

# *Так ли важен завтрак?*

*Работу выполнил  
ученик 3 класса*

*Розонов Александр*

*Школа №80*

*Руководитель:*

*Христич Эльза Витальевна*



# **Почему я задумался над этим вопросом?**



**Во-первых:** каждое утро мама и бабушка говорят, что надо обязательно позавтракать.

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

# Чтобы ответить на этот вопрос, я решил:



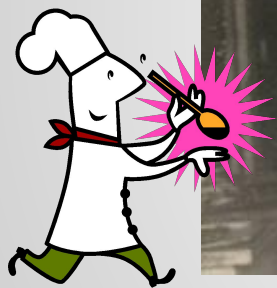
- Поговорить с бабушкой о важности завтрака.
- Выяснить, завтракают ли дома ученики нашего класса.
- Побеседовать с классным руководителем и выяснить сколько учеников нашего класса завтракают в школе.
- Убедить ребят о важности завтрака.







# Почему я решил поговорить с бабушкой о важности завтрака?



Потому что в нашей семье сложилась династия поваров!  
Познакомьтесь – это моя бабушка **Светлана Александровна** (слева) и прабабушка **Анна Степановна** (справа).

## «Наши гости желанные...»

Коллектив столовой № 101 Советского треста считается одним из лучших в городе. В этом году ему дважды присуждены высшие награды. Именные знамена областного управления общественного питания и Министерства торговли РСФСР. А за активное участие в областном пяти-месячном смотре конкурсах на лучшего предпринимателя торговли и общественно-го питания было присуждено звание мастера, вручена Почетная грамота.

Сейчас работники стараются за то, чтобы высшими трудовыми успехами встретить 62-ю годовщину Великого Октября.

Здесь активно внедряются новые формы обслуживания. С 11 до 15 часов (в час пик) открыты дополнительные очереди. Витрины ассортимента блюд, напитков качественно подготовлены, ежедневно обновляются, чтобы привлечь внимание посетителей. Коллектив общественного питания города.

Столовая является учебной производственной базой торгово-кулинарного училища. Сейчас здесь проходит практику более сотни ребят. Придет немного времени, и все они станут специалистами своего дела. И нет сомнения, скажут спасибо своим наставникам — директору столовой, отличнику советской торговли А. Молокоделовой, заведующей производством И. Журиной, кондитеру Т. Емельяновой, обвальщику А. Бородавину, повару С. Колзунову. Этим мастерам присвоено звание лучших по профессии. Медалями «Ветеран труда» награждены старшие буфетчицы Е. Пиннича, А. Кобленко.

Более десяти лет трудится в коллективе повар С. Ивонин, которого вы видите на снимке. Площа, приготовленные им, вкусны, красивы, богаты. И те, кто обедает в этой столовой, благодарят его за это.

Т. ИВОНИН.  
Фото автора.



О моей бабушке даже напечатали статью в газете «Вечерний Омск» 2 ноября 1979 года.



Она - профессионал! Я думаю, что смогу достойно продолжить семейную традицию. Всё что касается питания, меня очень интересует. Бабушка мне рассказала о здоровом и правильном питании. Теперь я по утрам завтракаю без всяких уговоров. И хотел бы, чтобы все дети знали о том, как важен завтрак!

