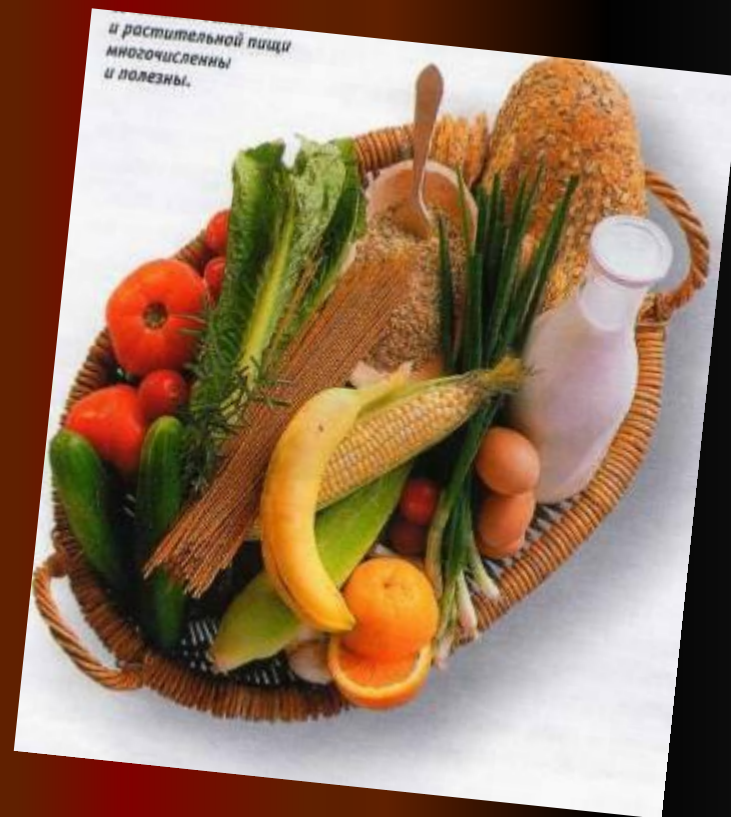


# Древние говорили



# Нужен ли нам школьный завтрак?



*Работу выполнила  
ученица 1А класса  
МБОУ «СОШ №28»*

*г. Норильск*

*Руководитель:*

*Учитель МБОУ «СОШ №13»*

*Долгозвяга Елена Витальевна*

# *Почему мы задумались над этими вопросами?*



**Во-первых:** каждое утро родители нам говорят, что надо обязательно позавтракать.

**Во-вторых:** учительница часто спрашивает у одноклассников, завтракали ли они утром?

**В-третьих:** что полезно и что вредно для детского организма?



# Чтобы ответить на этот вопрос, мы решили:

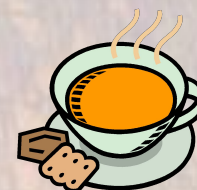
• Поговорить со школьным фельдшером Козыревой Ниной Ивановной о важности завтрака.

• Выяснить, завтракают ли дома ученики нашей школы.

• Изучить данные по питанию и выяснить сколько учеников завтракают в школе.

• Убедить ребят в важности завтрака.

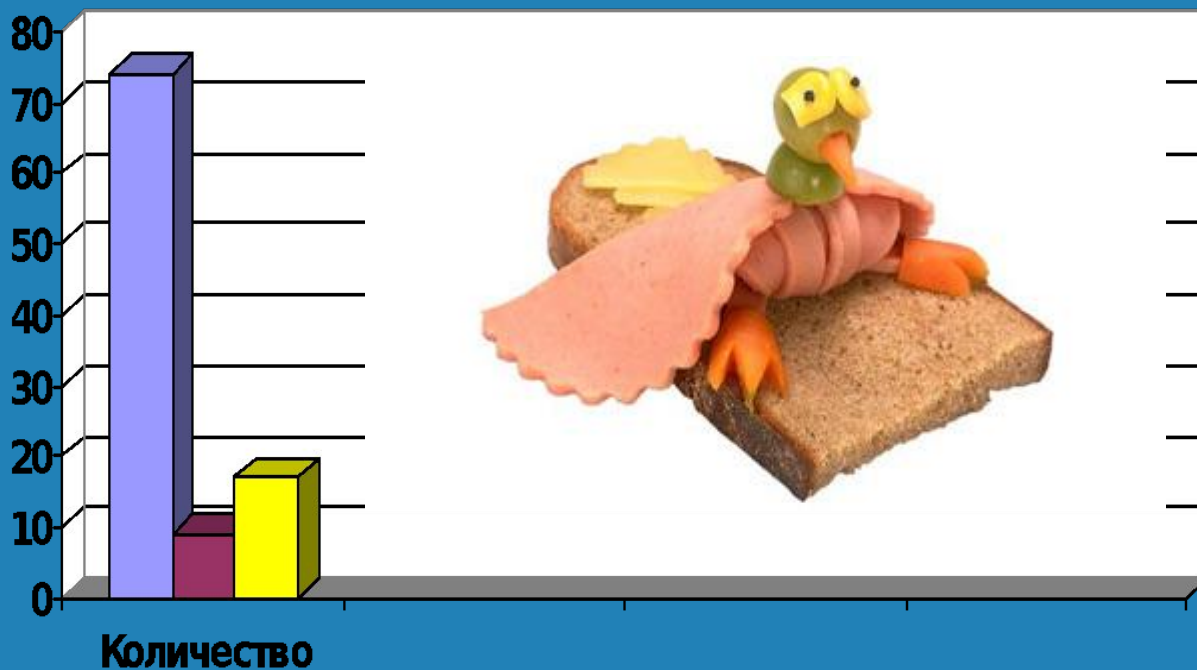
• Научить школьников правильно питаться.



