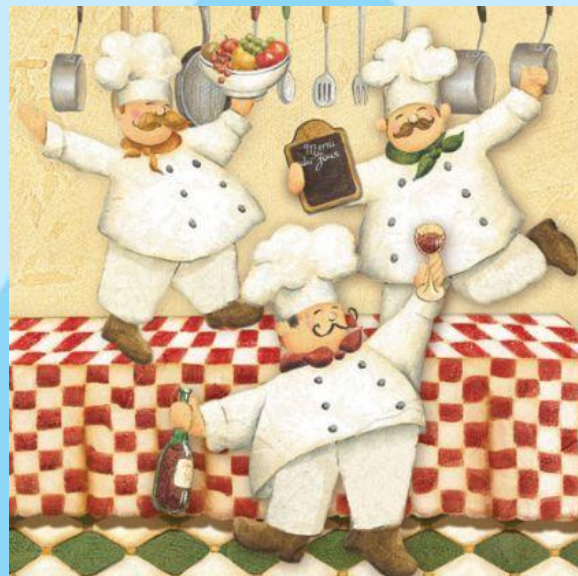




# *Здоровое питание школьников*



Проект ученика 2 класса «В»  
ГОУ ЦО №491 «Марьино»  
Комиссарова Антона





# Проблематика учебного проекта



**Проблемная ситуация** – многие учащиеся неверно представляют себе роль правильного питания в формировании здорового тела. Кроме того, меню, которое предлагает школьно-базовая столовая не всегда учитывает желания самих учеников в выборе еды.

**Проблема проекта** – в основе проекта присутствовало мое желание:

- узнать, какие продукты питания выбирают школьники на завтрак, обед, ужин,
- изучить меню школьно-базовой столовой, которое рекомендуют школьникам,
- познакомиться с различными способами познания нового материала,
- овладеть первичными навыками поисково-исследовательской деятельности.





# Цель учебного проекта



Представить свои исследования в виде примерного меню, составленного на основе пожеланий учащихся и с учетом требований САНПИН, а также памятки-рекомендации для родителей и учащихся при организации питания школьников дома.





# Задачи учебного проекта



- Изучить литературный материал с позиции поставленной цели.
- Изучить необходимый справочный материал и рекомендательную литературу по теме.
- Связать прочитанный материал с социальным опытом и жизненными наблюдениями учащихся.
- Провести анкетирование учащихся 1-2 классов по проблеме питания.
- Провести анализ набранного материала, систематизировать его.
- Представить результаты работы в виде печатной работы и презентации, а также разработанного меню и памятки для родителей.
- Презентовать оформленный материал перед классом, на внеурочном школьном мероприятии





## План работы над проектом:

- Постановка проблемы.
- Обозначение целей, задач проекта.
- Первичный сбор информации по теме.
- Проведение консультации с родителями по работе над проектом.
- Проведение анкетирования учащихся 1-2 классов
- Обработка собранного материала, систематизация.
- Отчет о проделанной работе.
- Проведение предзащиты проекта.
- Оформление печатной работы, компьютерной презентации, примерного меню, памятки.
- Защита проекта.







## Цель работы:

- узнать, знакомы ли ребята с правилами здорового питания, которое является залогом здоровой и успешной жизни человека;
- сформировать правильное отношение к своему здоровью через понятие здорового питания.

Для этого мы провели опрос среди учащихся  
1-х и 2-х классов (всего участвовало 123 ученика)

ГОУ ЦО № 491 «Марьино» г. Москвы.





## АНКЕТА

### «Отношение детей к ценности здорового образа жизни и питания»

1. Что ты ешь на завтрак дома перед уходом в школу?

- кашу
- творожок
- молоко с хлопьями
- бутерброд
- ничего

2. Какой пище ты отдашь предпочтение?

- сухомятку
- горячее блюдо
- лакомство

3. Ешь ли ты на обед горячий суп?

- да
- нет

4. Сколько раз в день ты ешь?

- |                     |               |
|---------------------|---------------|
| а) завтрак домашний | 07.00 – 7.30  |
| школьный завтрак    | 10.00 – 10.30 |
| обед                | 13.30 – 14.00 |
| полдник             | 16.00 – 16.30 |
| ужин                | 19.00 – 20.00 |

- |                     |               |
|---------------------|---------------|
| б) школьный завтрак | 10.00 – 10.30 |
| обед                | 13.30 – 14.00 |
| ужин                | 20.30 – 21.00 |

5. Какое твоё любимое блюдо?

