

# «Важен ли завтрак для сохранения здоровья?»



**АВТОР:** Яровенко Александра, 4А класс  
**НАУЧНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ:** Исаева А.В.

# Цель: изучение влияния завтрака на состояние человека.

## Задачи:

- ознакомиться с теоретическим материалом на тему «Завтрак»; узнать, каким он должен быть;
- провести анкетирование ребят начального звена, побеседовать с заведующей столовой и школьным фельдшером;
- собрать и обработать данные анкетирования;
- оформить информационный буклет «Берегите свое здоровье!»
- оформить книжку-малышку «10 рецептов вкусной и весёлой пищи»;
- выработать рекомендации, советы по поводу утреннего приема пищи.

# Гипотеза исследования:

1. Предположим, что завтрак выдумали взрослые, чтобы соблюдать этикет питания.
2. Допустим, что завтракать нужно только тогда, когда хочется кушать, и есть на завтрак только то, что нравится.



«Показатели здоровья школьников за последнее десятилетие ухудшились. Это очень четко, хотя и не в полном объеме, показала проведенная диспансеризация»



# Что такое завтрак и каким он должен быть?

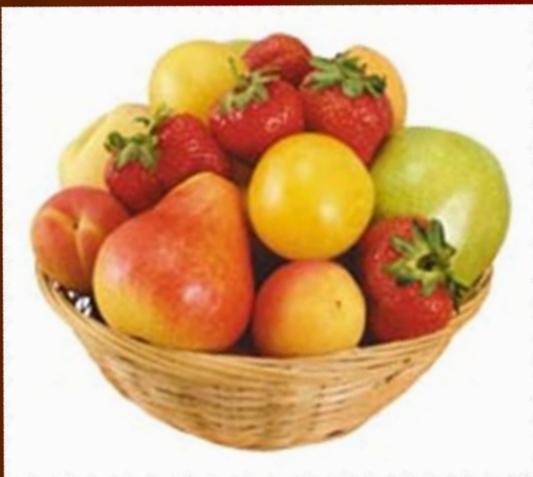
## ЗАВТРАК:

1. Утренняя еда.
2. Пища, приготовленная для утренней еды.





# Завтрак должен состоять:



## **Среднесуточный набор продуктов, необходимый для школьников**

<b>Продукты</b>	<b>Возраст школьника</b>	
	<b>7 – 10 лет</b>	<b>11 – 13 лет</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>150 г</b>	<b>200 г</b>
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>70 г</b>	<b>100 гр</b>
<b>Крупы, бобовые, макаронные изделия</b>	<b>45 г</b>	<b>50 г</b>
<b>Картофель</b>	<b>200 г</b>	<b>250 г</b>
<b>Овощи разные</b>	<b>275 г</b>	<b>300 г</b>
<b>Фрукты свежие</b>	<b>150 – 300 г</b>	<b>150 – 300 г</b>
<b>Сахар</b>	<b>60 г</b>	<b>65 г</b>
<b>Кондитерские изделия</b>	<b>10 г</b>	<b>15 г</b>
<b>Масло сливочное</b>	<b>25 г</b>	<b>30 г</b>
<b>Масло растительное</b>	<b>10 г</b>	<b>15 г</b>
<b>Яйцо</b>	<b>1 шт</b>	<b>1 шт</b>
<b>Творог</b>	<b>40 г</b>	<b>45 г</b>
<b>Сметана</b>	<b>10 г</b>	<b>10 г</b>
<b>Сыр</b>	<b>10 г</b>	<b>10 г</b>
<b>Мясо, птица, колбасы</b>	<b>140 г</b>	<b>170 г</b>
<b>Рыба</b>	<b>40 г</b>	<b>50 г</b>

