

Так ли важен завтрак?

*Работу выполнил
ученик 3 класса*

Розонов Александр

Школа №80

Руководитель:

Христинич Эльза Витальевна



Почему я задумался над этим вопросом?



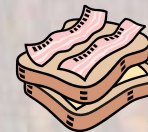
Во-первых: каждое утро мама и бабушка говорят, что надо обязательно позавтракать.

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

Чтобы ответить на этот вопрос, я решил:

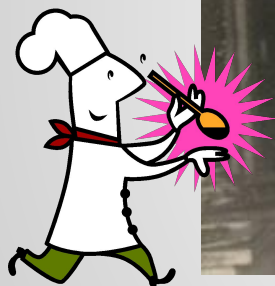


- **Поговорить с бабушкой о важности завтрака.**
- **Выяснить, завтракают ли дома ученики нашего класса.**
- **Побеседовать с классным руководителем и выяснить сколько учеников нашего класса завтракают в школе.**
- **Убедить ребят о важности завтрака.**





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).

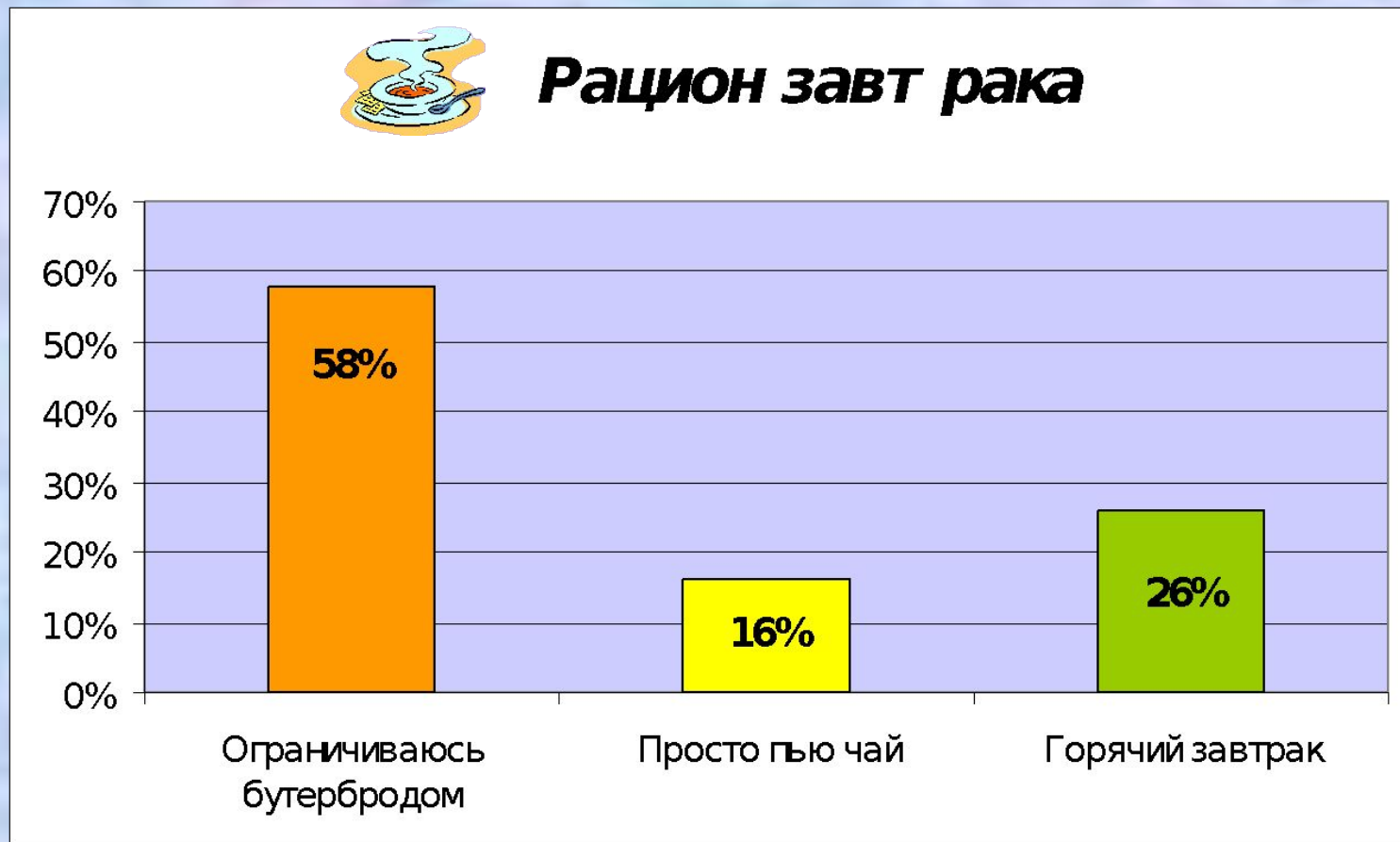


На уроке «Окружающий мир» мы заполнили анкету. Вот что показало анкетирование:

