

Проект на тему: «Завтрак школьника»

Выполнила: ученица 4 «Б» класса,
МОУ гимназии № 24
Демидова Екатерина
Учитель: Бутко Л.И.

Цели и задачи

Цель - определить значение завтрака для учащихся начальной школы, на примере учеников нашего класса. Найти ответ на вопрос: "Какой завтрак нужен школьнику"

Задачи, которые необходимо решить для реализации цели:

выяснить, какие завтраки являются полезными;

провести опрос учащихся, в ходе которого выяснить: завтракают ли дома ученики нашего класса; из чего обычно состоит их завтрак и др.;

Сделать выводы о пользе и оптимальном составе здорового завтрака для школьников.

Что такое завтрак и каким он должен быть?

Завтрак - это утренняя еда, или по - другому «пища, приготовленная для утренней еды». Именно такое определение завтраку дано в толковом словаре русского языка Ожегова. Так для чего же он нам нужен по утрам?

Давайте разбираться вместе.

Ни для кого не секрет, что дети получают большие нагрузки в школе - вызов к доске, контрольная работа, пробежка в спортивном зале. Поэтому первый завтрак, съеденный дома, должен дать максимум энергии ребенку. И к домашнему завтраку предъявляют высокие требования. Сухомятка, бутерброды на скорую руку - это не тот завтрак, который должен быть на столе у ребенка- школьника. Завтрак должен быть полноценным: горячим, насыщенный углеводами и витаминами. А еще завтрак должен быть обязательно вкусным - ведь то что не нравится, не идет нам на пользу.



Основные причины для завтрака

Правильный завтрак - это основа полноценной диеты, состоящей из полезных продуктов, дополненных витаминами и минералами.

Полноценный завтрак способствует улучшению памяти, внимания и умственной активности.

Завтрак способствует повышению физической активности, силы и выносливости.

Правильный подбор продуктов на завтрак способствует снижению холестерина и контролю веса.

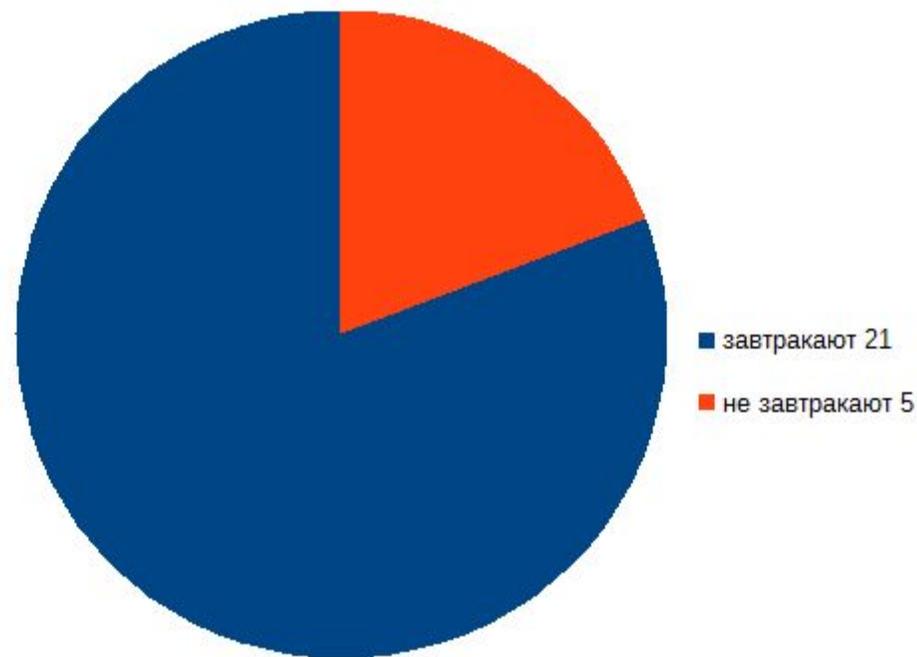


Исследование

Мною, были опрошены ребята из класса, в результате чего удалось выяснить следующее:

Так, из 26 опрошенных, на вопрос: «Завтракают ли ребята перед школой?» - я получила 21 положительный ответ и 5 отрицательных. Это радует, значит многие из моих одноклассников действительно осознают, что утренний прием пищи это важно и необходимо.