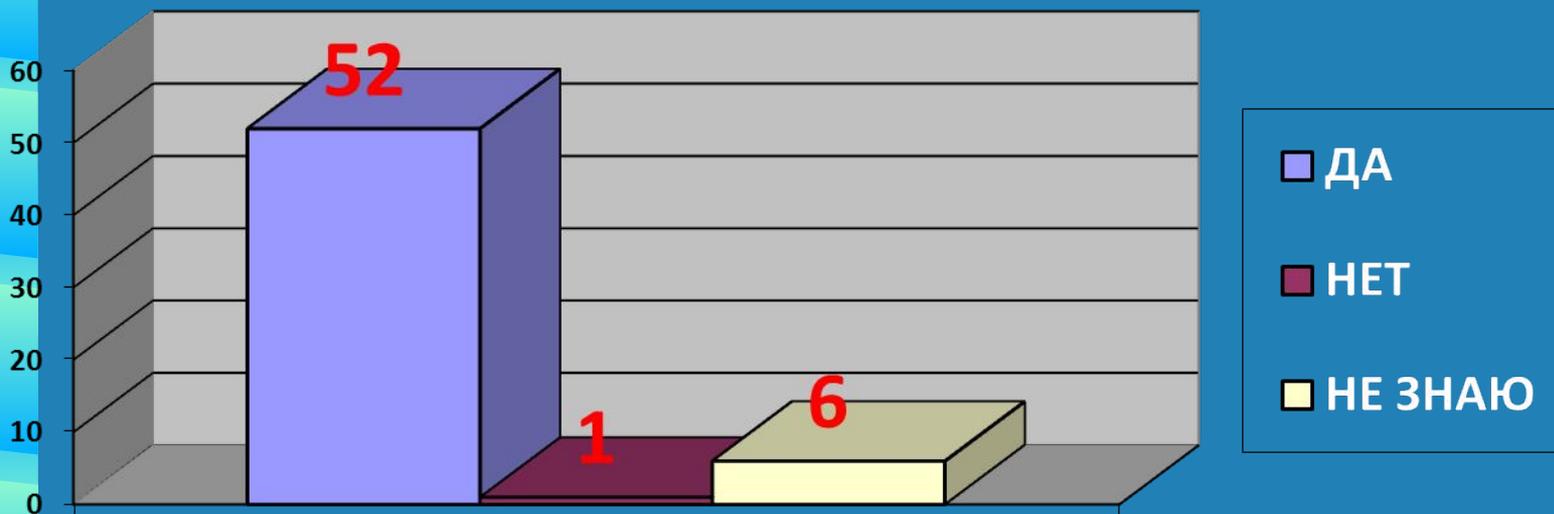
# Мой класс за школьным завтраком



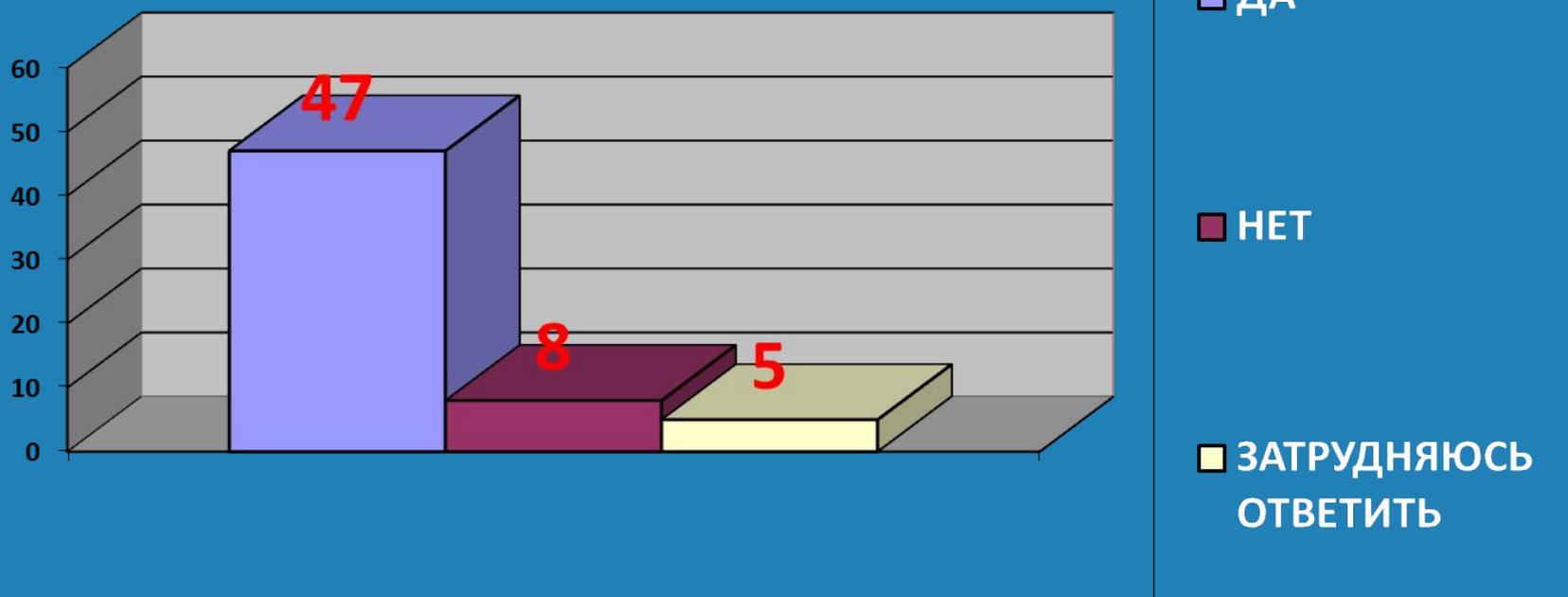
# Режим питания учеников начальной школы

