

# Аттестационная работа

Слушателя курсов повышения квалификации по программе:  
«Проектная и исследовательская деятельность как способ  
формирования метапредметных результатов обучения в  
условиях реализации ФГОС»

**Баушева Анна Сергеевна**

*Фамилия, имя, отчество*

**МКОУ СОШ №2 г.Нязепетровска**

*Образовательное учреждение, район*

**На тему:  
Методическая разработка (проект)**

## **Пояснительная записка.**

Питание школьников имеет очень большое значение, так как растущему организму требуется много энергии. Ведь в наше время ученик испытывает большие умственные и физические нагрузки. В нашей школе ведутся часы внеурочной деятельности «Здоровейка». Многие классы изучают, как правильно должен питаться школьник. А раз питанию уделяется такое большое внимание, мы, ученики 2 «б» класса, задумались над вопросом: каким должен быть школьный завтрак? (1 слайд, 2 слайд)

В нашей школе большая, просторная, светлая столовая. В этом учебном году завезли новую мебель для столовой. Есть все условия для полноценного горячего питания школьников. (3-10 слайды)

Мы решили узнать, сколько учеников начальной школы охвачено горячим питанием? С этим вопросом мы обратились к бухгалтеру. Она ответила, что бесплатно в начальной школе питается 93 ученика, платно- 45 человек. А всего младших школьников у нас – 140 человек, значит, не питаются -2 ученика.

О правильном питании мы поговорили со школьным медиком . Вот, что мы узнали. Питание школьников должно быть полноценное.

А как обстоят дела в нашей начальной школе с питанием, как выглядит школьный завтрак в нашей школе?

Мы узнали, побывав в школьной столовой.

**Проект на тему:  
«Завтрак младшего  
школьника - какой он?»»**

**Выполнили ученики 2 «б» класса  
МКОУ СОШ №2 г. Нязепетровска**

**Цель:** определить значение завтрака для учащихся начальных классов.

**Задачи:**

а) узнать, что такое завтрак, и каким он должен быть;

б) выяснить, как влияет завтрак на состояние здоровья учащихся, их работоспособность и успеваемость;

в) завтракают ли дома ученики начальной школы;

г) узнать, нравятся ли ребятам школьные завтраки.



















# Физиологическое поступление пищевых веществ

БЕЛКИ (1) : ЖИРЫ(1) : УГЛЕВОДЫ (4)



# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



# Режим питания

Время	Прием пищи
7.30 – 8.00	Завтрак дома
10.00 – 11.00	Горячий завтрак в школе
12.00 – 13.00	Обед дома или в школе
16.00	Полдник
19.00 – 19.30	Ужин дома



# Распределение по калорийности

Завтрак – 20-25 %  
2-ой завтрак – 10%  
Обед – 30-35%  
Полдник – 10%  
Ужин – 25-30 %





# МЕНЮ



## МЕНЮ СТОЛОВОЙ МКОУ СОШ №27 На 22 января 2014 года

Суп с сойрой	250/25	9-00
Чай с сахаром	200/15	1-50
Хлеб	40	1-04
Пюре	150/5	6-00
Каша	50	18-00

Директор:  
Повар:  
Фельдшер:

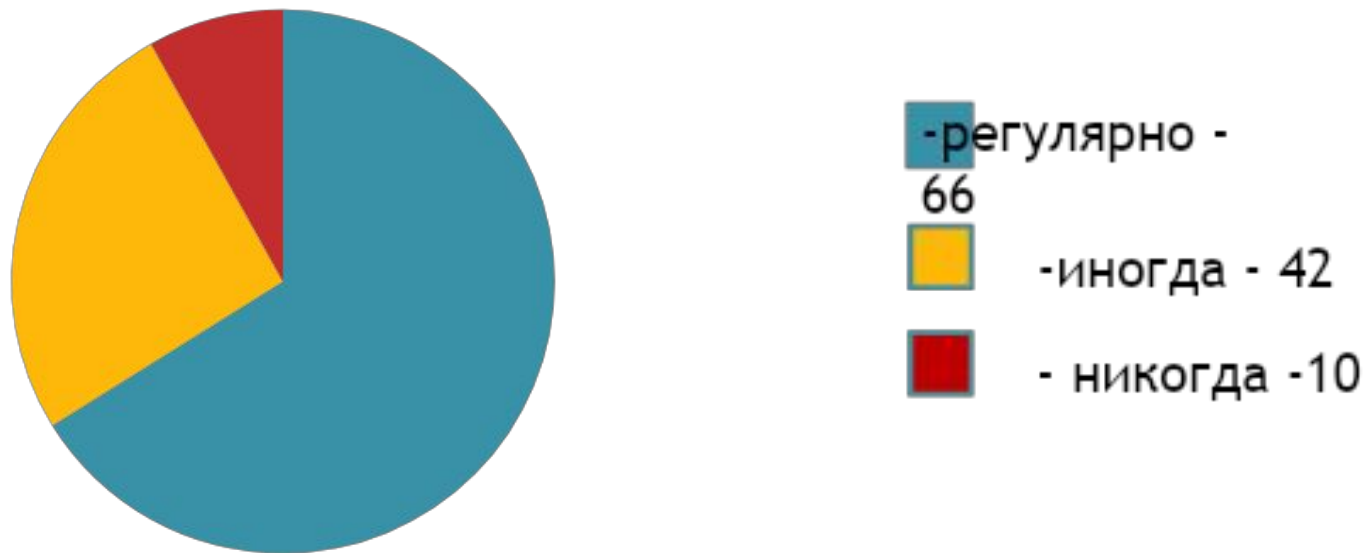
# Двухнедельное меню

13 января	14 января	15 января	16 января	17 января
Каша « дружба»	Гречка, Колбаса	Каша рисовая	Суп молочный	Каша гречневая
Чай, хлеб	Чай, хлеб	Чай, хлеб	Чай, хлеб	Чай, хлеб

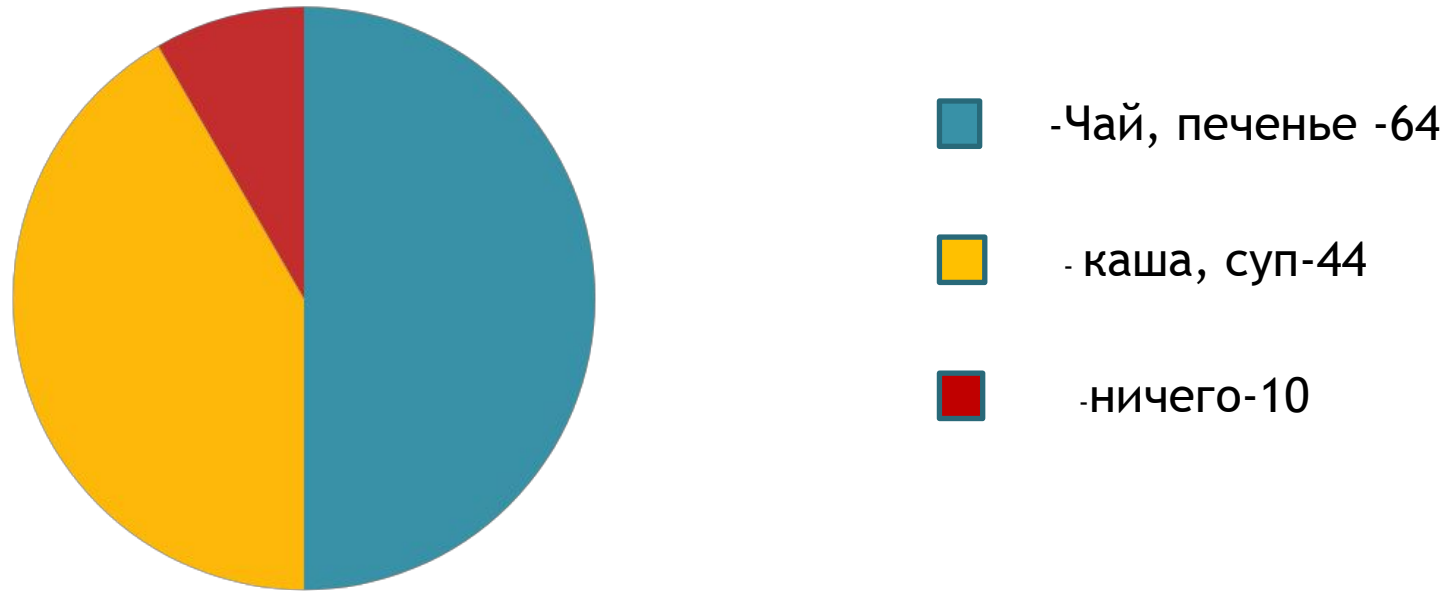
20 января	21 января	22 января	23 января	24 января
Макароны отварные, биточки	Каша пшенная	Суп с сайрой	Каша «дружба»	Картофель- ное пюре, капуста, сосиска
Чай, хлеб	Чай, хлеб	Чай, хлеб	Чай, хлеб	Чай, хлеб

# АНКЕТИРОВАНИЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

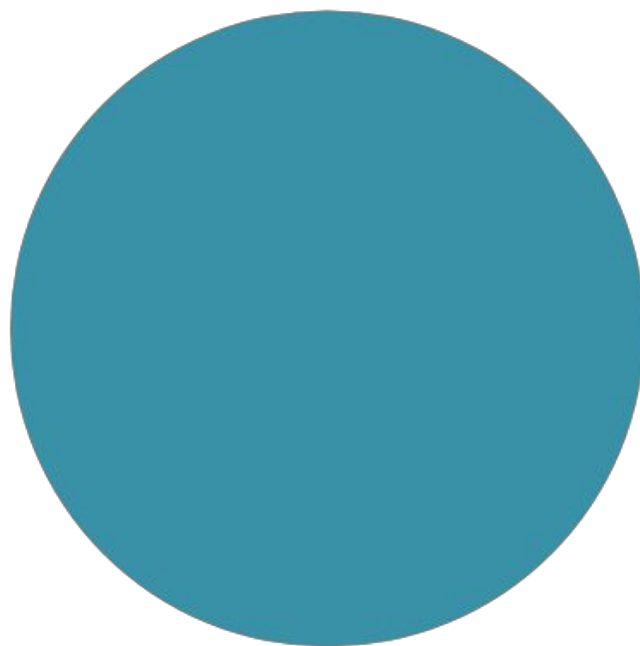
## 1. Завтракаешь ли ты дома?