# Анкета

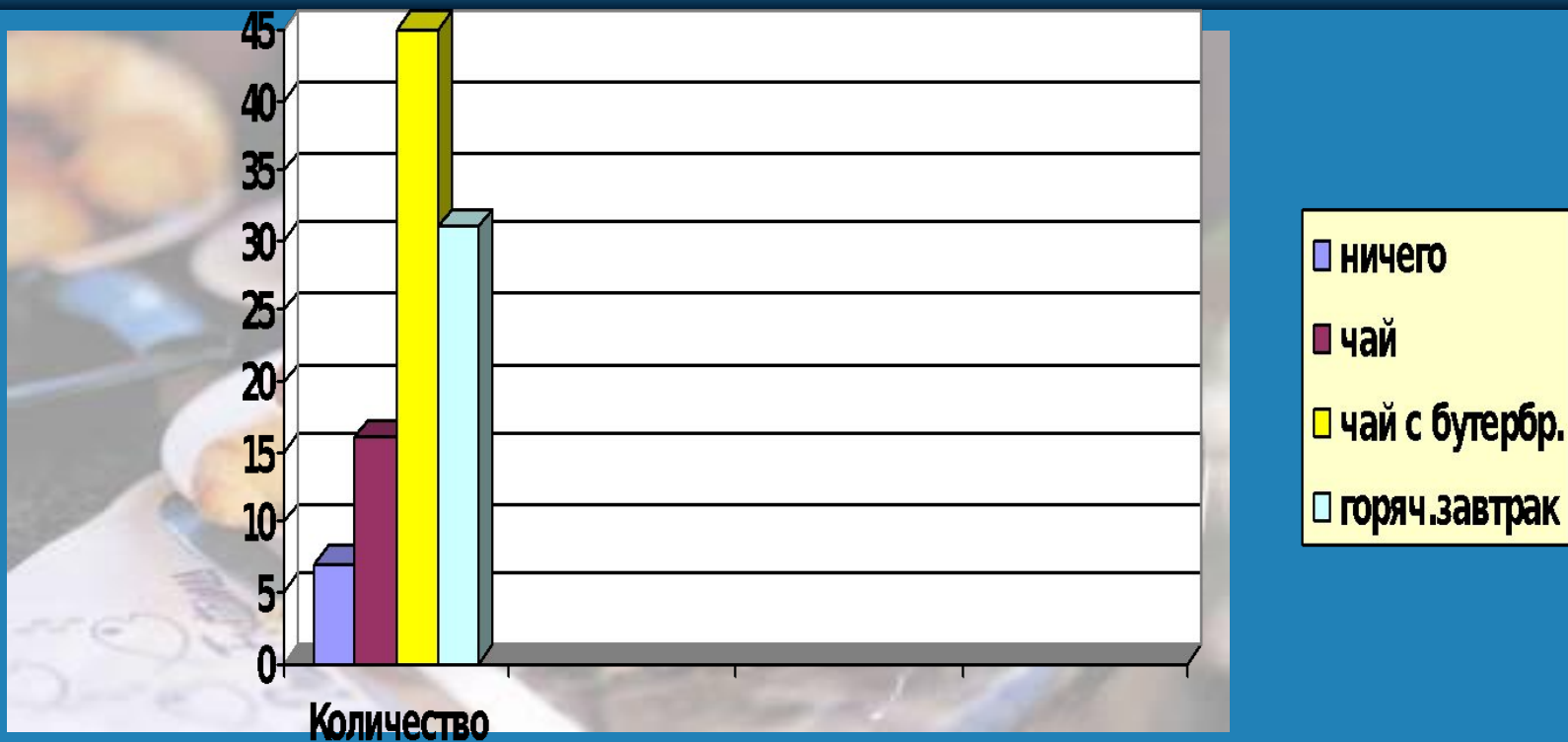
- Что из еды ты любишь больше всего?
- Завтракаешь ли ты дома?
- Сколько раз в день ты ешь?
- Из чего состоит твой завтрак дома?
- Часто ли ты ешь всухомятку?
- Ешь ли ты суп?
- Ты бы хотел правильно питаться?