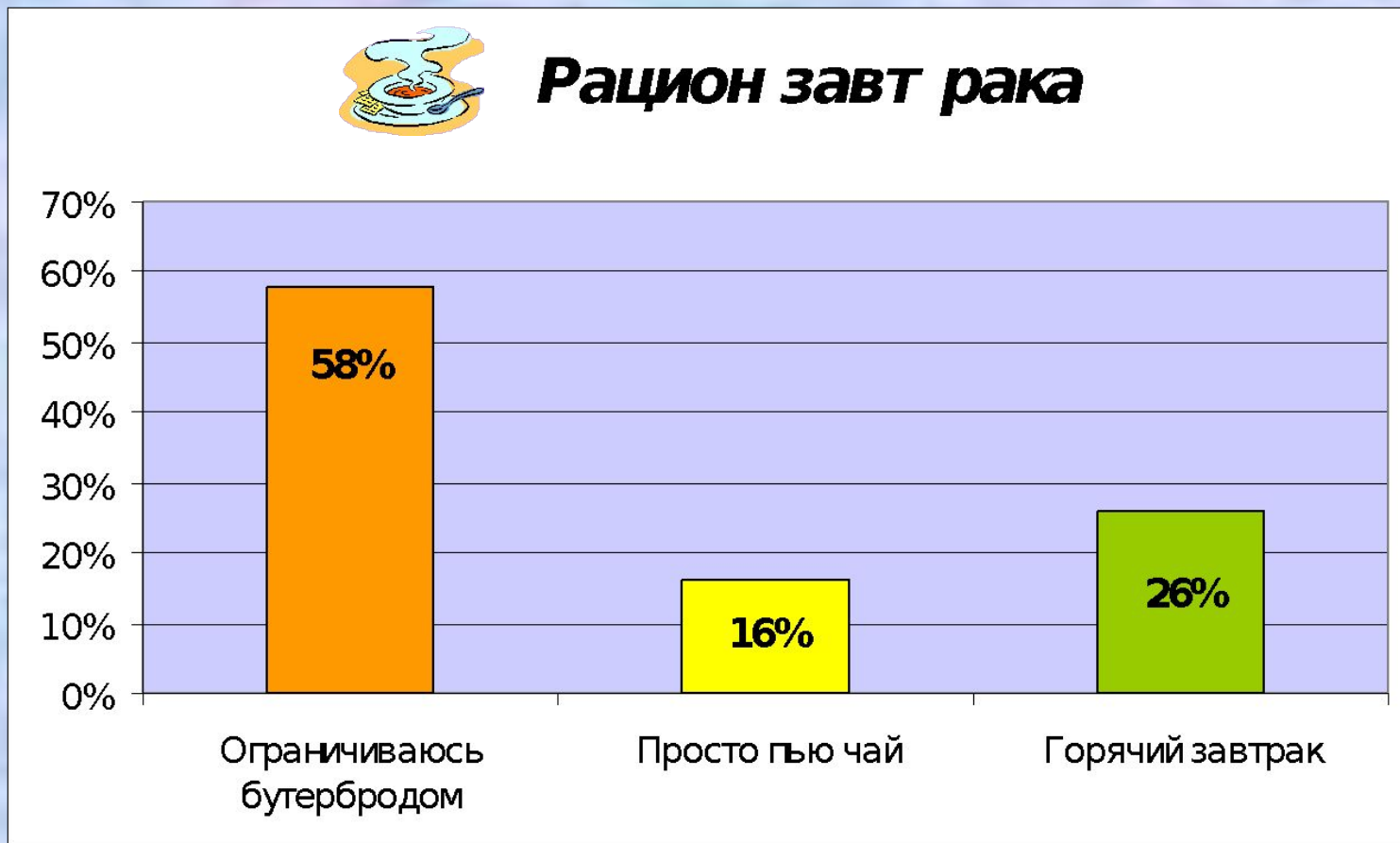
На уроке «Окружающий мир» мы заполнили анкету. Вот что показало анкетирование:

### **Количество завтракающих дома**





# Кроме этого провели опрос о рационе завтрака



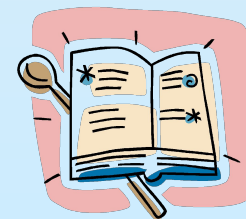
**Как видим многие ребята едят в сухомятку или только пьют чай вместо нормального завтрака. А это первые шаги к заболеванию органов пищеварения.**



*Поговорив с классными руководителями 1, 2, 3, 4 классов, мы обнаружили:*



**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?**





# Что же делать?

Считаю, что необходимо:



**Обратить внимание родителей на родительском собрании на недостаточное питание детей.**



**Рекомендовать родителям и детям осуществлять два завтрака. Познакомить родителей с информационным буклетом.**



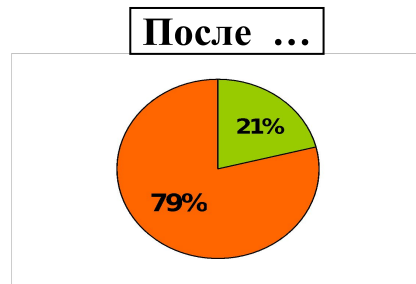
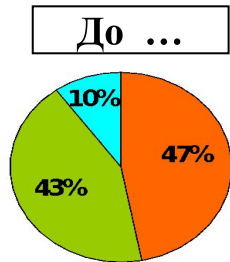
**Мед. работнику провести беседу о важности завтрака.**