Количество завтракающих дома



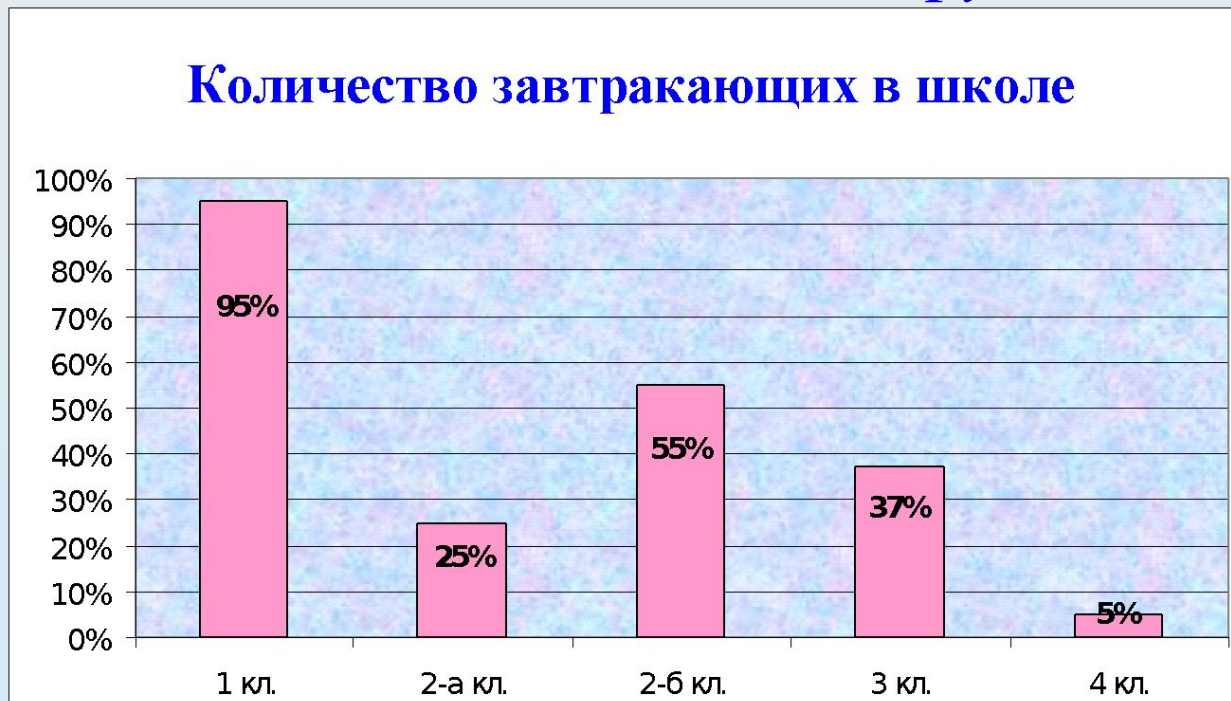
Кроме этого провели опрос о рационе завтрака



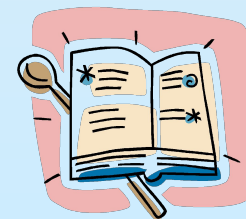
Как видим многие ребята едят в сухомятку или только пьют чай вместо нормального завтрака. А это первые шаги к заболеванию органов пищеварения.



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.



