

ВЛИЯНИЕ ШКОЛЬНОГО ЗАВТРАКА НА ЗДОРОВЬЕ УЧАЩИХСЯ

Выполнила ученица 4 «Б» класса
СОШ №38

Малышева Анастасия

Цели

- ▣ *В ходе исследования рассмотреть и изучить важность школьного завтрака.*
- ▣ *Узнать о полезных и вредных для школьника продуктах.*

Задачи

- *Поговорить со школьным врачом о важности завтрака.*
- *Провести анкетирование и выяснить, завтракают ли дома ученики нашего класса.*
- *Изучить данные и выяснить, сколько учеников завтракает в школе.*
- *Убедить ребят в важности завтрака.*
- *Научить школьников правильно питаться.*

Гипотеза

- Предположим, что школьники, получающие правильное питание - ежедневный полноценный, сытный завтрак лучше учатся и реже страдают от избыточного веса, чем те, что пренебрегают регулярным питанием.

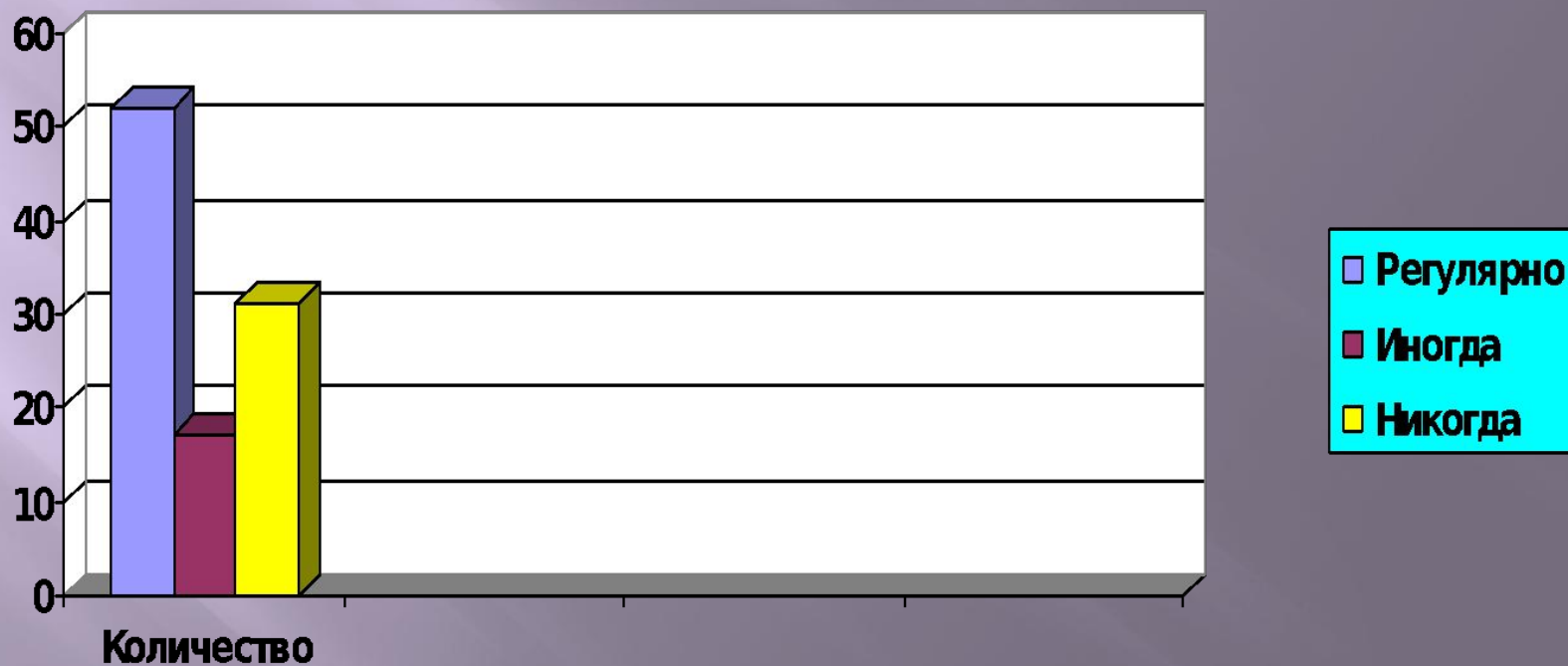
Методы исследования

- Книги
- Справочники
- Интернет
- Опрос учащихся

Анкета

- Завтракаешь ли ты дома?
- Из чего состоит твой завтрак дома?
- Часто ли ты ешь всухомятку?
- Что из еды ты любишь больше всего?
- Что из еды ты любишь больше всего?