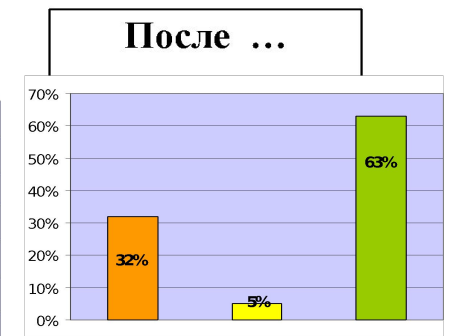
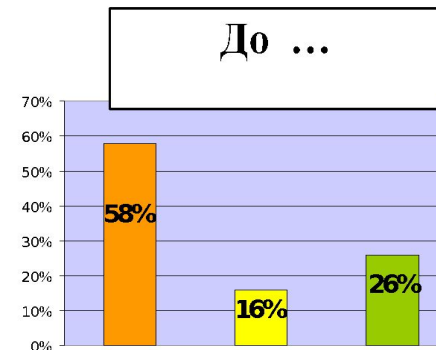
**Собрать группу детей и пройти по классам с беседой «Так ли важен завтрак?».**

# Смог ли я убедить ребят в пользе завтрака?

После родительского собрания больше детей стали уделять внимание горячим завтракам!

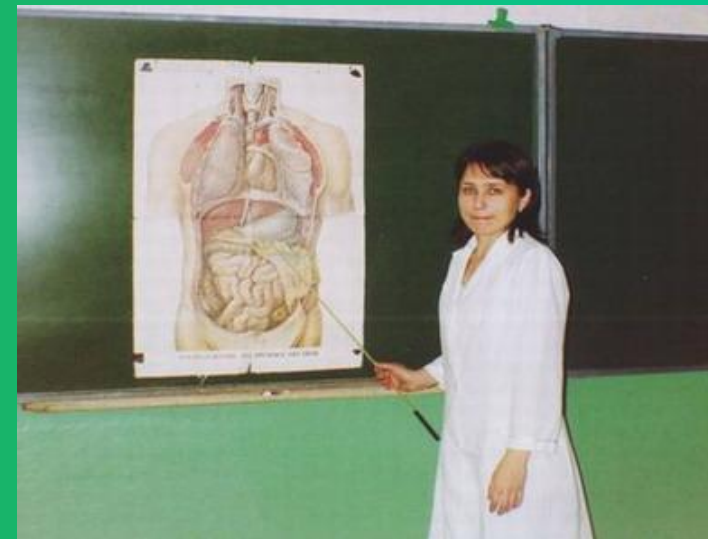


■ Всегда завтракают дома    ■ Не всегда завтракают  
■ Не завтракают дома



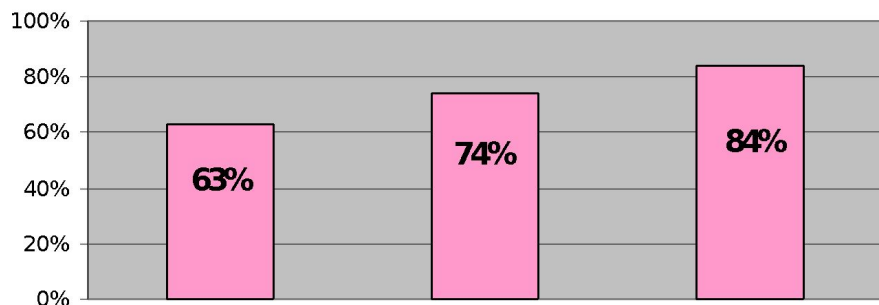
■ Ограничиваюсь бутербродом    ■ Просто пью чай    ■ Горячий завтрак

Ребята внимательно слушали беседу медработника о том, как важен горячий завтрак. Каждый сделал для себя вывод!