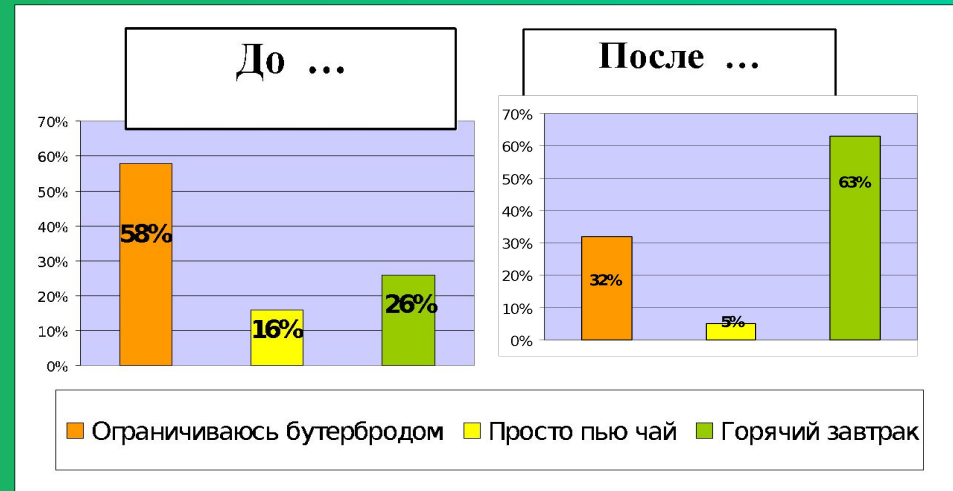
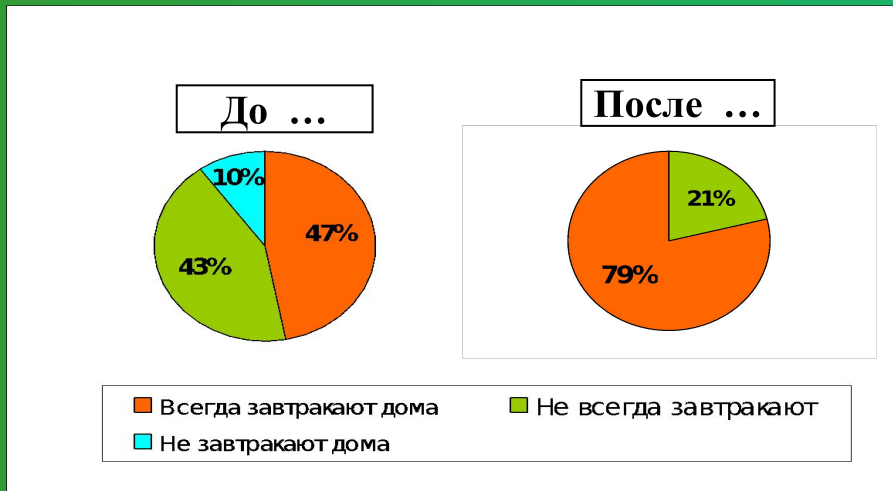
Мед. работнику провести беседу о важности завтрака.



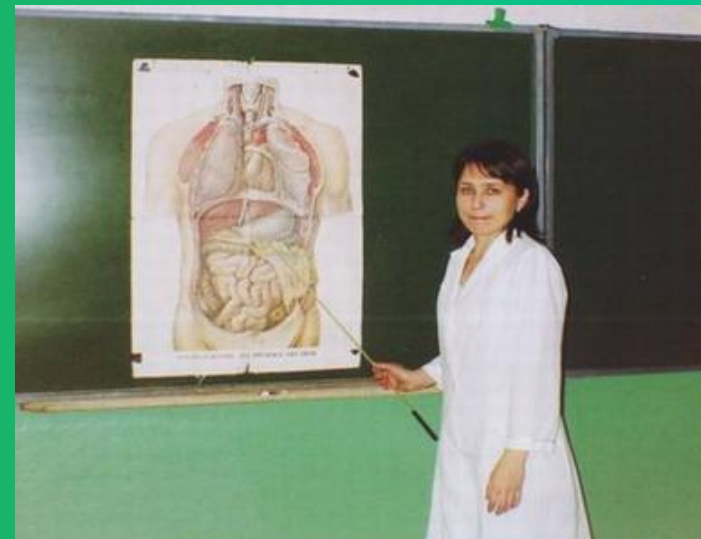
Собрать группу детей и пройти по классам с беседой «Так ли важен завтрак?».

Смог ли я убедить ребят в пользе завтрака?

После родительского собрания больше детей стали уделять внимание горячим завтракам!

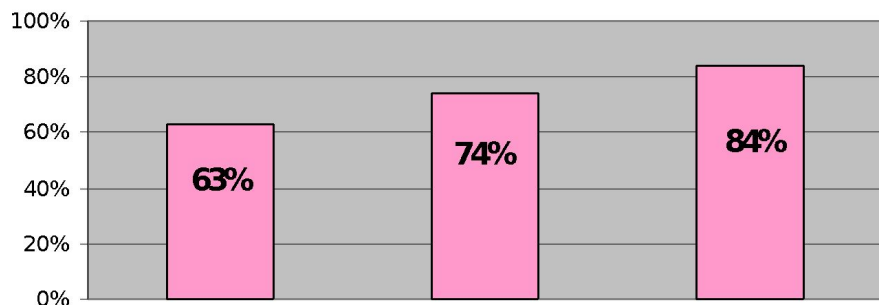


Ребята внимательно слушали беседу медработника о том, как важен горячий завтрак. Каждый сделал для себя вывод!