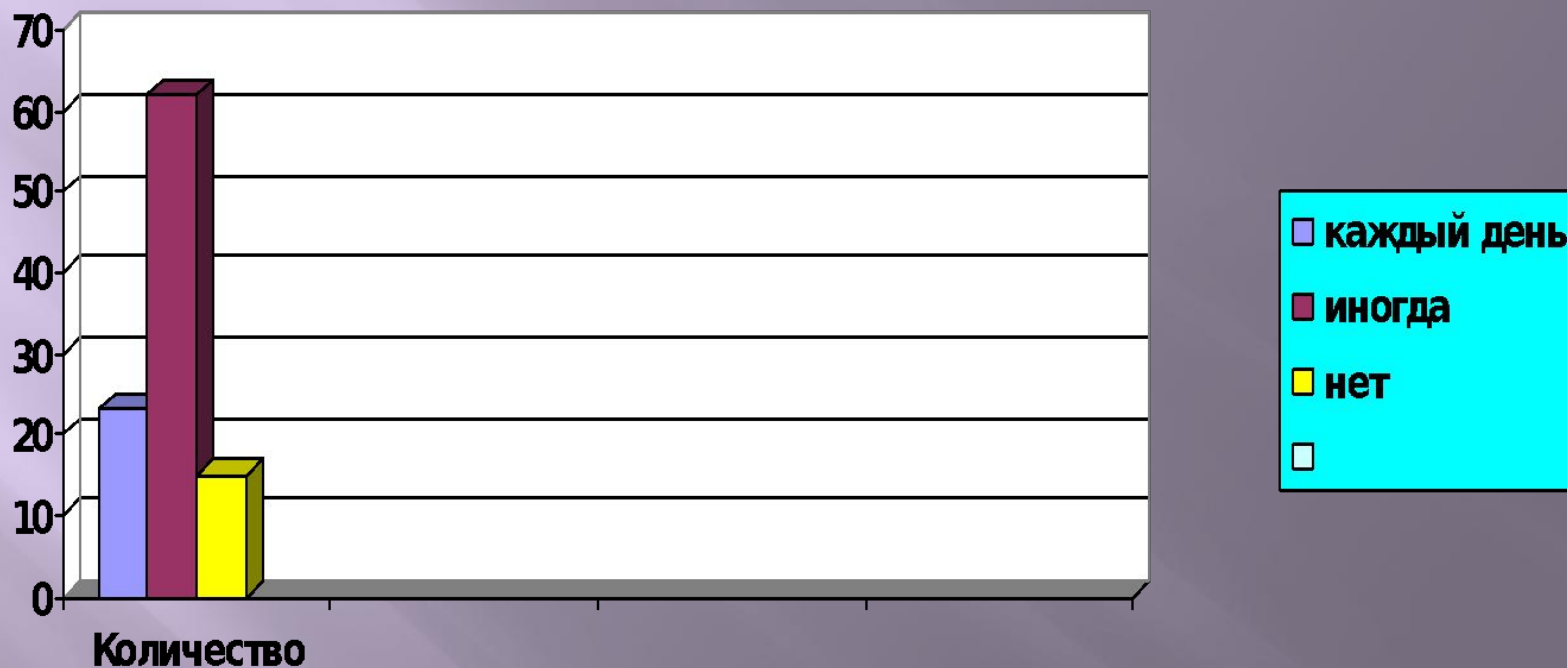
Завтракают дома



Из чего состоит твой завтрак дома?



Ешь ли ты суп?