# Завтракают дома

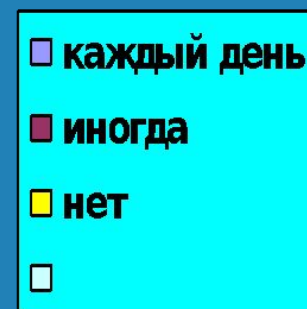
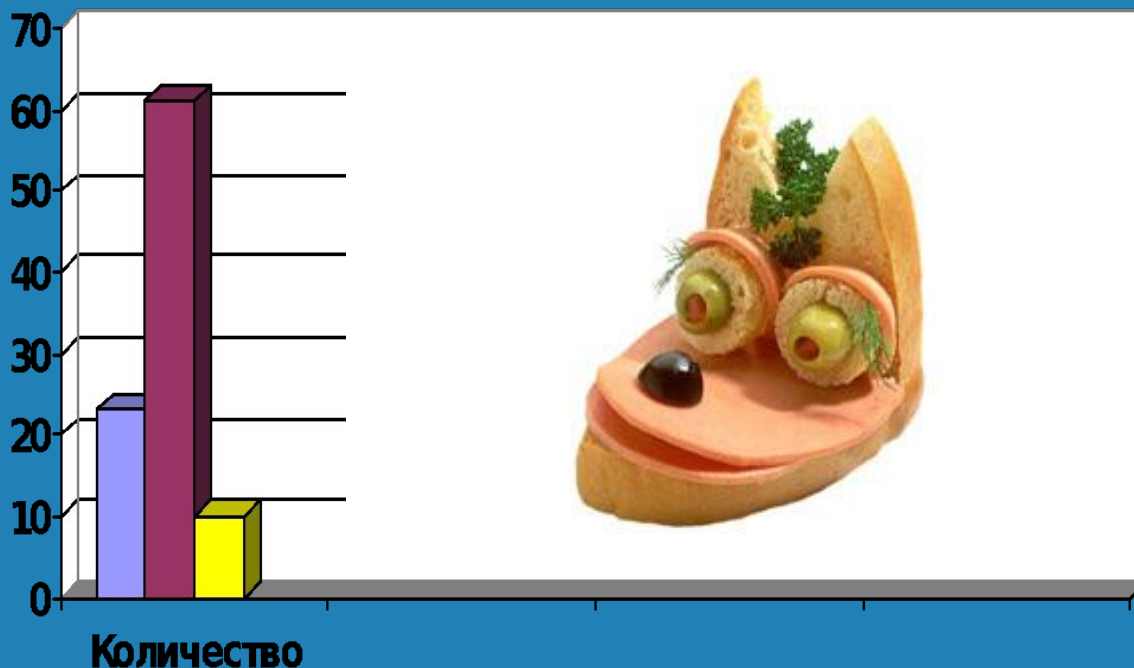