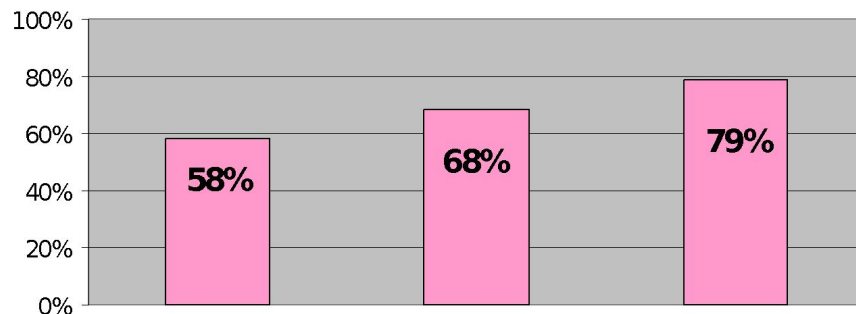


# Ученики нашего класса стали лучше УЧИТЬСЯ

Результаты контрольных работ по  
русскому языку



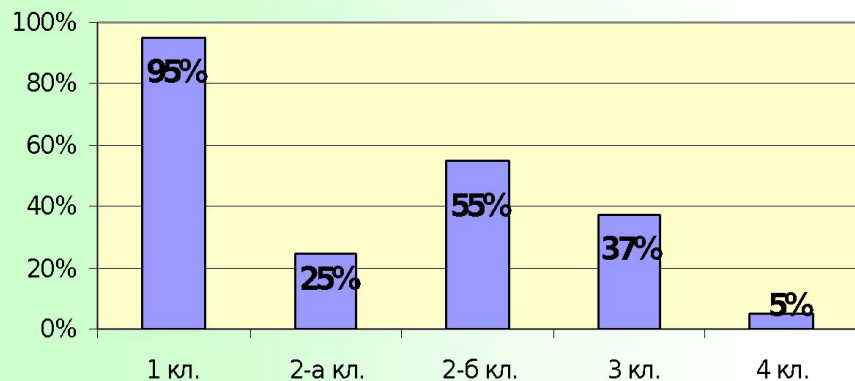
Результаты контрольных работ по  
математике



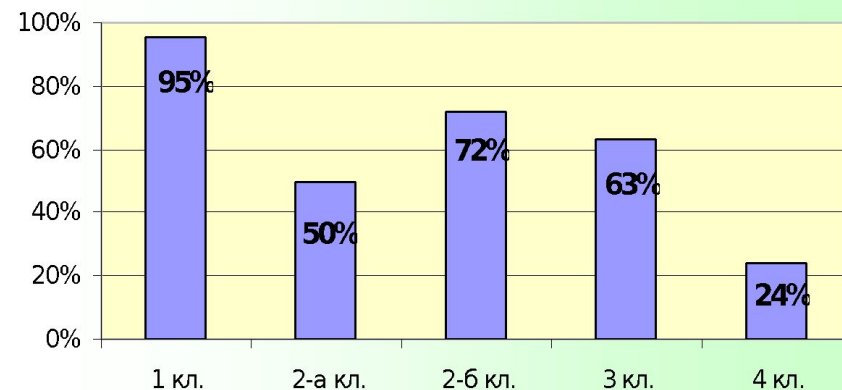


Прошли по классам и провели беседу «Так ли важен завтрак?» в 1, 2, 3, 4 классах. В школьной столовой стало больше завтракать детей.

До ...



После...



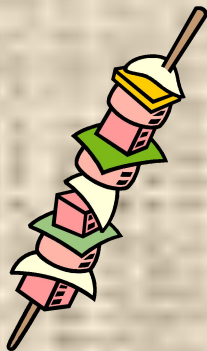
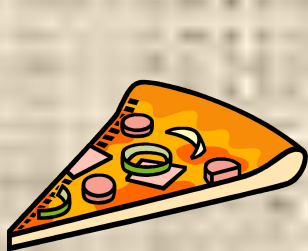
В результате я пришел к такому выводу:



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.



