

Нужен ли завтрак школьнику?



*Работу выполнили
ученики 1 «А» класса
МАОУ СОШ № 46 с УИОП
г. Калининграда*

*Руководитель:
Мещанинова Оксана Викторовна*

2014 г.



Цель работы - определить значение завтрака для учащихся начальных классов.

Задачи:

- - выяснить, что такое завтрак и каким он должен быть;
- - провести тестирование и обработку данных по теме исследования;
- - узнать о заболеваниях пищеварительной системы у детей начальных классов.



Предположим, что родители правы и завтраки необходимы.



Гипотеза исследования:

Полноценный завтрак – залог здоровья и успешной учёбы.

Методы исследования:

1. Анкетирование
учащихся нашего класса.



2. Теоретическое
исследование.



З а в т р а к

- первый дневной прием 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.

- Таким образом, завтрак влияет на работоспособность, оказываясь для детей настоящей «пищей для мозга». Это факт, научно доказанный специалистами в области питания.



Количество некоторых необходимых продуктов школьнику в сутки

(в возрасте от 7 до 11 лет)



Творог – 40 г.



Яйцо – 1 шт.



Сыр – 10 г.



Хлеб ржаной - 70 г.

Хлеб пшеничный – 150 г.



Мясо, птица – 140 г.



Рыба – 40 г.

Масло сливочное – 25 г.



Завтрак ребенка - школьника

должен быть:

*разнообразным
сбалансированным
регулярным*



СОСТОЯТЬ ИЗ:



Типовой режим питания школьников при обучении в первую смены.

7.00 - 7.30 завтрак дома



10.00 - 11.00 горячий
завтрак в школе

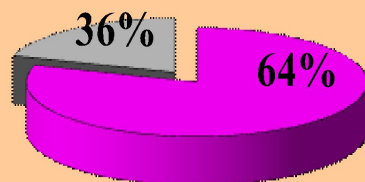


12.00 - 14.00 обед дома

19.00 - 19.30 ужин дома

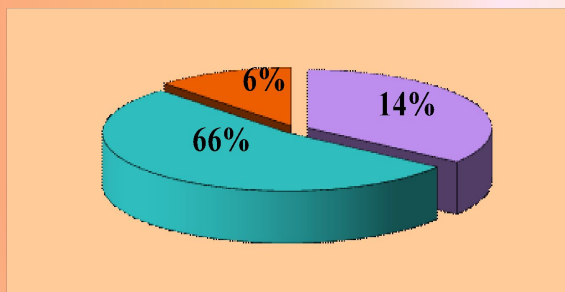


Анкетирование учащихся



завтракают дома перед школой – 19 чел. (64 %)

отказываются от завтра – 11 чел. (36 %)

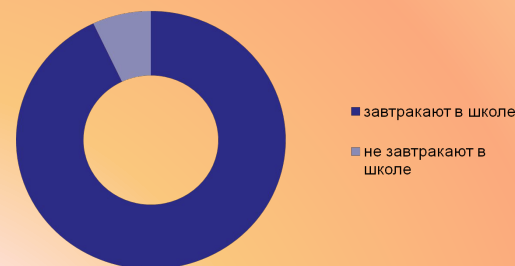


домашний завтрак состоит:

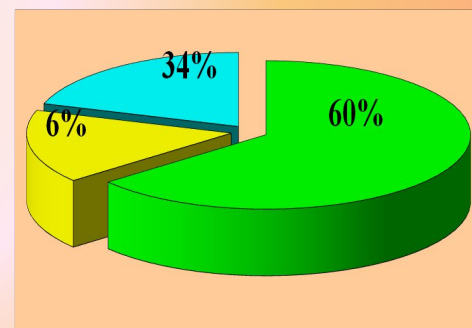
1-ый вариант: каша, бутерброд с маслом и сыром, чай -20 чел. (66 %)

2-ый вариант: печенье, йогурт, сок, яблоко или банан - 6 чел. (20%)

3-ый вариант: булочка, шоколад, чипсы, газированная вода - 4 чел. (14%)



завтракают в школе – 28 чел.(93 %)
не завтракают в школе – 2 чел.(7 %)



завтрак, который хотели бы есть учащиеся дома и в школе:

1-ый вариант: конфеты, шоколад, пицца, газированная вода - 18 чел. (60%)

2-ой вариант: каша, бутерброды, йогурт, фрукты - 2 чел. (6%)

3-ий вариант: пицца, булочка, яичница, печенье, сок - 10 чел. (34%)

Завтрак помогает значительно снизить уровень холестерина в крови, а холестерин – это основной фактор риска сердечнососудистых заболеваний.

Утренний прием пищи резко снизит риск заболеваний желчного пузыря.

