ч.
- **Ученики считают:**
- Завтрак необходим – 80ч.
- Завтрак необязателен – 20 ч.

# То, что едят мои одноклассники на завтрак



## **Беседа со школьным фельдшером Порубенок Любовью Александровной**

**Сколько учеников начальных классов имеют проблемы с желудочно-кишечным трактом и сколько выпускников?**

*(Если в начальных классах это 2 ученика, то к окончанию школы это 18 учеников. И с каждым выпуском ситуация только ухудшается.)*

**Контролируете ли Вы качество, продуктов, условия приготовления и рацион горячих завтраков в нашей школе?**

*(Весь процесс приготовления блюд контролируем обязательно)*

**Ваши пожелания ученикам и их родителям.**

*(Соблюдать режим питания, не только в начальных классах, но и на всех ступенях школьного процесса и дальше в ВУЗах).*

## *Как устранить выявленные проблемы?*

- **Обратить внимание родителей и учащихся на рацион питания детей.**
- **Рекомендовать родителям и детям два завтрака.**
- **Познакомить родителей и учащихся с информационным буклетом.**
- **Подготовить и провести для учащихся начальных классов беседу «Так ли важен завтрак?»**

## *Гипотеза исследования:*



- Допустим, завтрак, также как обед и ужин, выдумали умные дяди и тёти, чтобы соблюсти этикет питания.
- Что произойдет, если на завтрак есть только то, что нравится и тогда, когда хочется?

## ***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.



***Чтоб здоровым, сильным быть,  
Надо овощи любить,  
Все без исключения,  
В этом нет сомненья!***



# Карвинг - фигурная резка по овощам и фруктам.



## ***Работая над темой, я познакомилась со следующей литературой:***

1. Детская энциклопедия здоровья «Расти здоровым», М.: Физкультура и спорт, 1992г.
2. Дмитриева Н.Я., Казаков А.Н. Окружающий мир: Учебник для 4 класса. Самара: Издательство «Учебная литература», 2008г.
3. Змановский Ю. Ф. «Воспитаем детей здоровыми», М.: «Медицина», 1989г.
4. Секреты кухни Дональда Дакка. «20 рецептов вкусной и веселой пицци». Эгмонт Россия ЛТД, 1994г.
5. <http://www.fiziolive.ru>
6. <http://www.7ya.ru>
7. <http://mamsterritory.ru>

Фотографии авторские