Я затронул пока только одну проблему. А кто из вас знает, насколько важны первые блюда?!  
Надо ли есть в одно и тоже время?  
А может вы хотите отправиться со мной в путешествие по миру не выходя из кухни? Итальянская пицца, кавказский шашлык, белорусская окрошка, татарский бешбармак, восточных щербет...  
Вкусно? Интересно?!  
Тогда до новых встреч!





*Работая над темой, я ознакомился  
со следующей литературой:*

1. Скурихин И. М., Шатерникова В. А. «Основы рационального питания. Как правильно питаться», М.: «Медицина», 1986
2. Змановский Ю. Ф. «Воспитаем детей здоровыми», М.: «Медицина», 1989
3. Коростылёв Н. Б. «Воспитание здорового школьника», М.: «Просвещение», 1986
4. Популярная медицинская энциклопедия. Гл. ред. Б. В. Петровский. М.: «Советская энциклопедия», 1987
5. Шалимов С.А. «Книга о вкусной и здоровой пище.» Киев, 1985



# Приложение №1.

## Таблица завтракающих детей.

Ф.И.О.	Завтракают		
	Да	Нет	Не всегда
Акрамов В.			+
Батракова Н.	+		
Братишко Н.		+	
Гурин Д.			+
Дускатова К.			+
Карьмов Р.			+
Конева Я.	+		
Константинов М.		+	
Маринин В.	+		
Мозориев А.			+
Парамонова А.	+		
Розонов А.	+		
Семенов О.	+		
Федулова А.	+		
Швец И.	+		
Шемякова А.			+
Шукшин И.	+		
Шумский Р.			+
Яценко А.			+



# Приложение №2.

## Информационный буклет для родителей.

### ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ!



Данные статистики показывают, что здоровье детей ухудшается. Около 25-30% детей, приходящих в 1-е классы, имеет те или иные отклонения в здоровье. За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза.

Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым.



Информационный буклет  
для родителей

Телефон: 67-13-87

МОУ «Средняя общеобразовательная  
школа № 80»

### Так ли важен завтрак?



Информационный  
буклет для родителей

### БЕРЕГИТЕ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ!

Наше представление о здоровом образе жизни неразрывно связано с правильным питанием.

Пища – это источник жизни. Она нужна организму для его роста и развития. Кроме того, пища служит источником энергии, которую человек расходует непрерывно.

Ассортимент школьных завтраков должен быть разнообразным, содержать продукты, включающие витамины, минералы.



Первейшим благом является здоровье, красота – вторым и лишь третьим – богатство. Платон



Одним из важных принципов рационального питания является правильно организованный его режим. Школьники должны питаться не менее 4-5 раз: первый завтрак дома в 7 часов 30 минут, второй завтрак в школе, обед в 14-15 часов, полдник в 16-17 часов и ужин в 19-20 часов.

Рекомендуется, чтобы первый завтрак включал горячие блюда: молочные каши, молотое мясо, курицу, овощной гарнир, сыр, яйца, сливочное масло. Завтрак второй – сладкий чай и мучные изделия.

### Внимание!

Учитывая то, что многие учащиеся не успевают позавтракать перед школой дома, завтрак в школе должен составлять не менее 25% суточного рациона.

Меню школьной столовой № 80

09. 10. – Сосиска отварная, гречка отварная, компот из с/ф с витамином С, хлеб.
  10. 10. – Картофельная запеканка, кисель, хлеб.
  11. 10. – Каша пшеница с маслом, кашка на молоке, хлеб.
  12. 10. – Рыба жареная, картофельное пюре, компот из кураги с витамином С, хлеб.
  13. 10. – Запеканка творожная со студийным молоком, кофейный напиток на молоке, хлеб.
  16. 10. – Биточки из говядины, рис отварной, сок, хлеб.
  17. 10. – Котлета из говядины, гречка отварная, кофейный напиток на молоке, хлеб.
  18. 10. – Омлет натуральный, булочка с маслом, чай с сахаром.
  19. 10. – Шницель из говядины, макароны отварные, сок, хлеб.
  20. 10. – Плов, чай с сахаром, хлеб.
- Если же ребёнок съедает незначительный по объёму и пищевой ценности завтрак, то он не может работать с полной нагрузкой, работоспособность его в школе значительно падает.