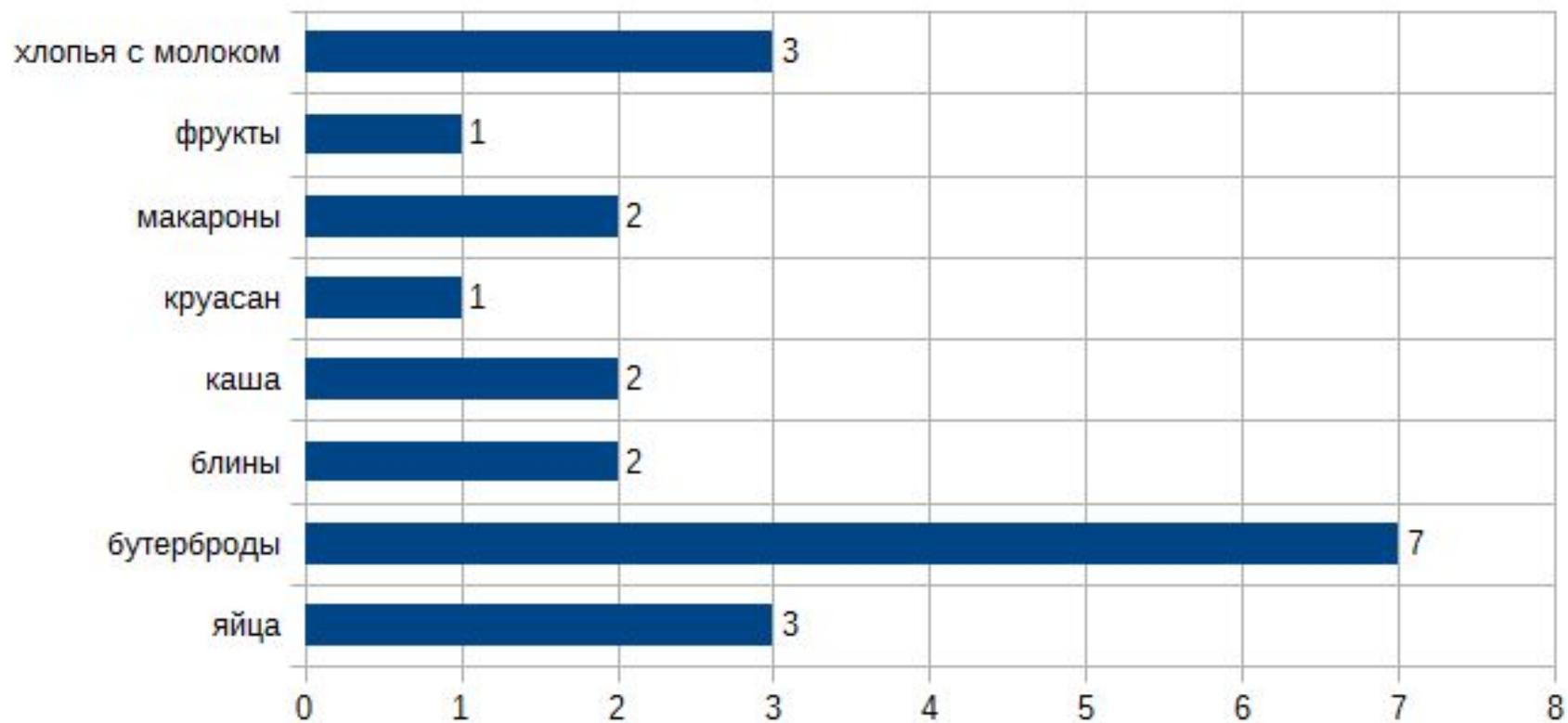
Дети, которые не завтракают, более подвержены вирусным заболеваниям, они быстрее устают и страдают от перемены настроения или даже вспышек агрессии. Кроме того, при отказе от завтрака обмен веществ, запасаясь калориями, замедляется. А после мы удивляемся, почему у детей нарушается обмен веществ, откуда в столь юном возрасте берутся лишние килограммы.



