

КАКОЙ ЗАВТРАК НУЖЕН ШКОЛЬНИКУ ?



Работу выполнил

*ученик 4 А класса
МБОУ «СОШ № 5»*

Дрига Никита

Руководитель:

*Учитель
начальных классов
МБОУ «СОШ № 5»*

Скорюпина И.А.



Цель работы - найти ответ на вопрос:
«Какой завтрак нужен школьнику?»

Задачи:

- выяснить, завтракают ли ребята перед школой?
- из чего состоит их завтрак?
- завтракают ли ребята в школе?
- если бы они могли выбирать сами, чтобы они предпочли съесть на завтрак?



Предположим, что родители правы
и завтраки необходимы.



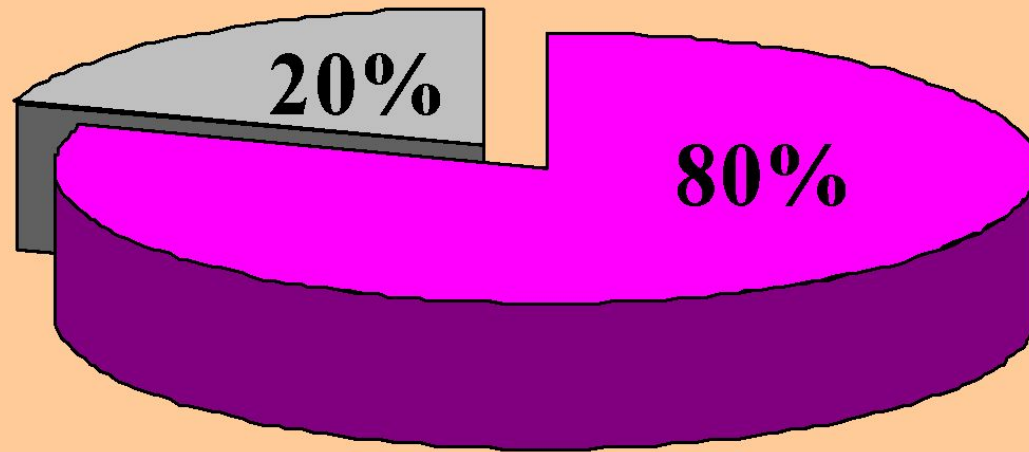
1. Анкетирование
учащихся 4-х классов
первой смены.



2. Теоретическое
исследование.