7.00 - 8.00	Завтрак дома
10.00 - 11.00	Завтрак в школе
12.00 - 13.00	Обед дома или в школе
14.00 – 15.00	Полдник
19.00 - 19.30	Ужин дома

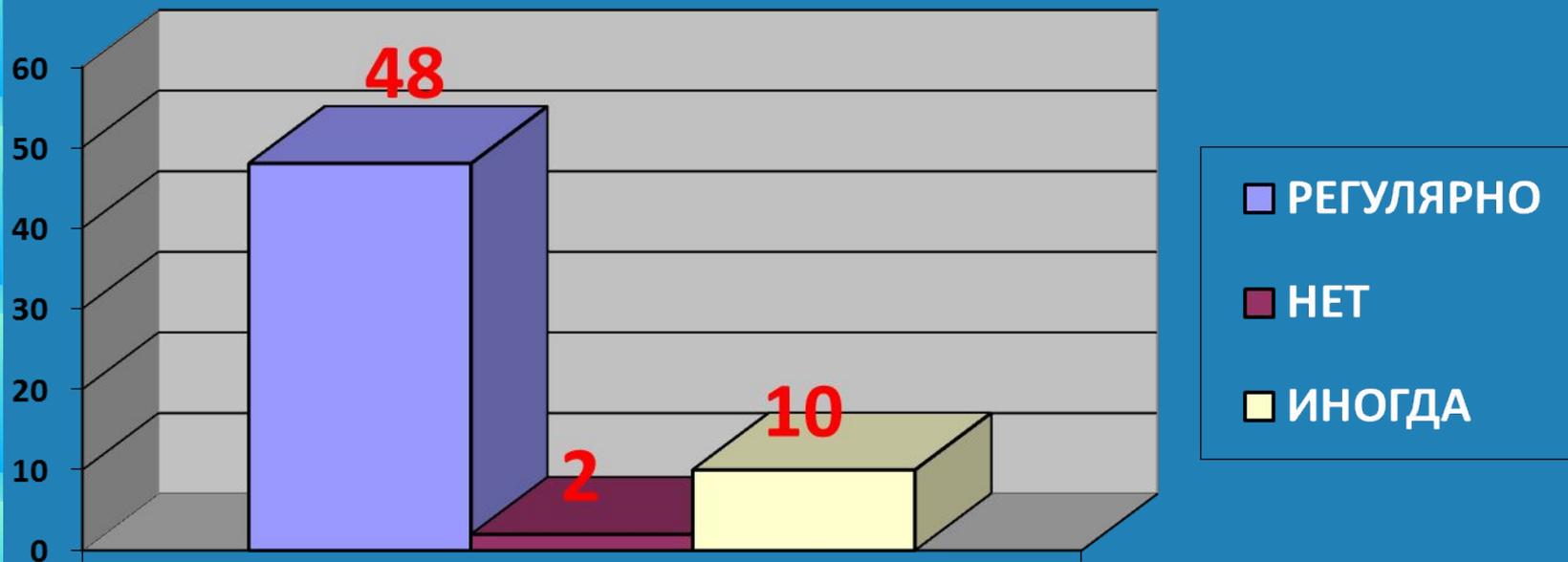
# Хочешь ли ты узнать как правильно питаться?



