

# Важен ли завтрак?



**Выполнила:**

ученица 3 «А» класса  
Кузнецова Полина

# Важен ли завтрак?

**Цель**, которую я перед собой поставила в исследовании – определить значение завтрака для учащихся начальных классов.

**Задачи**, которые необходимо решить для достижения поставленной цели:

- 1) выяснить, что такое завтрак и каким он должен быть;
- 2) Завтракают ли дома ученики нашего класса;
- 3) Узнать количество завтракающих детей в нашей школьной столовой.

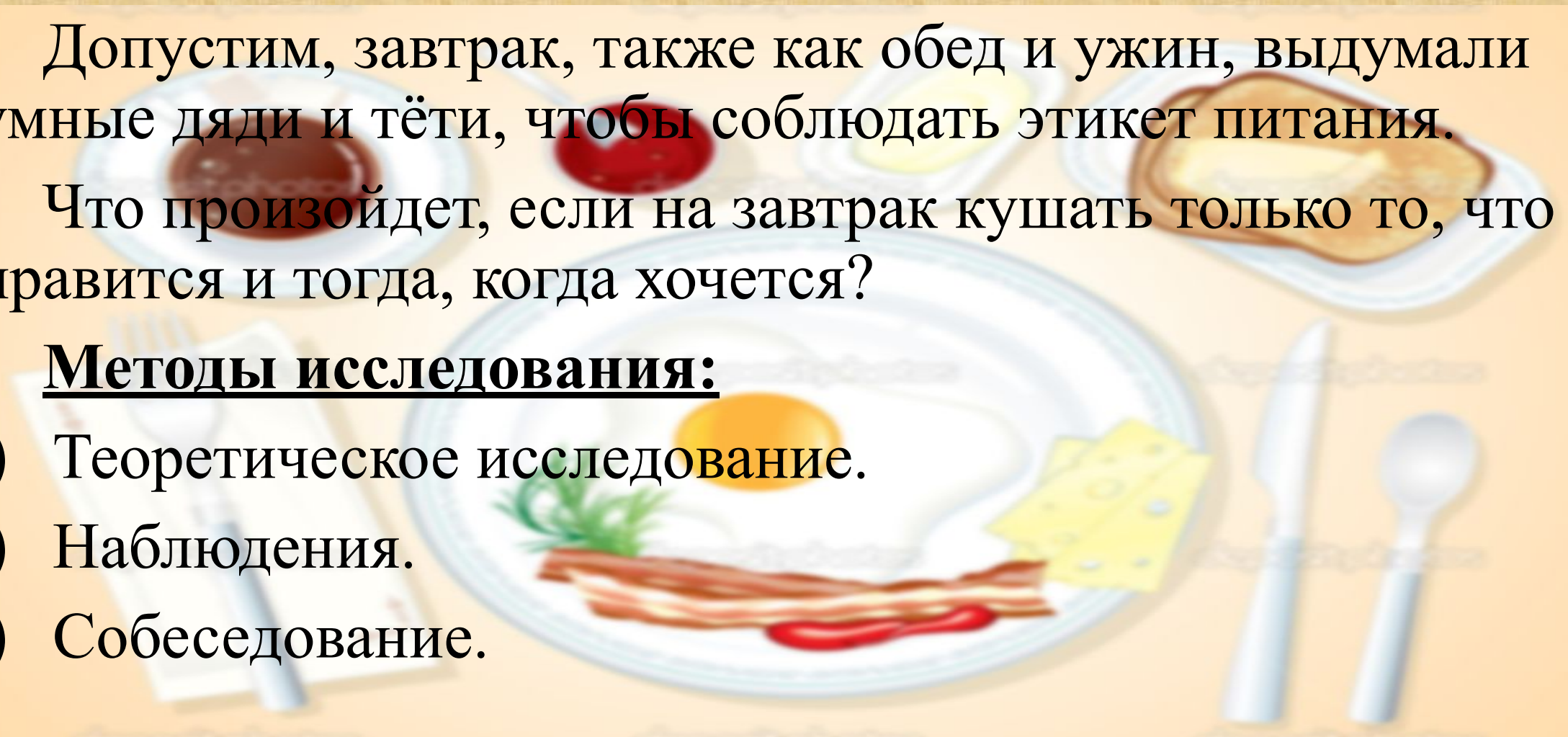
# Важен ли завтрак?