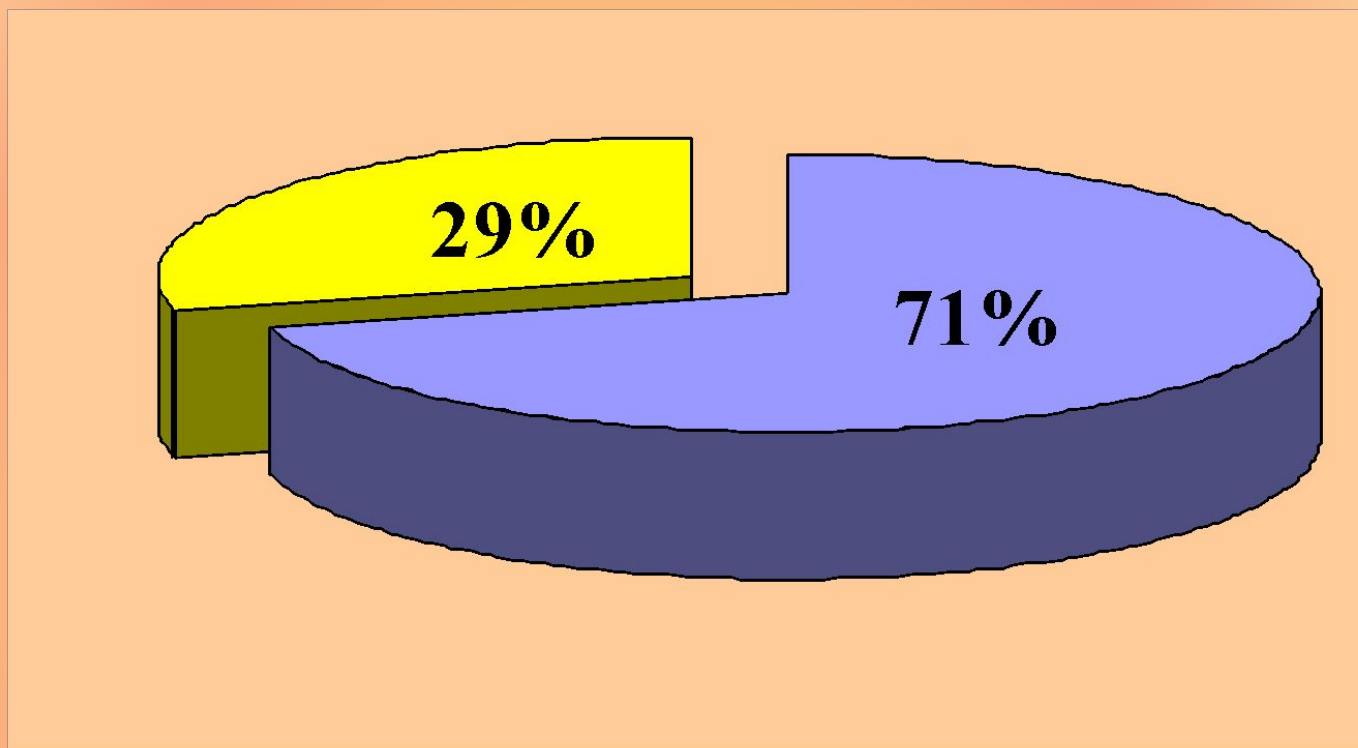


Анкетирование учащихся 4-х классов первой смены



завтракают дома перед школой – 44 чел. (80 %)

отказываются от завтра – 11 чел. (20 %)

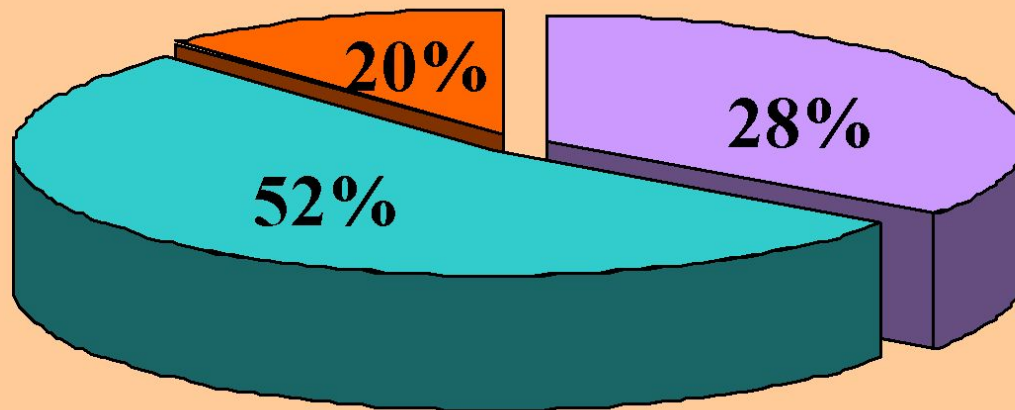


завтракают в школе – 39 чел. (71 %)

не завтракают в школе – 16 чел. (29 %)

ДОМАШНИЙ ЗАВТРАК СОСТОИТ:

- 1-ый вариант: каша, бутерброд
с маслом и сыром, чай - 23 чел. (52 %)
- 2-ый вариант: печенье, йогурт,
сок, яблоко или банан - 9 чел. (20 %)
- 3-ый вариант: булочка, шоколад,
чипсы, газированная вода - 12 чел. (28 %)