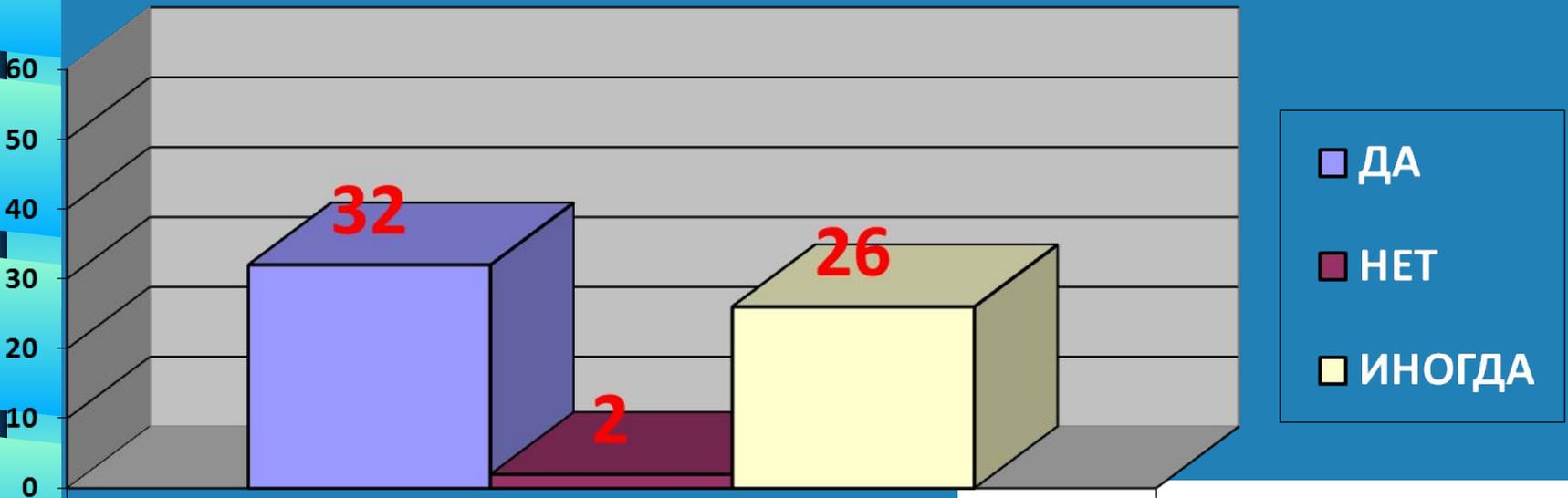
# Завтрак необходим



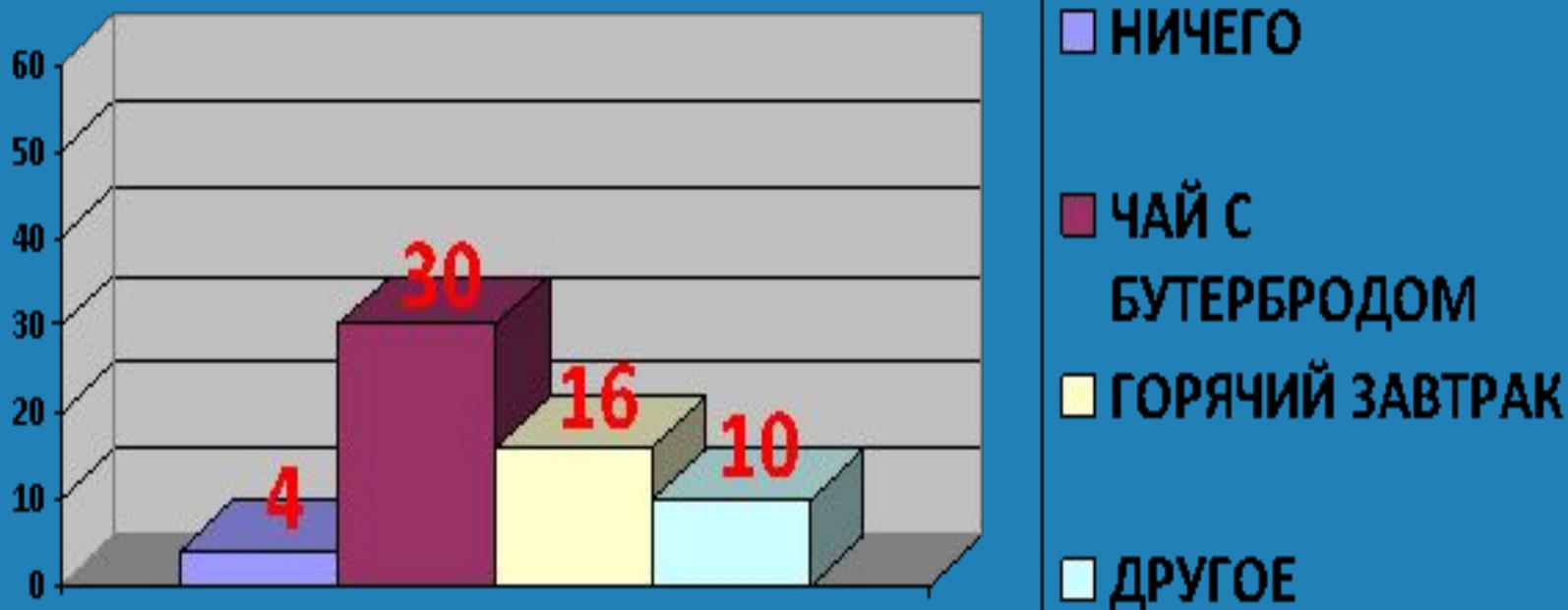
# Завтракают дома



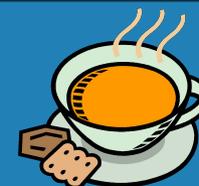