Допустим, завтрак, также как обед и ужин, выдумали умные дяди и тётки, чтобы соблюдать этикет питания.

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

## Методы исследования:

- 1) Теоретическое исследование.
- 2) Наблюдения.
- 3) Собеседование.



# Важен ли завтрак?

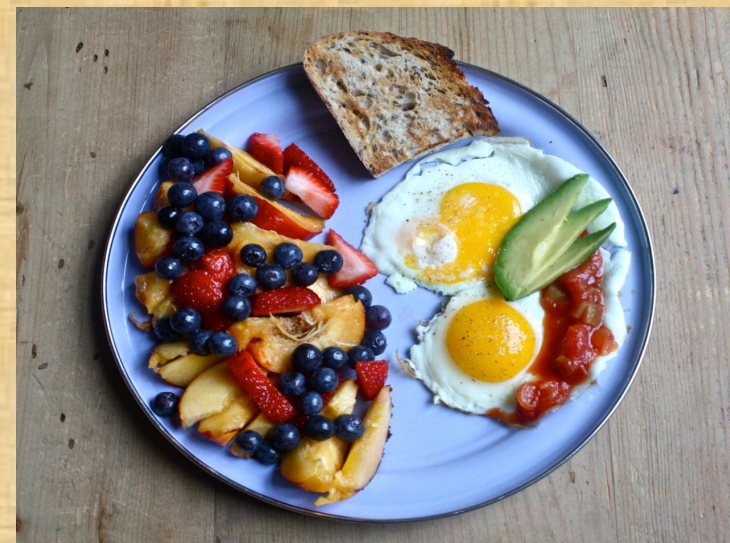


Дети, недополучая витамины и минералы, хуже успевают в школе, медленнее соображают, быстрее утомляются и к окончанию средней школы подходят с наличием целого ряда различных заболеваний.

# Важен ли завтрак?

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

Ученые пришли к выводу, что дети, которые получают полноценный завтрак, лучше развиваются, более успешны в учебе, у них реже встречаются угнетенные состояния, приступы беспокойства и гиперактивность.



# Важен ли завтрак?

Бутерброд и стакан сока - думаете, это нормальный завтрак для организма школьника? Многие считают, что этого достаточно. Каким должен быть правильный завтрак для организма школьника?

Поднимайтесь и поднимайте ребенка заблаговременно. Лишние 10 минут под одеялом едва ли - окажутся полезней, чем нормальный, размеренный завтрак для детского организма. В идеале завтрак ребенка школьного возраста должен длиться не меньше 20 минут. Хотя бывает и так, что ребенок вовсе отказывается от домашнего завтрака. Подумайте, в чем причина? Возможно, пища, которую вы обычно готовите ему по утрам, слишком тяжелая или жирная и приносит дискомфорт. А может, ему просто нравится завтракать в школе? Главная ваша задача - объяснить ребенку, что завтрак ему необходим, чтобы расти сильным, умным и здоровым.



# Важен ли завтрак?

Фантазировать на тему завтрака для организма ребенка вы можете бесконечно, важно помнить про три основных «кита» здорового завтрака: зерновые, молочные продукты и фрукты.

Не ленитесь варить кашу по утрам. Лучше всего, если в семье правильно завтракают все - и взрослые, и дети: в этом случае больше шансов, что ребенок будет принимать кашу по утрам как должное. Научно доказано, что в «завтраке отличника» присутствие сахара просто необходимо. Глюкоза питает мозг и стимулирует умственную деятельность. Сладкий творожок или чай с сахаром отлично подойдут.

Еще важно, чтобы ребенок пил по утрам не холодный магазинный сок, а теплые напитки. Лучший вариант - какао, и вы, конечно, понимаете, что речь идет о настоящем какао, которое нужно варить, а не о быстрорастворимом малополезном заменителе.