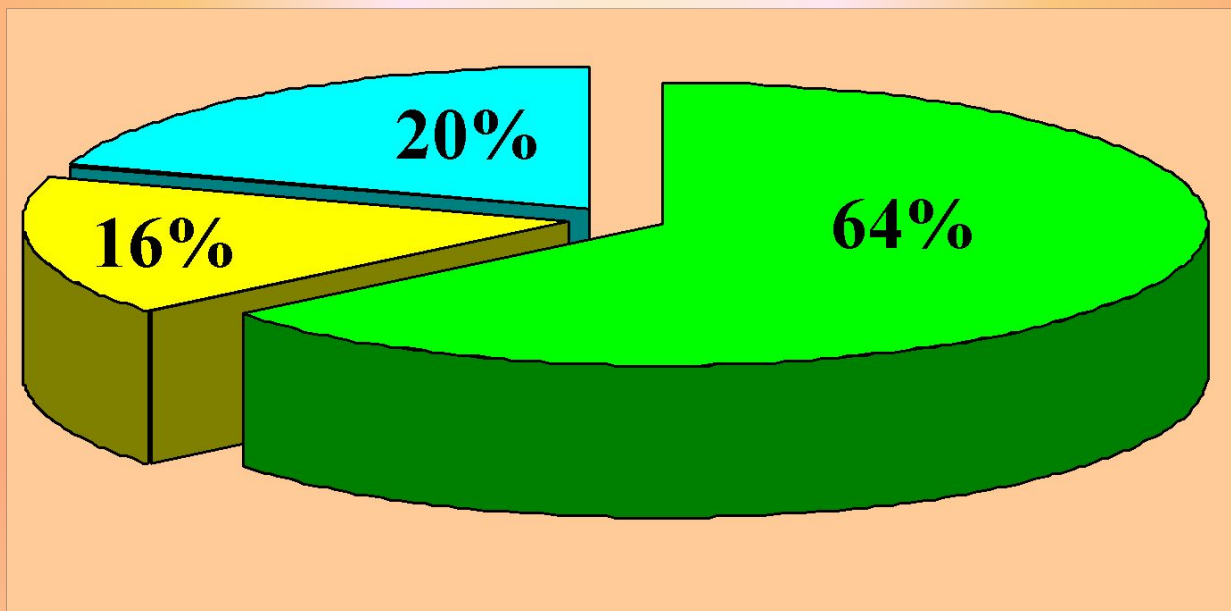


завтрак, который хотели бы есть учащиеся дома и в школе:

1-ый вариант: конфеты, шоколад, пицца, газированная вода - 35 чел. (64 %)

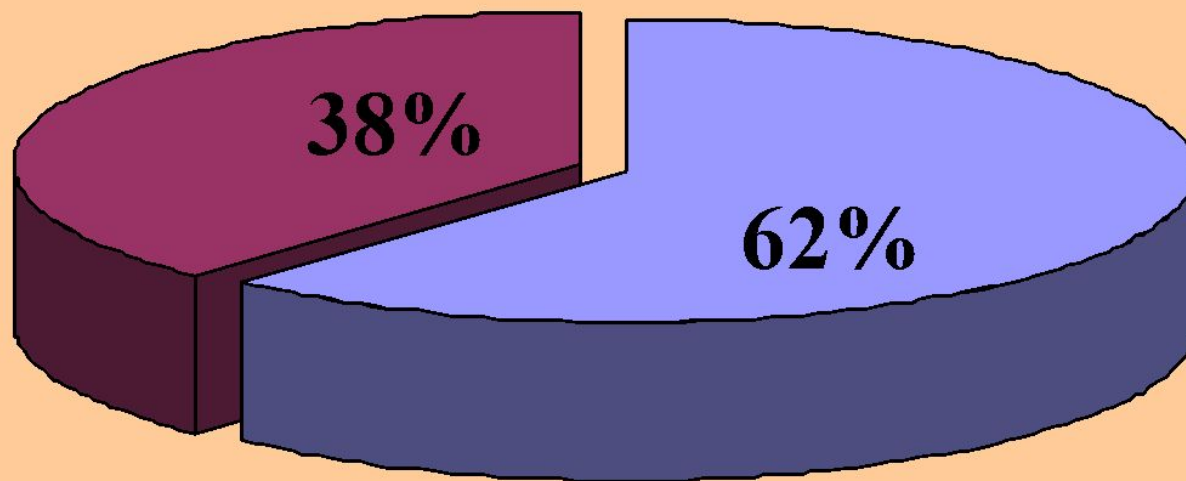
2-ой вариант: каша, бутерброды, йогурт, фрукты - 9 чел. (16 %)

3-ий вариант: пицца, булочка, яичница, печенье, сок - 11 чел. (20%)



завтрак необходим – 34 чел. (62 %)

завтрак не обязателен – 21 чел. (38 %)





Дети отказываются от завтрака дома – 11 чел. (20 %)

Дети не завтракают в школе – 16 чел. (29 %)



З а в т р а к

- первый дневной прием пищи, утренняя еда, пища, приготовленная для утренней еды.



Английская пословица гласит:

***«завтрак съешь сам,
обед подели с другом,
а ужин отдай врагу».***

Завтрак - важнейшая часть дня. Хороший завтрак - это отличное начало дня для школьника.

Наиболее высокий уровень патологии по следующим классам болезней:

болезни крови и кроветворных органов - **32%**

болезни эндокринной системы - **31%**

болезни костно-мышечной системы - **26%**

ИЗ НИХ:

болезни органов пищеварения - **25%**

болезни системы кровообращения - **24%**



Завтрак ребенка - школьника

должен быть:

*разнообразным
сбалансированным
регулярным*



СОСТОЯТЬ ИЗ:



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.



Типовой режим питания школьников при обучении в первую смены.

7.30 - 8.00 завтрак дома
10.00 - 11.00 горячий
завтрак в школе
12.00 - 13.00 обед дома
19.00 - 19.30 ужин дома





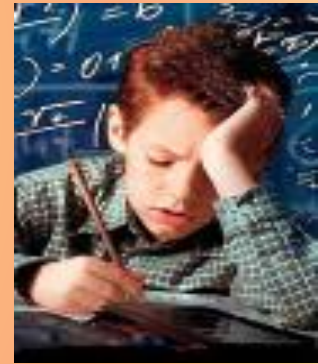
Завтрак для школьника необходим.

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.



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.**





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.

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.