# Завтрак с семьёй



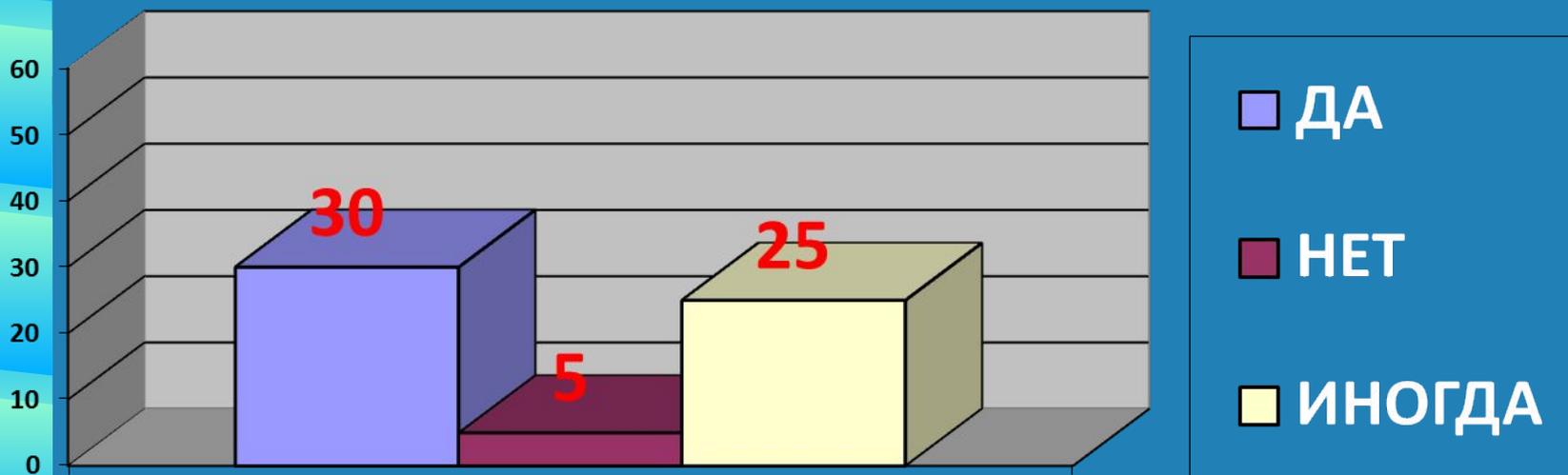
# Рацион домашнего завтрака



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