на завтрак: \_\_\_\_\_

на обед: \_\_\_\_\_

6. Какой твой любимый фрукт?

\_\_\_\_\_

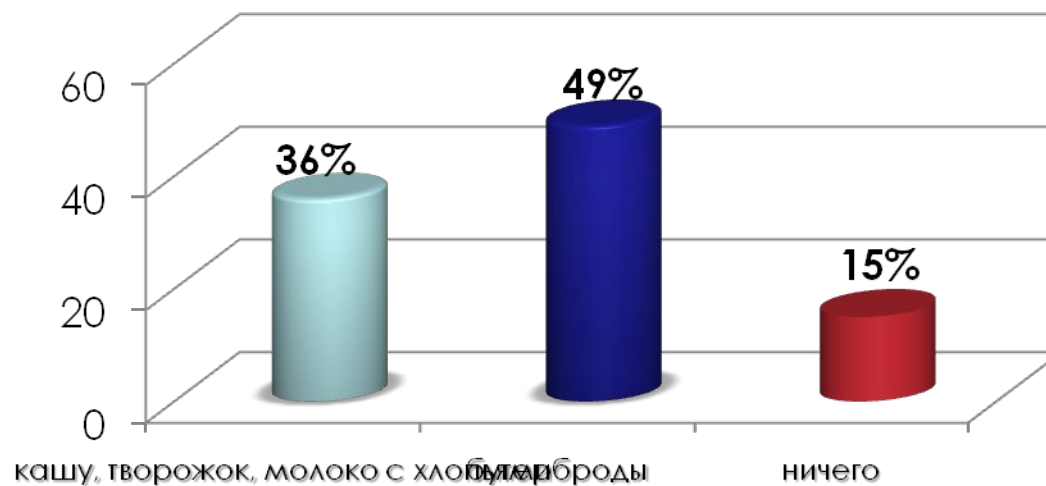
7. Что влияет на сохранение здоровья?

Выбери несколько высказываний:

- регулярные занятия спортом и физкультурой
- соблюдение режима дня
- лечиться у хорошего врача
- правильно питаться
- высыпаться
- пить чистую воду, а не газировку, сок, компот



## 1. Что ты ешь на завтрак дома перед уходом в школу?



*По мнению диетологов наиболее важное значение имеет завтрак, который обязательно должен быть полноценным.*

*К сожалению, многие ребята убегают в школу, схватив на ходу бутерброд, булочку или, что еще хуже, какую-нибудь сладость, а родители не придают этому большого значения, надеясь на школьный завтрак.*

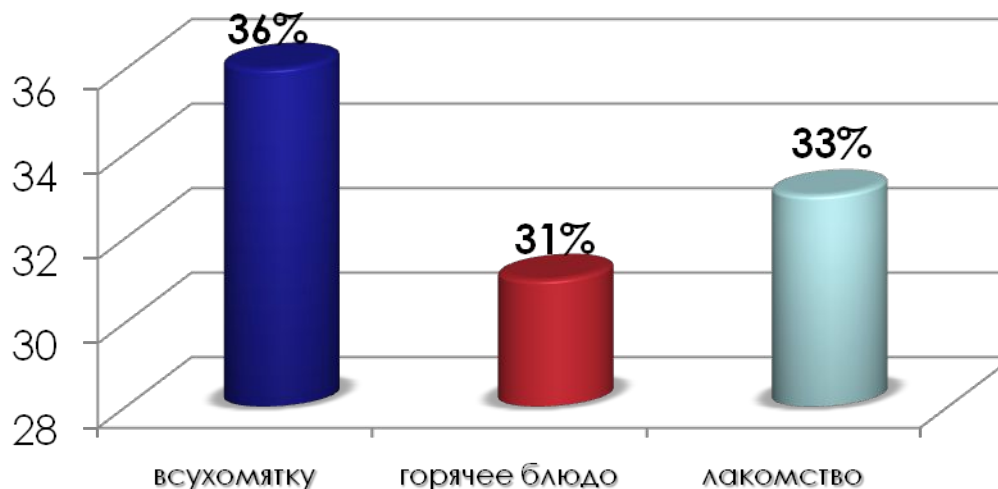
*Это грубое нарушение режима, и оно сказывается не только на состоянии здоровья ребенка, но и снижает его работоспособность, затрудняет усвоение материала в школе.*