Следующим вопросом я узнавала из чего обычно состоит их завтрак, и вот что получилось:

Наименование продуктов	Количество человек
яйца	3
бутерброды	7
блины	2
каша	2
круасан	1
макаронны	2
фрукты	1
хлопья с молоком	3

Наглядно это выглядит так:



- ▶ Из проведенного анализа мы видим, что дети вроде бы и завтракают, но получают очень мало полезного. Полноценный завтрак получают лишь единицы.
- ▶ Рассуждая о том, каким должен быть полноценный завтрак для школьника стоит сразу определить 3 базовых продукта, которые станут его основой:
- ▶ Рекомендуется давать детям бананы, цитрусовые, сезонные ягоды и фрукты, а также бобовые и картофель, являющиеся источником растительного белка и тяжелых углеводов.
- ▶ Зерновые продукты, такие как каши, злаковые хлебцы и печенье. В них много железа, клетчатки, витаминов А и Д.
- ▶ Молоко, твердый сыр, йогурт и творог - это бесценные источники кальция.



Хочу предложить несколько вкусных и полезных идей для завтрака, которые мы можем себе приготовить под присмотром родителей:

- ▶ Ломтик белого хлеба, 1 столовая ложка сливочного сыра, отварное филе красной рыбы, 2-3 веточки петрушки, 2 маслины или оливки
- ▶ Сливочный сыр намазать на хлеб, сверху выложить филе рыбки. Украсить маслинами и листиком петрушки.



Попросить маму сварить овсяную кашу по рецепту:
1 стакан молока, 50 мл сливок, 3 столовые ложки овсяных хлопьев.

Немного остудить, добавить 1 чайную ложку сахара, нарезанные фрукты и измельченные орехи, по половинке любых фруктов (яблока, груши, банана, персика), 4 грецких ореха.



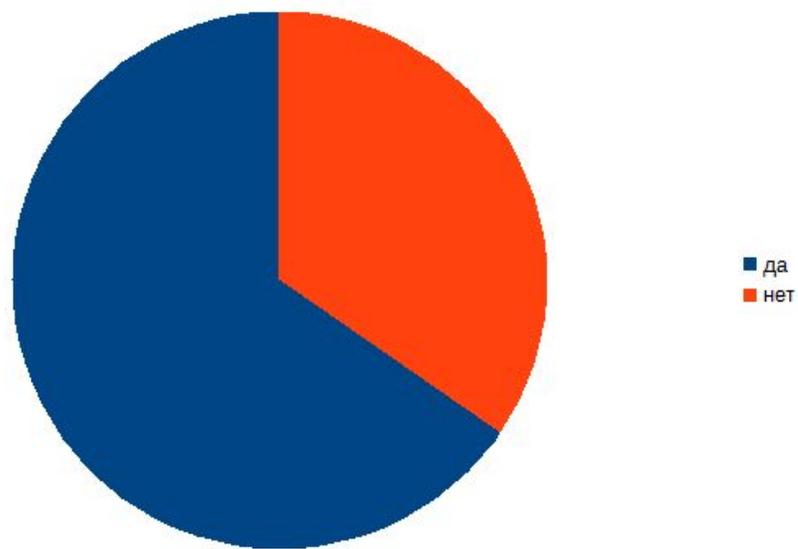
Самый простой в приготовлении и очень полезный творог со свежими или замороженными фруктами и ягодами. У вас они могут быть любые, у меня любимая ягода - клубника.