Число болезней желудочно-кишечного тракта растет из-за нарушения режима питания.

Сегодня довольно многие дети младшего, да и среднего, и старшего школьного возраста страдают избыточной массой тела. Этой проблемы можно избежать, соблюдая режим питания.



Как изменить отношение школьников к завтраку?

- **Рассказать ребятам о необходимости и полезности завтрака.**
- **Рекомендовать школьникам два завтрака. Один – дома до школы, второй – в школе.**
- **Обратить внимание родителей и администрации школы на рацион питания детей.**





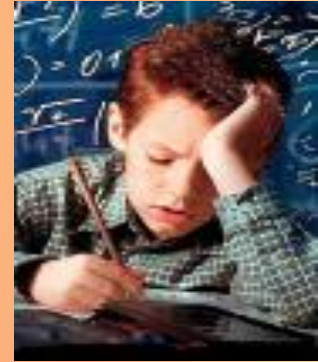
Завтрак для школьника необходим.

Завтрак - важнейшая часть дня.



**Полезный завтрак - это отличное начало дня
для школьника.**

Завтрак влияет на умственную активность,



дает заряд бодрости, что важно для успешной

учебы и правильного физического развития.





ЗАЧЕМ НУЖЕН ЗАВТРАК?



ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Здоровье школьника – основа здоровья взрослой жизни, т.к. в этот период растут и развиваются все органы и системы организма.

Питание в этом возрасте должно быть сбалансированным по белкам, жирам, углеводам, витаминам и минеральным веществам. Иначе – полнота, нарушение развития мозга, костей, мышц, других органов, нарушение иммунитета, трудности в обучении.



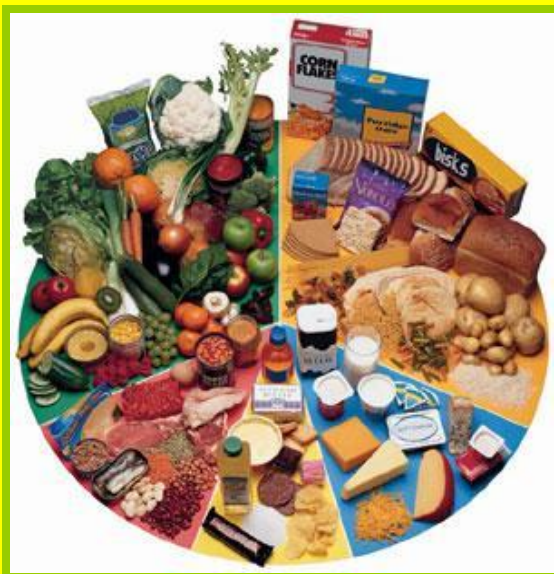
Количество некоторых необходимых продуктов школьнику (в сутки): (в возрасте от 7 до 11 лет)

- 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
- Сок 150 - 200 г
- 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



**Памятка для
родителей**

**В каких продуктах
«живут» ВИТАМИНЫ**



Витамин А — содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени. Он обеспечивает нормальное состояние кожи, улучшает зрение и сопротивляемость организма в целом.

Витамин В1 — находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.

Витамин РР — в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.

Витамин В6 — в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благоприятно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.

Витамин В12 — в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.

Фолиевая кислота — в садовой капусте, шпинате, зеленом горошке, необходима для роста и нормального кроветворения.

Витамин С — в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, полезен для иммунной системы, способствует заживлению ран.

Витамин D — в печени рыб, икре, яйцах, укрепляет кости и зубы.

Здоровый завтрак должен быть не только полезным, питательным и быстрым, но и заряжать энергией, бодростью, прекрасным настроением и самочувствием.

МАМИНА ЯИЧНИЦА ИЗ ФОРМОЧЕК:

ПРИКОЛЬНЫЕ БУТЕРБРОДЫ:



МОИ КАШИ:



Используемая литература:



1. **Детская энциклопедия здоровья Расту здоровым [Текст] Физкультура и спорт - М., 1992.**
2. **Скурихин, И. М., Шатерникова, В. А. Основы рационального питания. Как правильно питаться [Текст] - М.: Медицина, 1986.**
3. **Змановский, Ю. Ф. Воспитаем детей здоровыми, - М.: Медицина, 1989.**
4. **Снигирев, Н.А. Питание школьника [Электронный ресурс] - М., 2000.**
5. **Батурин, А.К., Каганов Б.С., Шарафетдинов, Х.Х. Питание подростков: современные взгляды и практические рекомендации [Текст] - М., 2006.**
6. **Евсеева, М. Здоровое питание для школьника [Текст] /Журнал заботливых родителей, - 2011.**