*Завтрак школьника должен быть полноценным и обязательно содержать горячее блюдо.*





## 2. Какой пище ты отдашь предпочтение?

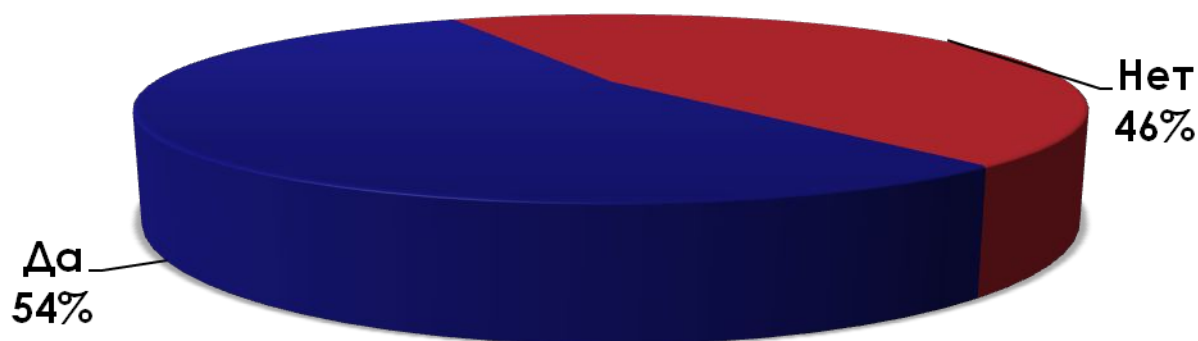


*Лакомство не может быть основным блюдом. По мнению специалистов десерт лучше употребить на полдник.*

*Пища должна быть разнообразной и сбалансированной по белкам, жирам, углеводам, витаминам и минеральным веществам. Иначе – полнота, нарушение развития мозга, костей, мышц, других органов, нарушение иммунитета, трудности в обучении.*



### 3. Ешь ли ты на обед горячий суп?



*Холодный климат, в котором мы живем, требует горячей мясной объемной пищи. Жидкая горячая пища – праздник для желудка, ведь регулярная перегрузка желудка тяжелой сухой пищей вызовет преждевременные болезни желудочно-кишечного тракта.*

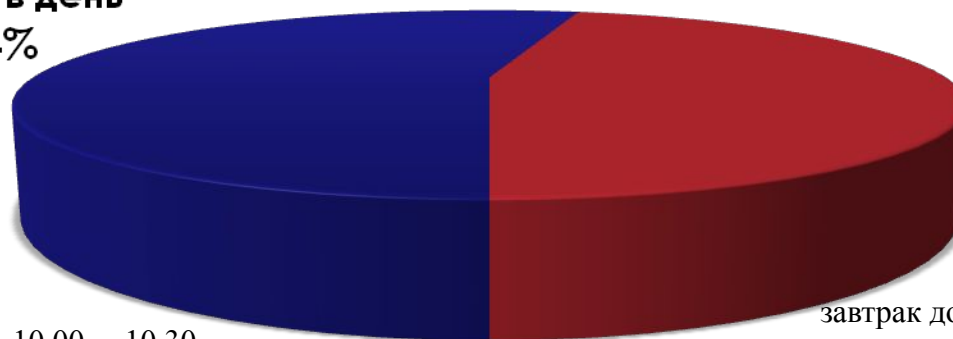
Древняя китайская мудрость гласит:

**«Чаша супа в день и доктор никогда не приблизится к твоему дому!»**



#### 4. Сколько раз в день ты ешь?

3 раза в день  
54%



5 раз в день  
46%

школьный завтрак	10.00 – 10.30
обед	13.30 – 14.00
ужин	20.30 – 21.00

завтрак домашний	07.00 – 7.30
школьный завтрак	10.00 – 10.30
обед	13.30 – 14.00
полдник	16.00 – 16.30
ужин	19.00 – 20.00

