

ПОЛЬЗА И ВРЕД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ



Автор проекта: Вибе Артур,
ученик 4 класса
школы-лицея № 101

КАКИМ ДОЛЖНО БЫТЬ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА?

Питание школьника должно быть полноценным. В меню школьника обязательно должны входить

- **белки,**
- **жиры,**
- **углеводы,**
- **витамины,**
- **аминокислоты.**



ГРЕЧКА

Полезьа	Вред
<p>В гречке содержится колоссальное количество витаминов, микроэлементов и белков. Из гречки приготавливаются много различных блюд, которые не только питательны но и вкусны. Гречка может с успехом заменить мясо в рационе человека. Доказано, что её регулярное употребление положительное влияет на кровообращение, обменные процессы и даже стабилизирует работу сердца.</p>	<p>Вред гречки – понятие относительное. Конечно, не стоит питаться одним этим продуктом, пренебрегая другими полезными продуктами питания. Именно в сочетании с другими продуктами (молочные, овощи, морепродукты) польза гречки для организма человека становится наиболее существенна.</p>

РИС

Польза	Вред
<p>Польза риса заключается в его уникальных питательных свойствах. Этот злак—бесспорный лидер по количеству углеводов и минералов. Кроме того рис—идеальный природный абсорбент, он словно губка впитывает все вредные вещества, поступающие в организм с другими видами пищи. Рис прекрасно сочетается с любыми видами мяса и рыбы, легок в приготовлении и подходит ко всем видам соусов. В тоже время рис очень малокалориен. Даже те, кто употребляет в пищу его большое количество, не рискуют начать страдать от лишнего веса.</p>	<p>Вред риса связан с современными способами обработки этой крупы, в его очищенности от внешней оболочки -шелухи, в которой и содержится 80% всех минеральных веществ и углеводов.</p>

КАРТОФЕЛЬ

Польза	Вред
<p>Картофель содержит витамин С, витамины группы В, РР, фолиевую кислоту, соли кальция, магния, фосфора и калия. В пищеварительном тракте картофельный крахмал быстро расщепляется до простых сахаров, что и создало картошке славу легкоусвояемого углеводистого продукта.</p>	<p>В процессе хранения картофель утрачивает аскорбиновую кислоту. К январю ее остается половина, к апрелю всего четверть этого полезного вещества. Кроме того при неправильном хранении в клубнях накапливается яд—соланин (клубни зеленого цвета), который вреден человеку.</p>

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!



БУФЕТНАЯ ПРОДУКЦИЯ



ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ



Понедельник,
09.12.2013

Наименование блюда	объем	ккал
Салат капустный	100 гр	64
Плов с курицей	200гр	216
Кисель плодово-ягодный	200 мл	116
Итого		396

Вторник,
10.12.2013

Наименование блюда	объем	ккал
Салат морковный	100 гр	110
Котлета	50 гр	105
Рожки отварные	150 гр	144
Чай сладкий	200 мл	86
Итого		445