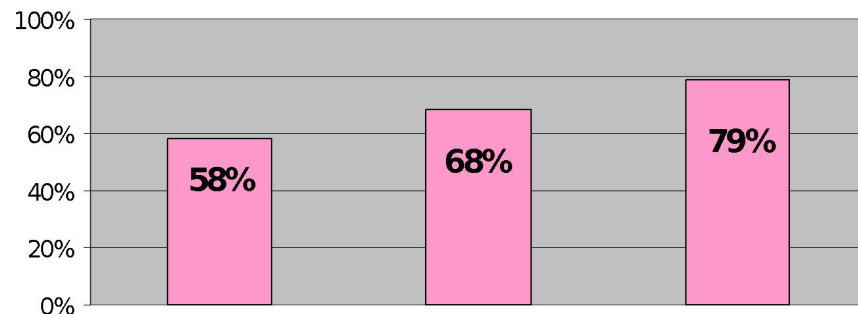


Ученики нашего класса стали лучше УЧИТЬСЯ

Результаты контрольных работ по
русскому языку

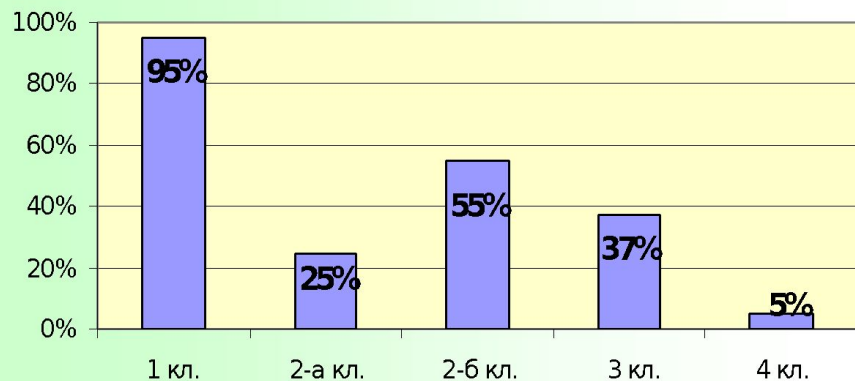


Результаты контрольных работ по
математике

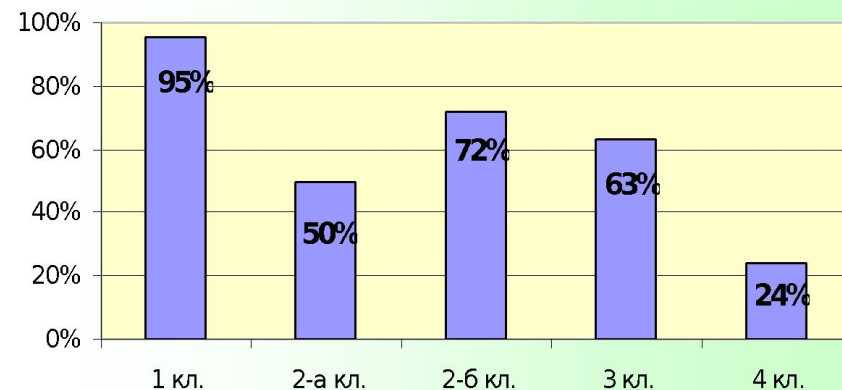


Прошли по классам и провели беседу «Так ли важен завтрак?» в 1, 2, 3, 4 классах. В школьной столовой стало больше завтракать детей.

До ...



После...

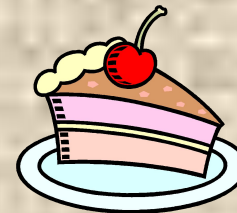
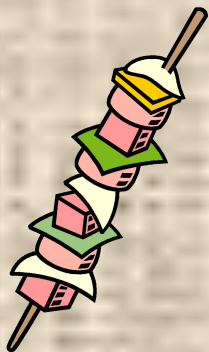
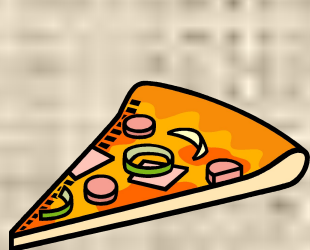


В результате я пришел к такому выводу:



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.



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.

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



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.