- Регулярно
- Иногда
- Никогда

# Рацион домашнего завтрака



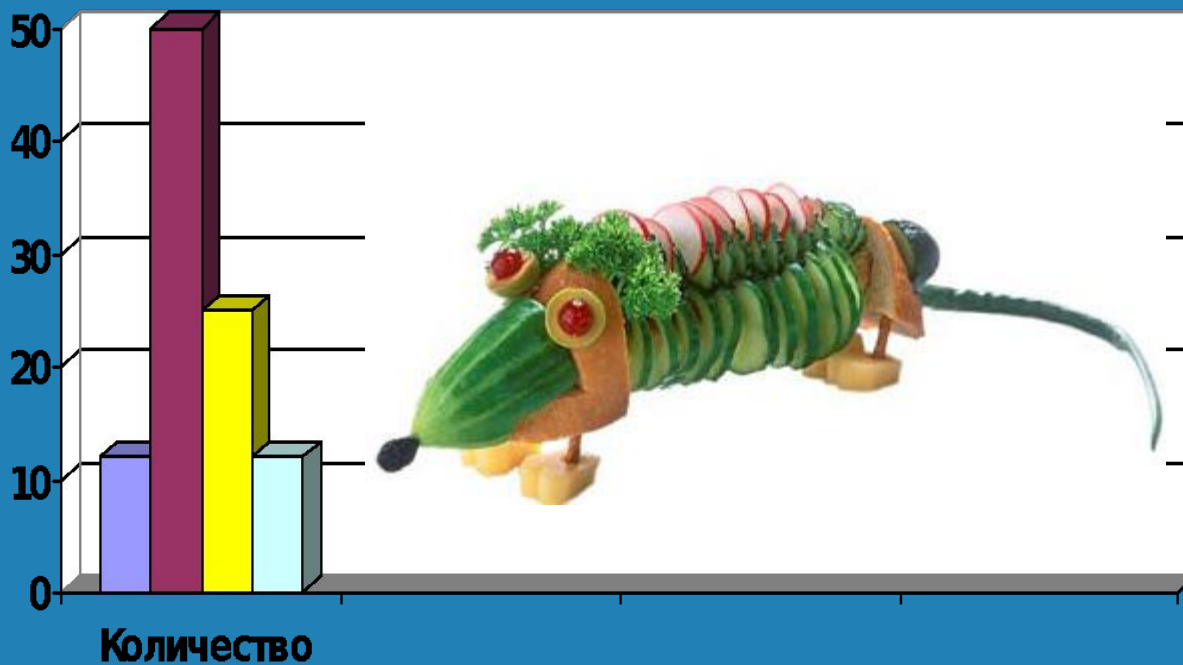
# Ешь ли ты суп?



Как видим, многие ребята едят в сухоматку или только пьют чай вместо нормального завтрака. А это первые шаги к заболеванию органов пищеварения.



# Сколько раз в день ты ешь?



- 1 или 2
- 3 раза
- 4 раза
- 5 и более





- Мы пообщались с заведующей школьной столовой **КУБИШИНОЙ** Валентиной Андреевной.

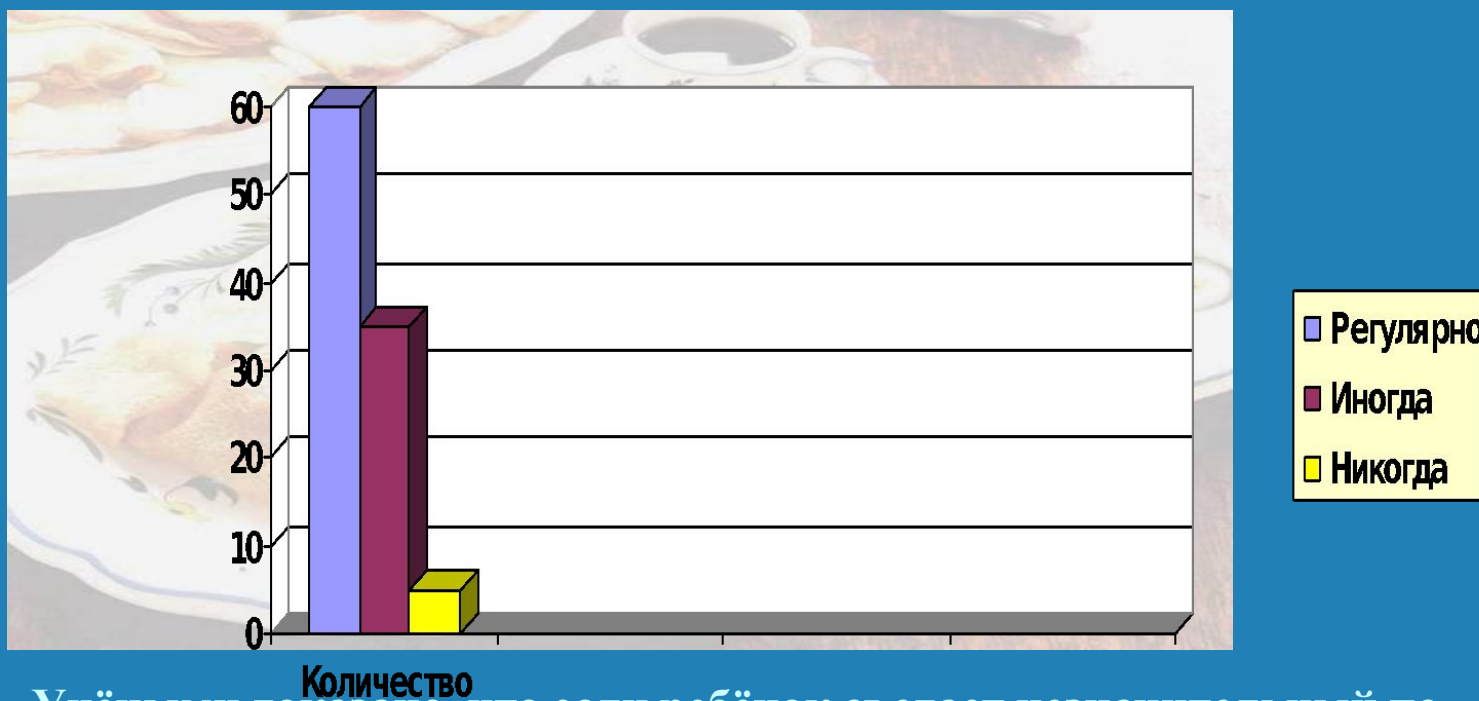
# РЕБЕНОК ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ДОЛЖЕН ЕЖЕДНЕВНО ПОЛУЧАТЬ