Среда,
11.12.2013

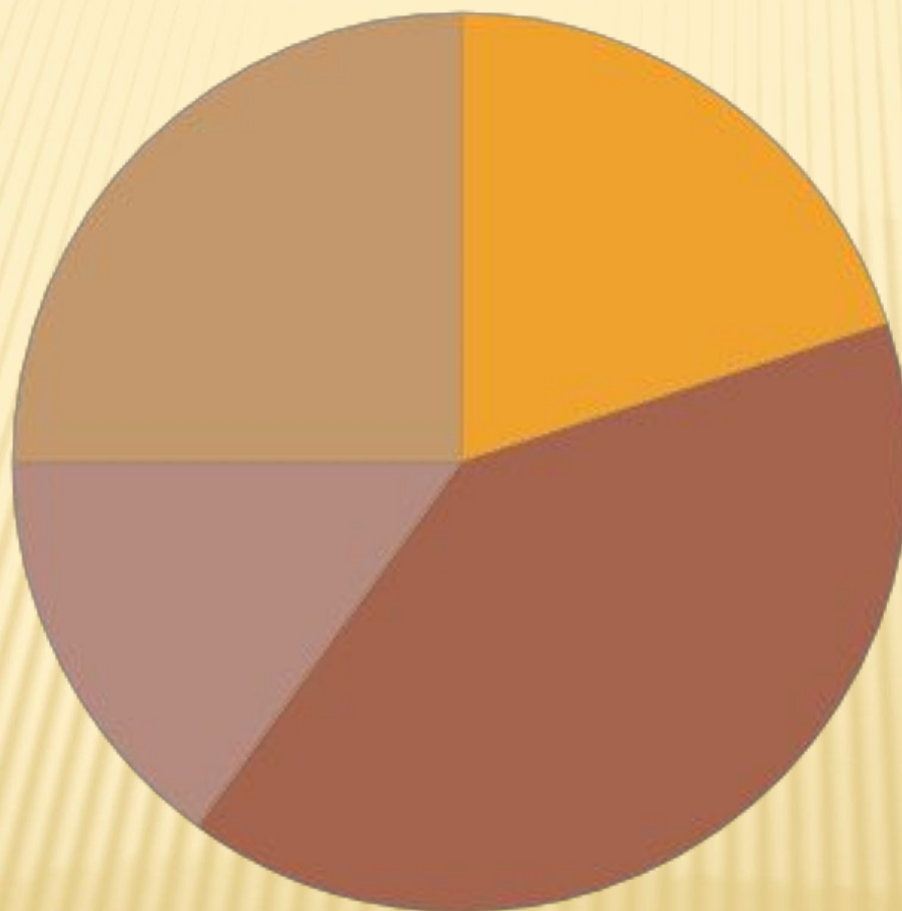
Наименование блюда	объем	ккал
Салат из свежих помидоров	100 гр	94
Картофель по-французски	200гр	240
Компот из сухофруктов	200 мл	100
Итого		434

ПОД КИЛОКАЛОРИЯМИ ПОНИМАЕТСЯ ЭНЕРГИЯ ИЛИ ТЕПЛО, КОТОРОЕ ТРЕБУЕТСЯ ДЛЯ НАГРЕВА ОДНОГО ЛИТРА ВОДЫ НА 1 ГРАДУС

- Калорийность завтраков, которые готовятся для учеников школы-лицея, составляет от 394 до 448 килокалорий, что является нормой для восстановления энергии учеников 11-13 лет.



ДНЕВНОЙ РАЦИОН ШКОЛЬНИКА



- Завтрак
- Обед
- Полдник
- Ужин

АНАЛИЗ ШКОЛЬНОГО МЕНЮ

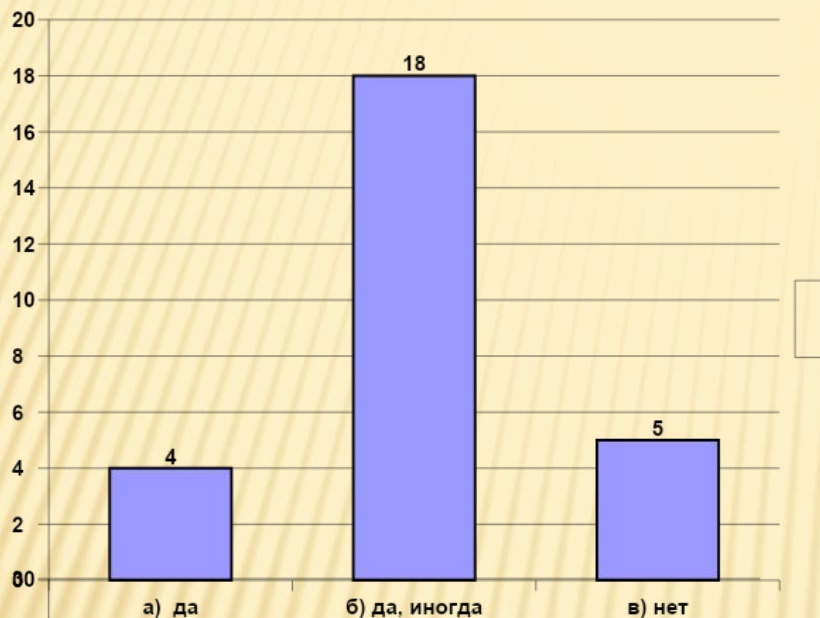
В рационе школьника присутствуют разнообразный ассортимент продуктов, содержащих