## Правильный завтрак

- максимум 20-25% от калорийности дневного рациона
  - около 20 граммов белка
  - минимум 5 граммов клетчатки
  - максимум 5 граммов жира
- а также
- "хорошие" углеводы, витамины, минералы, аминокислоты и т.д.



# Важен ли завтрак?

Даже если вы проспали и кашу готовить нет времени, правильно накормить ребенка все равно можно.

Например, вы можете взять булочку (желательно из цельнозерновых), разрезать ее вдоль, положить сверху кусочки помидора, перца, вареной колбасы или мяса, посыпать сыром и три минуты греть в микроволновке. Получится горячая пицца! Можно разбить на сковороду пару перепелиных яиц и подать к пицце такую мини-яичницу.

Омлет приготовить тоже недолго. Пока греете сковороду, успеете нашинковать сладкий перец, помидоры, репчатый лук, пока они будут обжариваться, смешаете яйца с молоком, чтобы залить овощи.

Поверьте, приготовление правильных и полезных завтраков быстро войдет у вас в привычку, если ваша цель - здоровое и довольный ребенок.





# Важен ли завтрак?

Министерством здравоохранения Нижегородской области при проведении диспансеризации детей установлено, что изменилась структура заболеваемости у детей от 0 до 18 лет.

Традиционно первое место занимают заболевания органов дыхания (59,2 %).

Второе, болезни нервной системы (5,2%).

Третье, болезни глаза (4,5%).

Наибольшие темпы снижения отмечены по классу заболеваний органов пищеварения (на 24106 случаев, темп снижения составил 31% к уровню 2013 года. Болезни органов пищеварения, которые занимали в 2013 году второе место, в 2014 году перешли лишь на пятое место (4%).

# Важен ли завтрак?

## **1. Сколько учеников завтракают в нашей школе?**

(из 31 человека завтракают 29, 2 человека не кушают)

## **2. Что можно сказать о рационе горячих завтраков в нашей школе?**

(в нашей школе рацион горячих завтраков разнообразен и удовлетворяет санитарным нормам, правилам и гигиеническим требованиям к организации питания детей. У нас имеется двухнедельное меню, по которому рассчитывается рацион ежедневного питания школьников)

## **3. Пожелания ученикам и их родителям**

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

# Важен ли завтрак?

Рекомендуемые среднесуточные наборы продуктов для питания детей школьного возраста

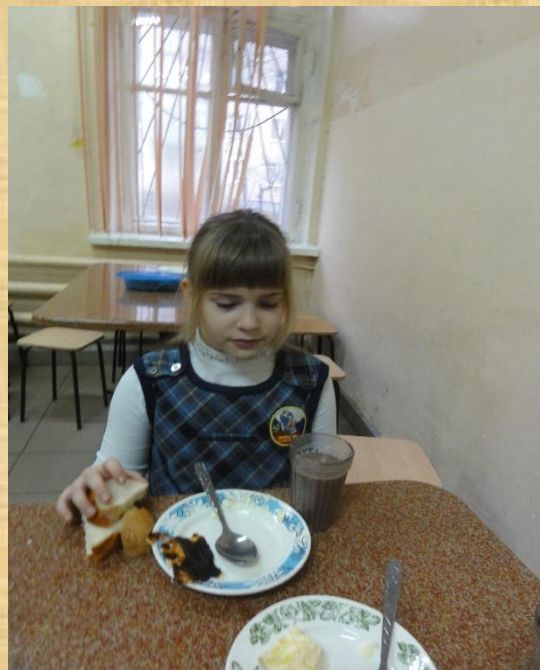
Наименование продуктов	Возраст детей, количество продуктов, г, мл, брутто	
	7-11 лет	11-18 лет
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	120
Хлеб пшеничный	150	200
Мука пшеничная	15	20
Крупы, бобовые, Макароны изделия	45	50
Картофель	200	250
Овощи свежие, зелень	275	300
Фрукты (плоды) свежие	200	200
Мясо, птица, колбасы	140	170
Рыба	40	50
Творог	40	45
Сыр	10	10
Сметана	10	10
Масло сливочное	25	30
Масло растительное	10	15
Яйцо диетическое	1 шт.	1 шт.
Сахар	60	65
Кондитерские изделия	10	15