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

Обязательно ли детям в возрасте 6-10 лет есть первые блюда? Да.

Употребление только второго блюда

- не вызывает достаточного отделения желудочного сока**
- пища долгое время задерживается в пищеварительном канале, подвергается брожению, раздражает слизистую оболочку**
- с течением времени такое неправильное питание приводит к болезненным изменениям в аппарате пищеварения**
- 4 человека из 26 в нашем классе горячие блюда употребляют редко , что может привести к болезням желудка и всего организма.**

СТРУКТУРА ОБЩЕЙ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ

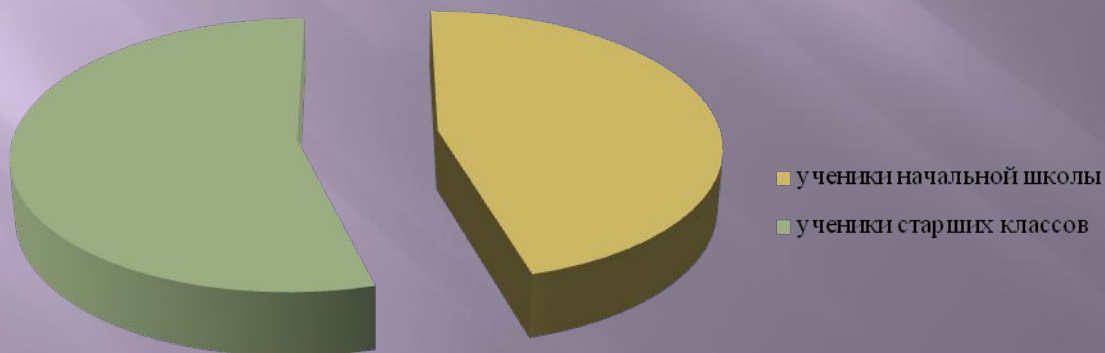
По данным Роспотребнадзора:

- Мониторинг среди школьников за последние 5 лет показал значительный рост заболеваемости болезнями органов пищеварения - в 2,3 раза (в нашей школе - более 70%). Темп прироста болезней эндокринной системы составил 20,1% (в том числе ожирение на 31,6%).

Завтракают в школе

Всего учащихся – 708 учеников;
из них 323 учеников начальной школы.

ученики



Питаются в школьной столовой – 615 учеников;
из них 297 учеников начальной школы , из них-19
учеников 4Б класса.



Статистика заболеваний, связанных с питанием(4 Бкласс)

Гастрит – 8 человек

Ожирение – 2 человека

Язвенная болезнь – 1 человек

Патология зрения – 3 человека

С 1 группой здоровья **ИЗ ВСЕГО КЛАССА !!!**
только **4** человека.

Советы врача

- На состояние здоровья человека оказывает влияние - правильное питание.
- Ещё в древности было известно, что правильное питание есть неременное условие долгой жизни.
- Основными нарушениями в питании являются:
 - избыток углеводов и жиров животного происхождения
 - дефицит овощей, фруктов и ягод
 - нарушение режима питания.

В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы.

Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4

В МЕНЮ ШКОЛЬНИКА ДОЛЖНЫ ОБЯЗАТЕЛЬНО ВХОДИТЬ:

- Белки
- Жиры
- Углеводы
- Аминокислоты
- Витамины
- Некоторые жирные кислоты
- Минералы
- Микроэлементы

РЕБЕНОК ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ДОЛЖЕН ЕЖЕДНЕВНО ПОЛУЧАТЬ