## 2.Что ты ешь на завтрак дома?

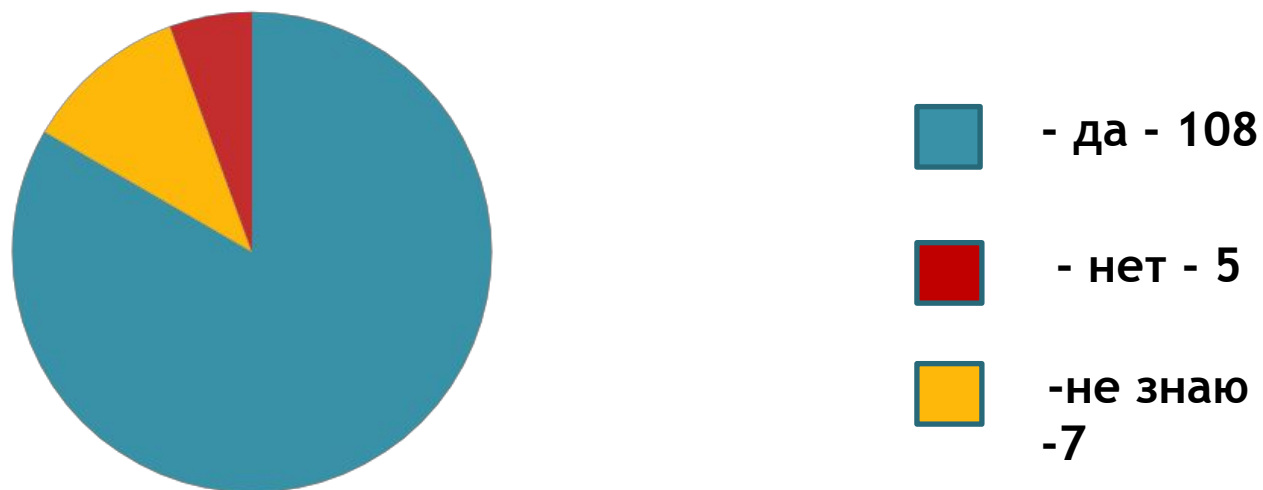


### 3. Завтракаешь ли ты в школе?

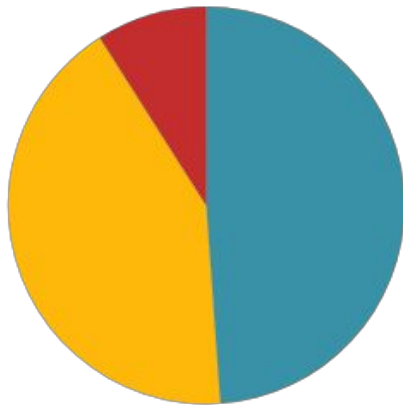


■ - да - 118

#### 4. Считаешь ли ты, что нужно завтракать в школе?



## 5.Нравятся ли тебе школьные завтраки?



- да -64



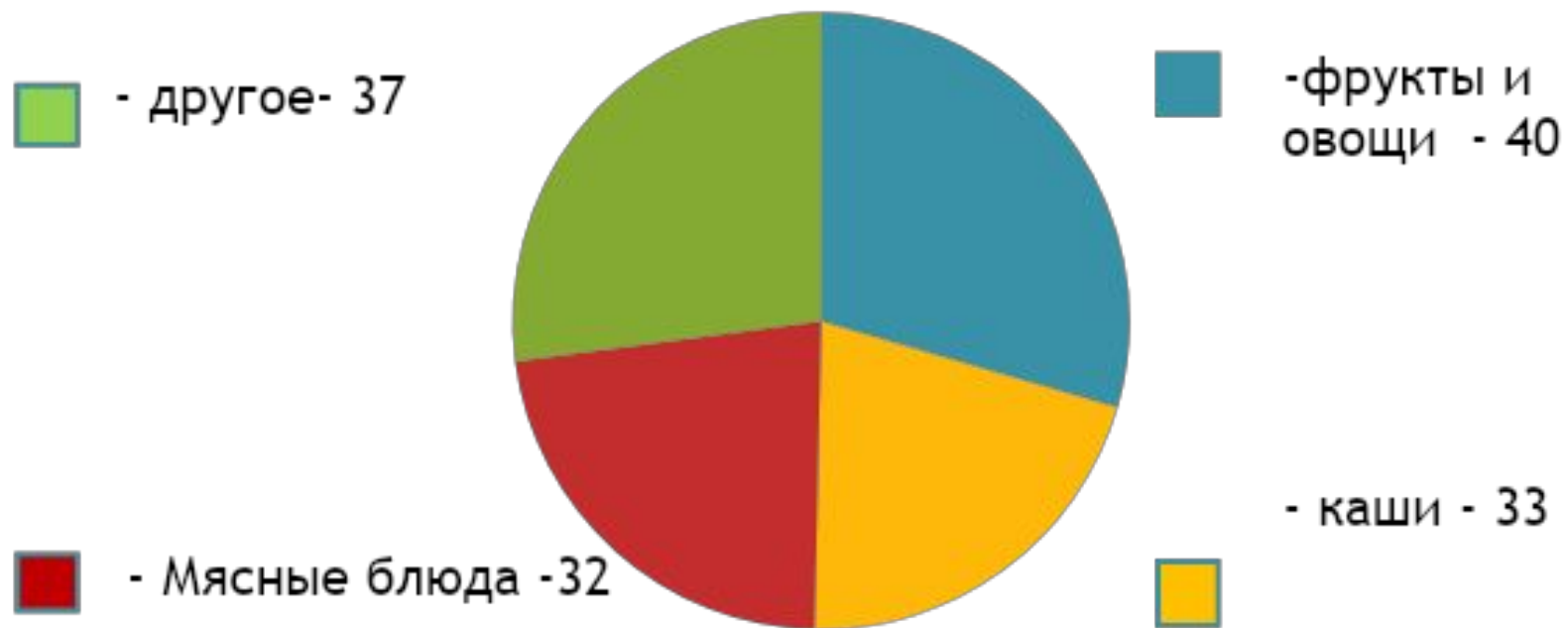
- нет -5



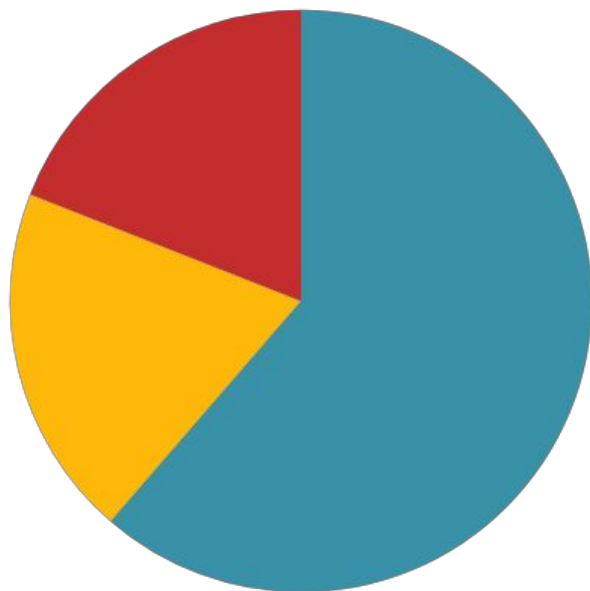
- иногда- 49



## 6. Что бы ты хотел есть на завтрак в школе?

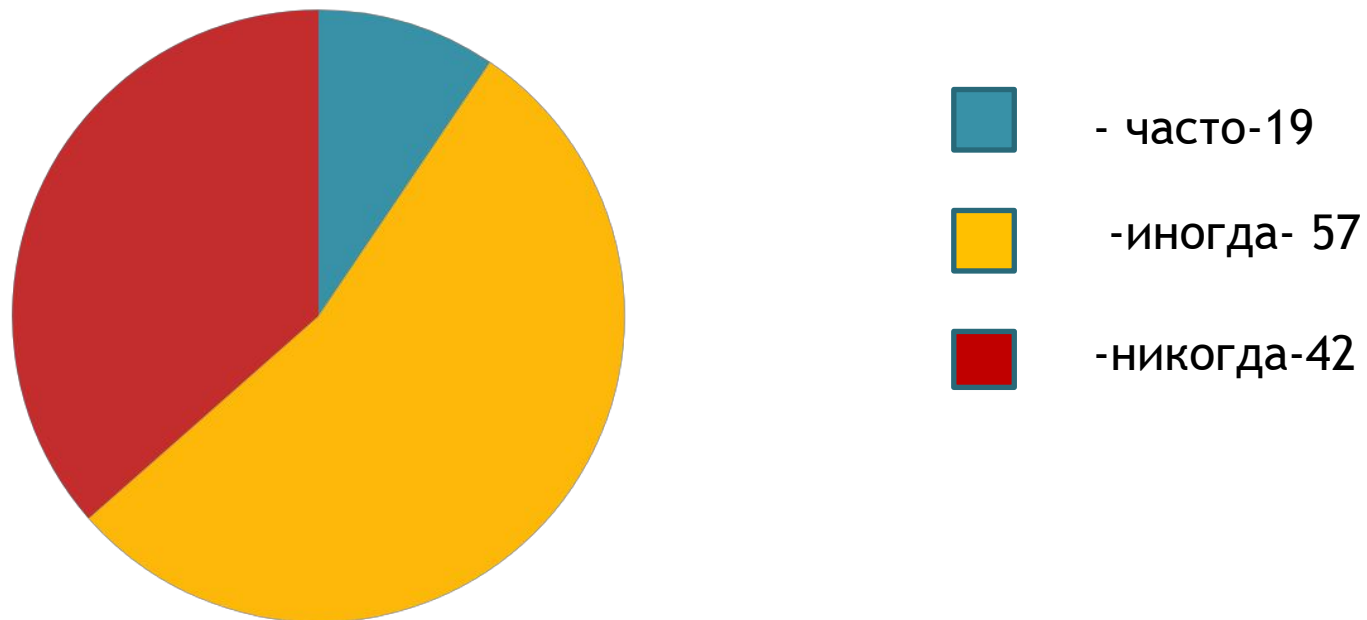