# Важен ли завтрак?

## Типовой режим питания школьника:

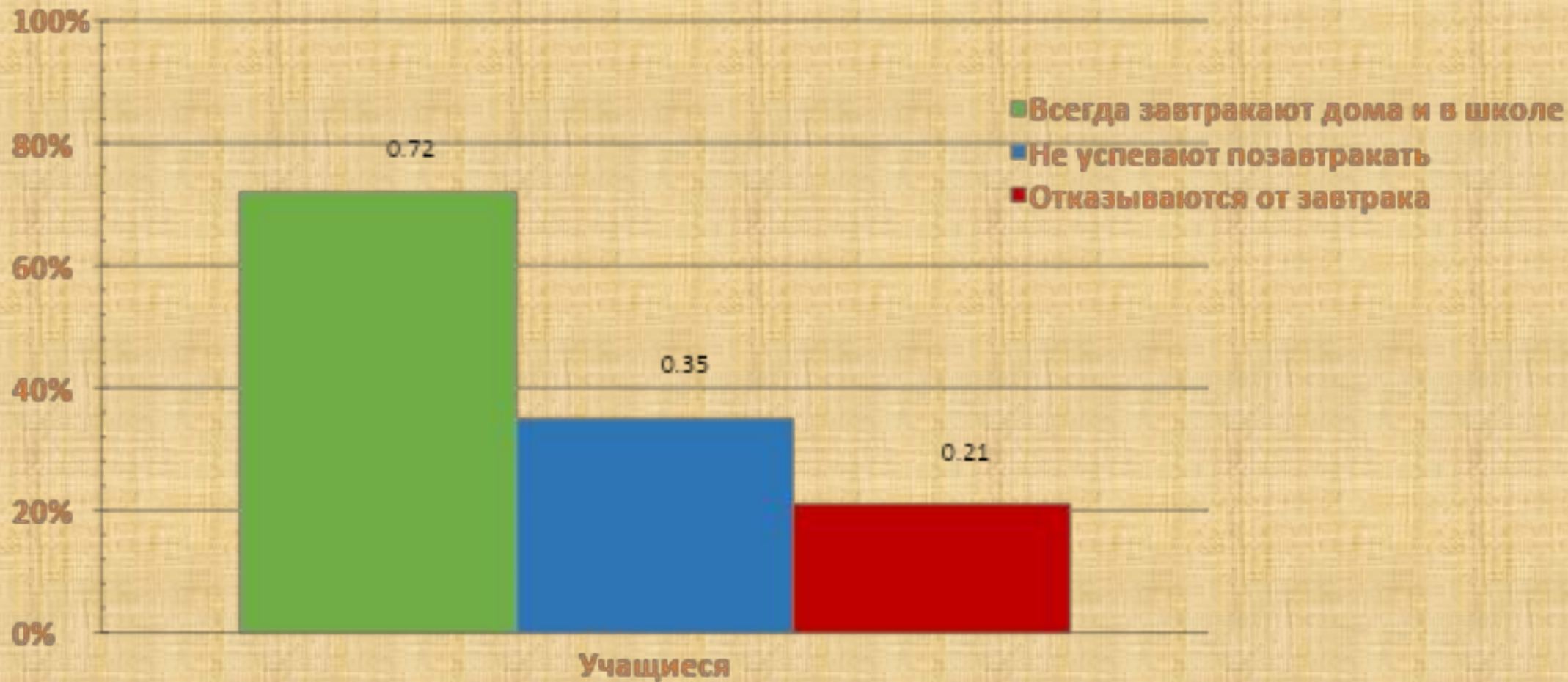
- 7.00 – 7.15 Завтрак дома
- 10.25 – 10.40 Горячий завтрак в школе
- 13.00 – 14.00 Обед дома
- 18.30 – 19.00 Ужин дома