- 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
- Фрукты свежие: 200–300 г
- Сок: 150–200 мл
- 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



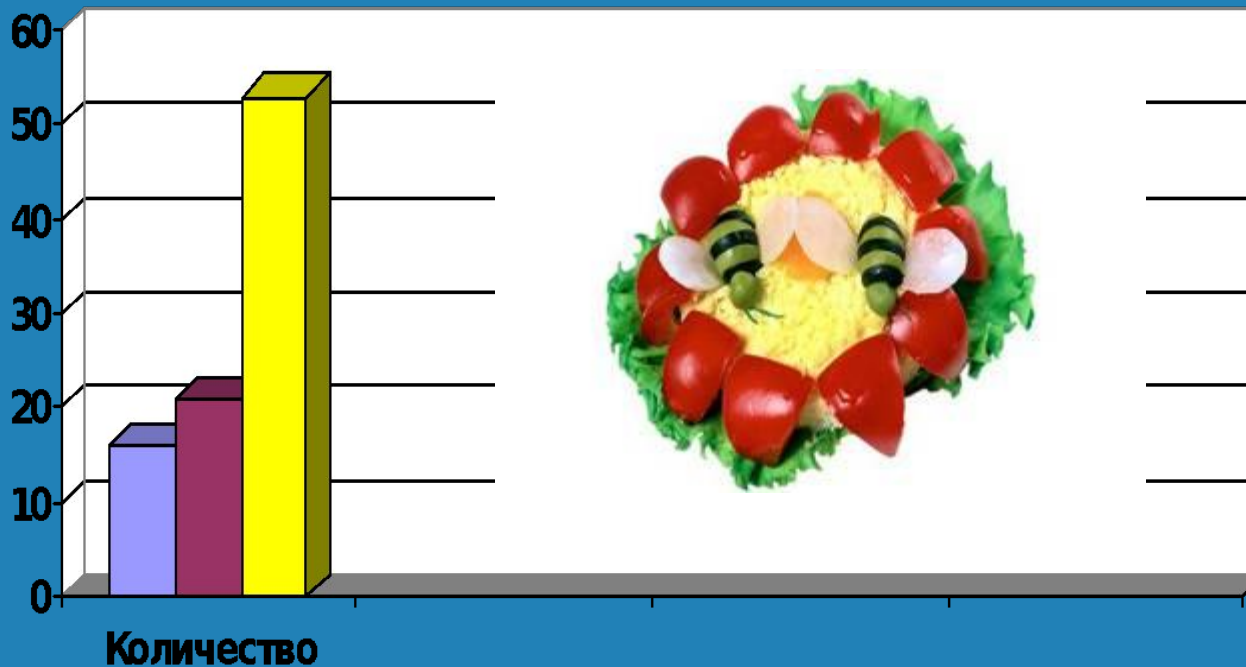
# Завтракают в школе



Учёными доказано, что если ребёнок съедает незначительный по объёму и пищевой ценности завтрак, то он не может работать с полной нагрузкой, работоспособность его в школе значительно падает.

Может в этом причина плохой успеваемости некоторых учеников?

# Нравится завтрак в школе



- да
- нет
- иногда