Берем 150 граммов творога, добавляем 2 столовые ложки сметаны, 1 чайную ложку сахара, и 100 граммов клубники (если ягоды крупные их необходимо порезать). Все тщательно перемешиваем, и кушаем с аппетитом.

В дополнение к основному блюду ребенку стоит предложить стакан любого напитка, лучше отдавать предпочтение сладкому чаю, компоту, какао. Сладкий напиток - источник легких углеводов, которые помогут ребенку проснуться и наполнят его организм энергией, которой хватит до перекуса в школе.



Не менее важными для младших школьников являются завтраки в школе. К ним также предъявляется много требований. Однако на вопрос: «Завтракаешь ли ты в школе?» утвердительно ответили 17 человек (или 65 процентов) из 26 опрошенных. Питание в нашей школе разнообразное и полезное, но не всегда бывает горячим и вкусным, поэтому некоторые мои одноклассники и я в том числе, приносим перекус из дома.



Отвечая на вопрос: «Что бы вы предпочли на завтрак в школьной столовой?» - большинство детей склонялись к свежим фруктам, блинчикам, кашам. Некоторые хотели бы видеть в меню школьной столовой пиццу, картофель фри, чизбургеры и другую пищу быстрого питания.

▶ По итогам моего проекта можно определить следующие рекомендации для учащихся:

- ▶ Старайтесь есть разнообразную пищу, содержащую все необходимые ингредиенты. При разнообразной пище и правильной кулинарной обработке продуктов организм получает вполне достаточное количество витаминов.
- ▶ Придерживайтесь определенного режима питания, бесконечные перекусы способствуют нарушению деятельности желудочно-кишечного тракта, что может быть следствием снижения настроения, самочувствия и активности.
- ▶ Больше двигайтесь.
- ▶ Отдавайте предпочтение растительной пище (злаки, овощи, фрукты) и молочным продуктам (йогурт, творог и т. д).
- ▶ Важное значение для сохранения, укрепления здоровья имеет рациональное питание. Рациональным можно считать такое питание, которое находится в соответствии с возрастом производственной и иной деятельности, полом, бытовыми условиями, то есть с основными факторами, определяющими расход энергии и потребность в различных питательных веществах.

▶ **Вывод:**

- ▶ Таким образом, проведенный мной опрос выявил проблемы в питании учащихся. Выяснилось, что завтрак большинства учащихся обычно состоит из чая с бутербродом, а некоторые не завтракают вообще.
- ▶ А ведь нерегулярное питание, отказ от пищи, еда всухомятку приводят к различным заболеваниям. Также работа над проектом показала, что большинство учащихся знают о пользе завтрака, но не все придают значение тому, какие продукты используются в качестве завтрака. Отсюда плохое настроение, низкая работоспособность, рассеянность, головная боль, боль в животе.
- ▶ Все вышеуказанные данные, полученные в результате анкетирования, позволяют сделать вывод о том, что большинство учащихся понимают значение горячего завтрака, но не всегда его употребляют.
- ▶ Так, предположение о том, что горячий и полезный завтрак способствует лучшей успеваемости обучающихся, повышению их работоспособности, укреплению здоровья, подтвердилось, цель и задачи достигнуты.

Заключение

- ▶ Правильная организация питания школьников может помочь в решении очень многих проблем, возникающих именно в подростковый период. Важно, чтобы ребенок научился самостоятельно соблюдать режим питания, рационально питаться независимо от присмотра взрослых.
- ▶ «Ваша пища должна быть лекарством, а ваше лекарство должно быть пищей», - утверждал древнегреческий врач и мыслитель Гиппократ. К наиболее важным средствам обеспечения здоровья относят правильное рациональное питание. Пища является одним из важнейших факторов окружающей среды, оказывающим влияние на состояние здоровья, работоспособность, умственное и физическое развитие, а также на продолжительность жизни человека.