# Важен ли завтрак?



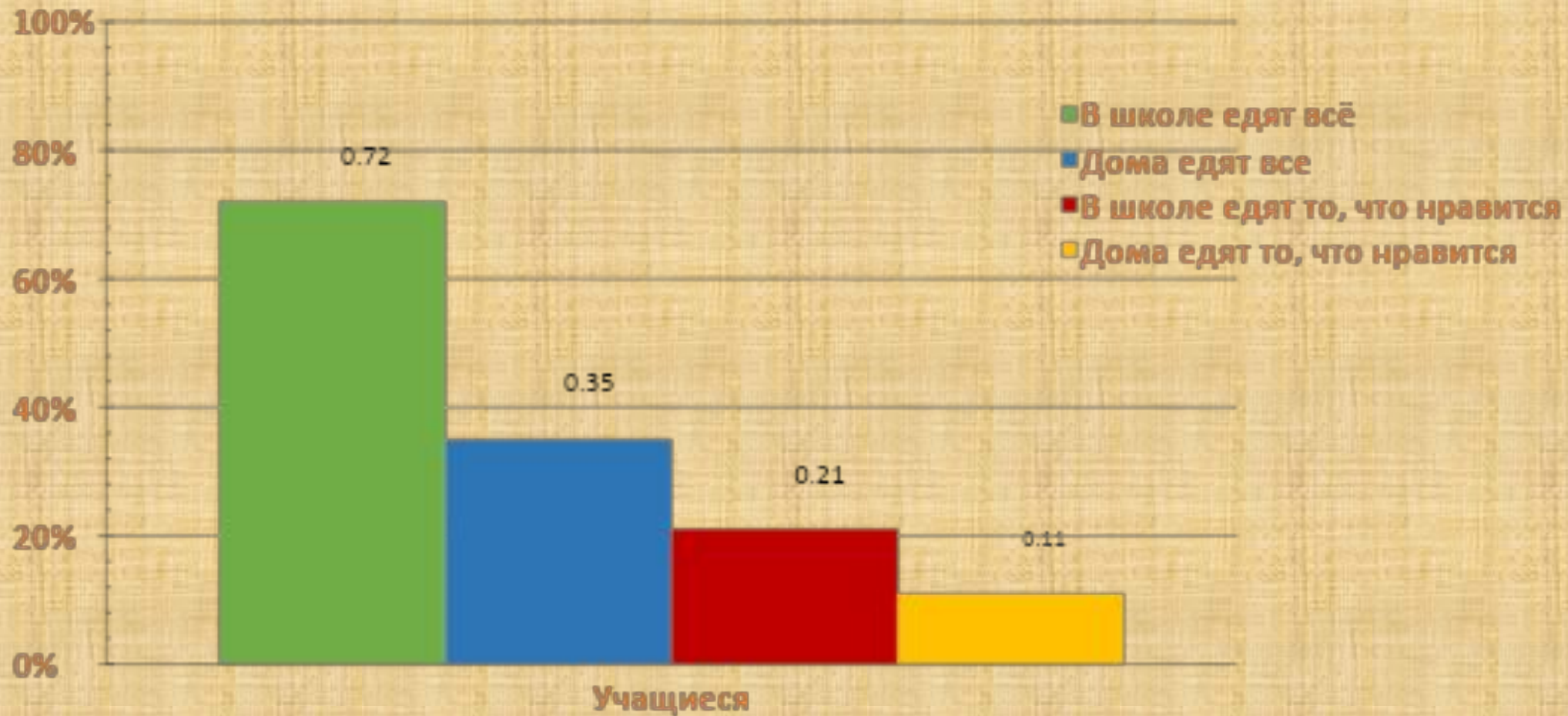
# Важен ли завтрак?