- ❖ **белки** (мясные продукты),
- ❖ **жиры** (сливочное масло; растительное масло),
- ❖ **углеводы** (хлеб; молочная каша крупы – рис, гречка; сахар),
- ❖ **витамины** (морковь, картофель, помидоры, огурцы, капуста)
- ❖ **минеральные соли.**

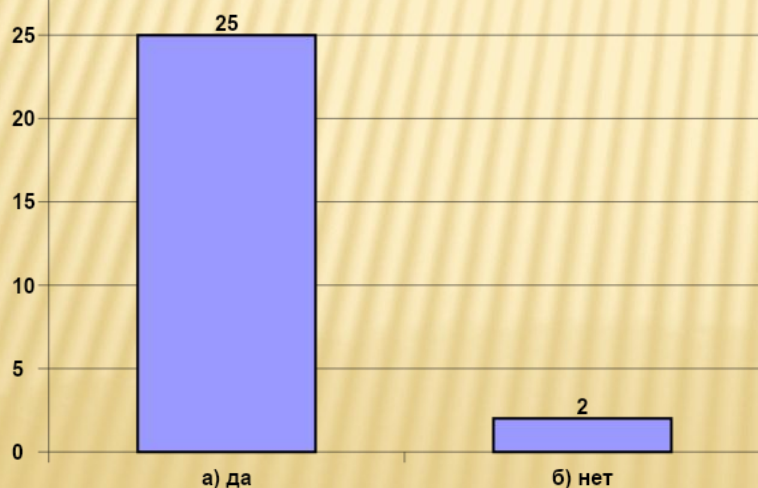
Полезно полноценно питаться в школьной столовой, а не просто перекусывать буфетной продукцией



РЕЗУЛЬТАТЫ ОПРОСА УЧЕНИКОВ

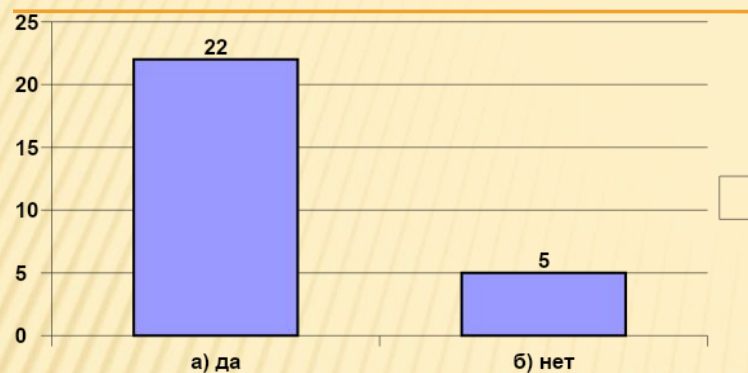


Только 4 человека регулярно посещают столовую, 18 – редко, пятеро никогда в школе не завтракают.