## 7. Сколько раз в день ты ешь?

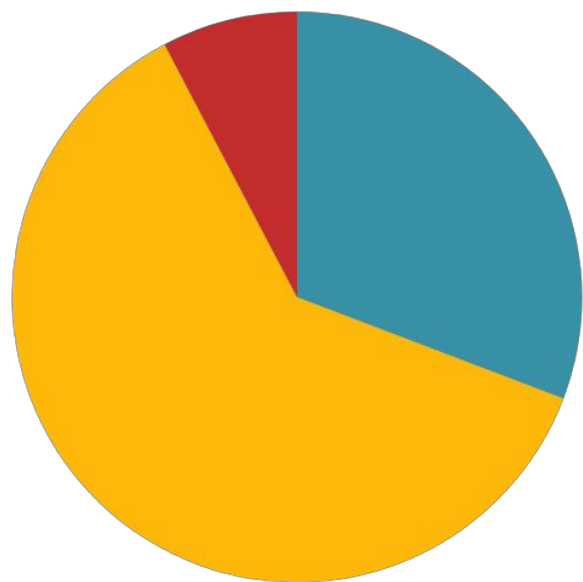



-  - 3 раза - 65
-  - 4 раза - 26
-  - 5 раз - 27

## 8. Часто ли ты ешь всухомятку?



## 9. Ешь ли ты суп ?



 -каждый день-39

 - иногда -68

 - не ем суп-10

## 10. Считаешь ли ты, что питаешься правильно?



# Кальций в питании детей



**Железо + кальций = успеваемость**

# Питание - главный фактор роста и развития





# Каким должен быть школьный завтрак?

Школьный завтрак должен быть плотным, калорийным, вкусным.

Он должен составлять 10-15% дневного рациона питания.

Меню школьника должно быть разнообразным: каши, мясо, рыба, овощи.

Напитки горячие: чай, какао, кисель.

## Выводы и предложения

1. Школьные завтраки во многом отвечают требованиям, предъявляемым к школьному питанию
2. Многие дети удовлетворены школьным питанием.

Но есть и недостатки:

- а) мало овощей, нет салатов,
- б) однообразные напитки, в меню только чай.
- в) нет домашней, свежей выпечки: пирожки, оладьи, блины.
- г) мало в меню молочных продуктов.