## Анкетирование учащихся



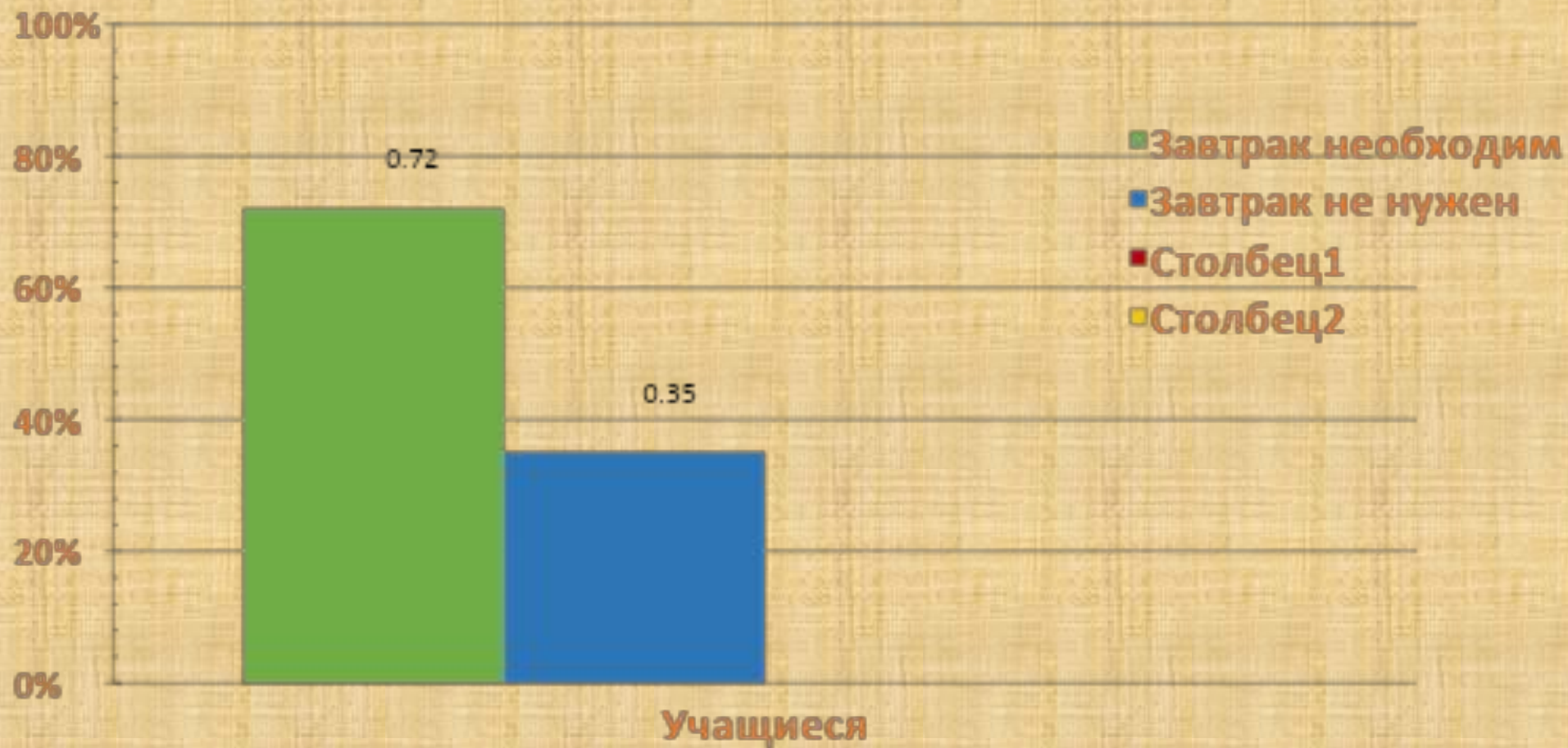
# Важен ли завтрак?

## Всё ли едят наши ребята?



# Важен ли завтрак?

Ученики считают





# Важен ли завтрак?

- ✓ Обратить внимание родителей и учащихся на рацион питания детей
- ✓ Рекомендовать родителям и детям два завтрака
- ✓ Подготовить и провести для учащихся начальных классов беседу о важности завтрака

# Важен ли завтрак?

## Выводы по данным анкетирования:

- Дома мы едим намного охотнее, чем в школьной столовой.
- Некоторые ребята не всегда завтракают по разным причинам.
- Хотя в школе у нас организовано горячее питание, но ребята зачастую отказываются от предложенных блюд, а спешат в буфет за булочкой.

По моим исследованиям 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.

Нерегулярное питание, отказ от пищи, еда всухомятку – все это приводит к заболеваниям желудочно-кишечного тракта.

## Как устранить выявленные проблемы?

# Важен ли завтрак?

## Вывод:

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.





**Здоровое питание -  
путь к отличным знаниям!**