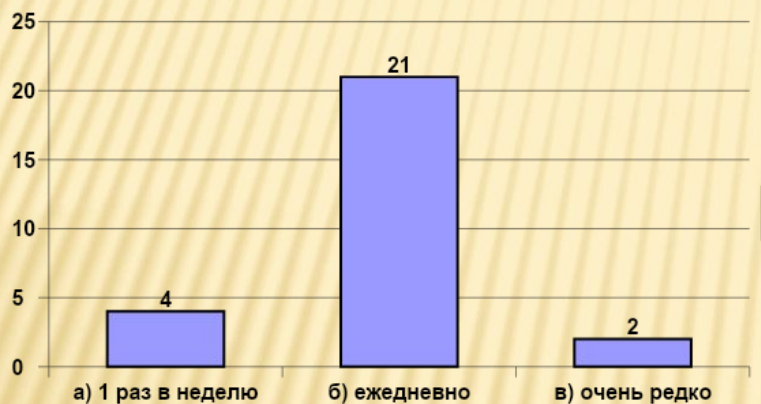


25 учеников из 27 знают о вреде хот-догов, гамбургеров, сэндвичей, жареных мучных изделий.

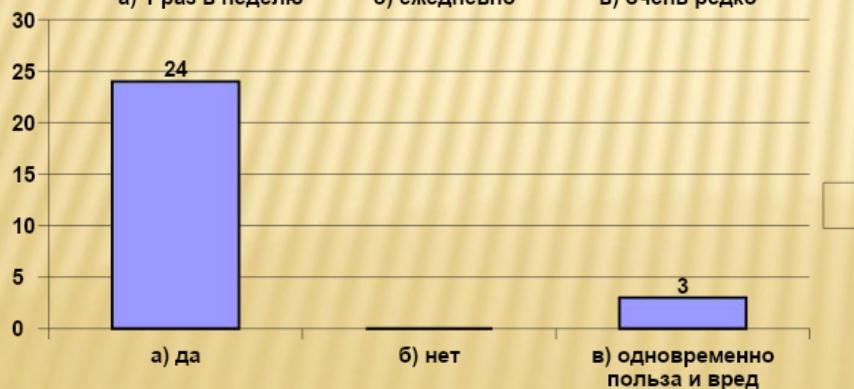
РЕЗУЛЬТАТЫ ОПРОСА



22 ученика согласны с запретом продавать в школьной столовой чипсы и газировку.



21 ученик ежедневно употребляет фрукты.



24 ученика считает каши и гарниры из гречки и риса полезными.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ:

- ❖ необходимо соблюдать режим питания, исключить перекусы бутербродами, шоколадом, чипсами;
- ❖ **обязательно ежедневно** обедать в школьной, покупая первые и вторые блюда, салат, а не только булочку с чаем;
- ❖ употреблять достаточное количество жидкости (кефир, сок, негазированную воду);
- ❖ не употреблять газированные напитки.

Список использованных источников:

ЕДИМ В ШКОЛЕ. ИНТЕРНЕТ-РЕСУРС [HTTP://EDAVSHKOLE.RU/PAGE8.HTML?NEWS_ID=175](http://EDAVSHKOLE.RU/PAGE8.HTML?NEWS_ID=175)
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ «ОРГАНИЗАЦИЯ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ В ШКОЛЬНЫХ СТОЛОВЫХ»

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРС

[HTTP://WWW.SCHOOLRM.RU/SCHOOLS_RUZ/SC10RUZ/PARENTS/SCHOOL_FOOD/](http://WWW.SCHOOLRM.RU/SCHOOLS_RUZ/SC10RUZ/PARENTS/SCHOOL_FOOD/)

[ПОЛЬЗА И ВРЕД ПРОДУКТОВ.](#)

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРС [HTTP://MNOGOEDI.RU/](http://MNOGOEDI.RU/)

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРС [HTTP://VKUSNYE-RECEPTY-FOTO.RU/](http://VKUSNYE-RECEPTY-FOTO.RU/)

[HTTP://WWW.CALORIZATOR.RU/](http://WWW.CALORIZATOR.RU/)

[HTTP://WWW.BONDUELLERUSSIA.RU/TABLICY-KALORIYNOSTI-PRODUKTOV](http://WWW.BONDUELLERUSSIA.RU/TABLICY-KALORIYNOSTI-PRODUKTOV)