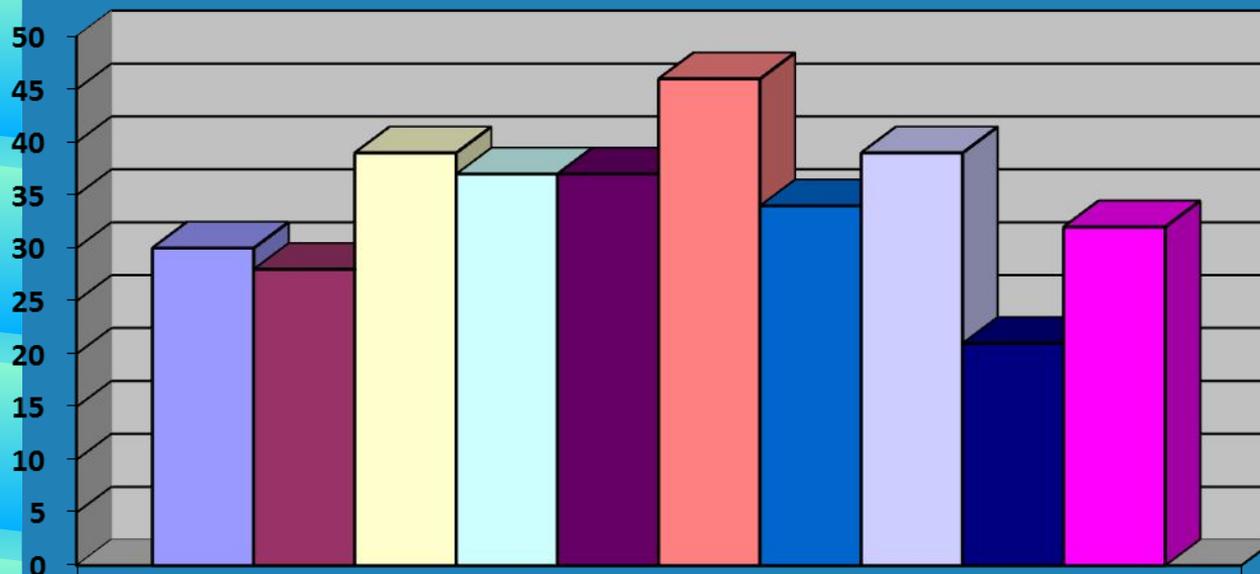
# Нравится ли завтрак в школе



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?