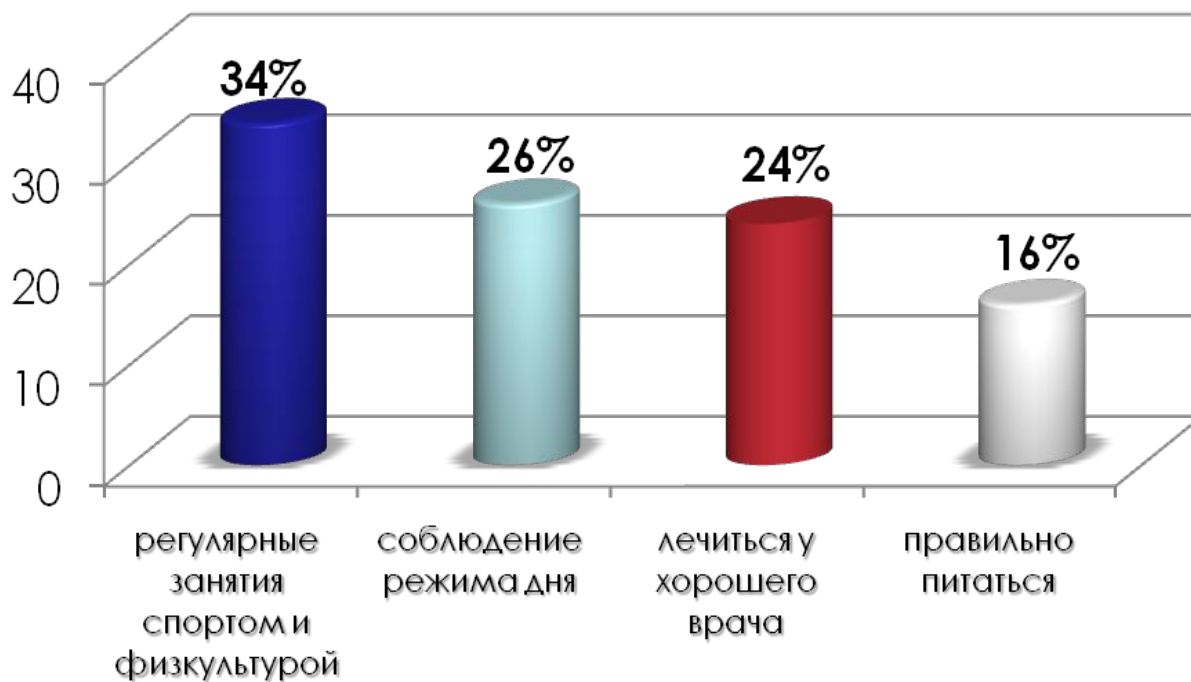
*Количество приемов пищи должно быть не менее 4 – 5 раз в день, перерывы между приемами пищи 3 – 3,5 часа, последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2 часа до сна. Дети, занимающиеся спортом, должны есть 5 – 6 раз в день. Перед сном хорошо выпивать стакан кефира или молока.*

*Правильное питание напрямую связано с результатами учебы. Питание школьников имеет свои особенности, так как в школьный период происходит мощный рост организма ребенка.*

**«Какова еда и питье – таково и житье!»**



## 5. Что влияет на сохранение здоровья?

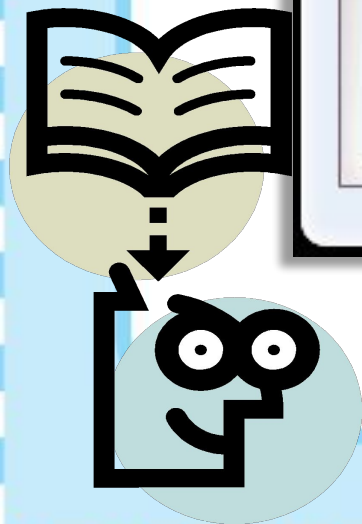




## Выводы по проекту:

### Работа над проектом позволяет нам сделать следующие выводы:

1. Ученики 1-2 классов понимают, как важно правильно питаться, но не все знают, как это делать.
2. Многие родители учащихся 1-2 классов не понимают важности первого утреннего завтрака для ребенка перед школой.
3. В школьной столовой присутствуют блюда, которые учащиеся совсем не едят, и все идет на выброс (некоторые блюда можно заменить на равнозначные, но с учетом пожеланий учащихся).
4. Полученные в ходе работы над проектом материалы (печатную работу, презентацию, памятки) важно донести до учащихся и их родителей, Как известно, кто владеет информацией, тот владеет ситуацией.
5. Проект позволил сделать еще один вывод: мы то, что едим.







ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