# Что ты любишь больше всего?



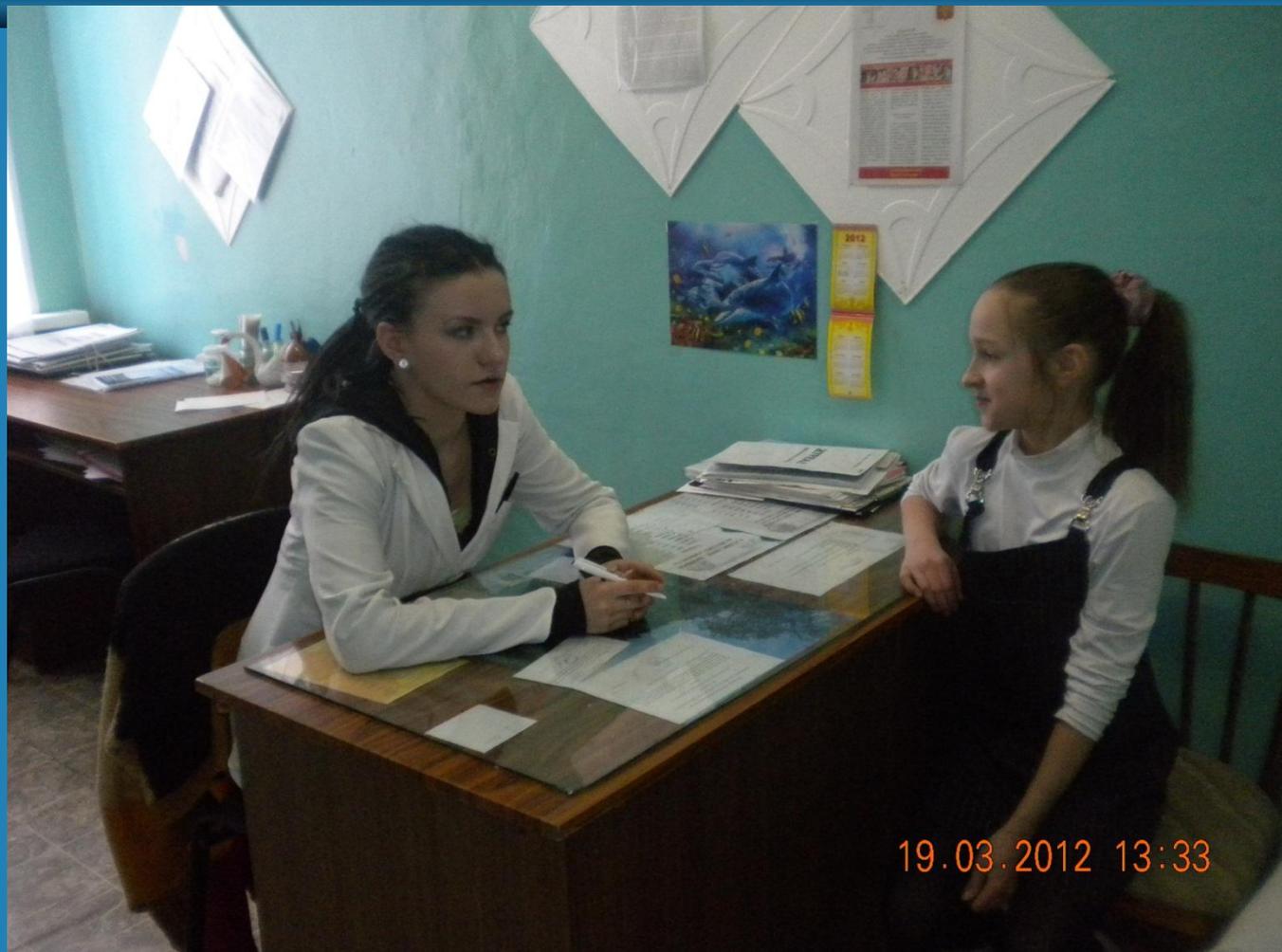
- Мясные продукты
- Картошка
- Чай
- Макароны, блины
- Суп
- Бутерброды
- Салат
- Фрукты овощи
- Каша
- Сладости



# Сколько раз в день ты ешь?



# Беседа с фельдшером школы



19.03.2012 13:33

# Как устранить выявленные проблемы?



- Обратить внимание родителей и учащихся на рацион питания детей.
- Рекомендовать родителям и детям два завтрака. Познакомить родителей и учащихся с информационным буклетом.
- Медицинскому работнику школы провести беседу о важности завтрака.
- Провести для учащихся начальных классов беседу «Важен ли завтрак для сохранения здоровья человека?».
- Рекомендовать школьным поварам и родителям познакомиться с книжкой – малышкой «10 РЕЦЕПТОВ ВКУСНОЙ И ВЕСЕЛОЙ ПИЦЦИ».

# ВЫВОД:

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. Школьный завтрак необходим, так как от него зависит состояние нашего здоровья, успеваемость, настроение.

# Завтраки - это лучшее начало дня



A photograph of a table setting. In the foreground, a large white plate with a scalloped edge and a floral pattern holds a large, golden-brown baked item, possibly a cake or a large sandwich. To the right, two white ceramic cups with floral designs and matching saucers are filled with coffee. In the background, a white plate holds several small, round pastries. The table is made of dark wood.

**СПАСИБО  
ЗА ВНИМАНИЕ!**