Сливочное масло: 30–40 г

Растительное масло: 15–20 г

Хлеб (пшеничный и ржаной): 200–300 г

Крупы и макаронные изделия: 40–60 г

Картофель: 200–300 г

Овощи: 300–400 г

Фрукты свежие: 200–300 г

Сок: 150–200 мл

Сахар: 50–70 г

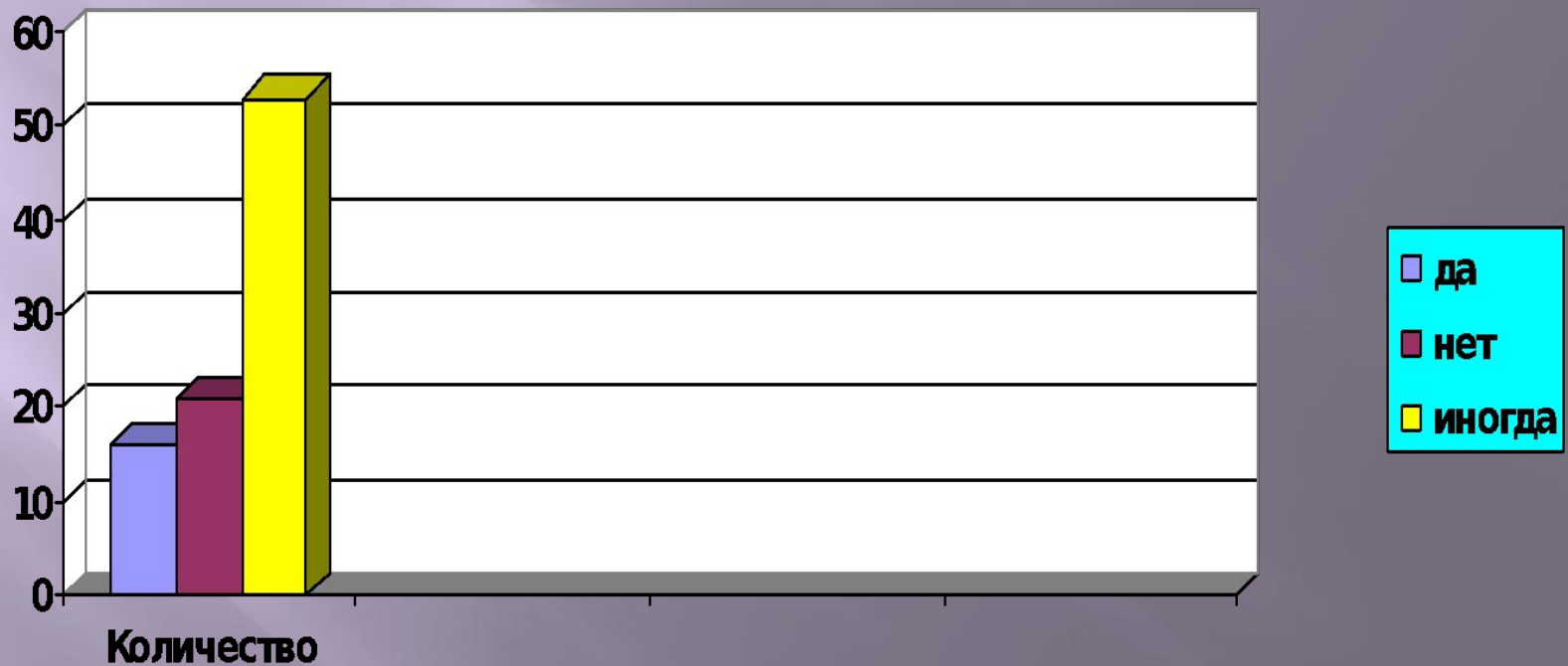
Кондитерские изделия: 20–30 г

Молоко, молочные продукты: 300–400 г

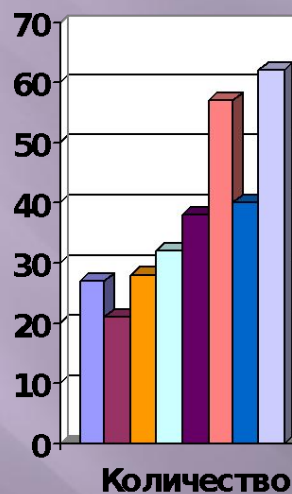
Мясо птицы (филе): 100–130 г

Рыба (филе): 50–70 г

Нравится завтрак в школе



Лучший вариант школьного завтрака



- Блинчики с творогом, булочка, чай
- Котлета из свинины, каша рисовая, чай
- Пельмени с маслом, кекс, чай
- Картофельные оладьи с мясом, салат из капусты, чай
- Оладьи мучные с повидлом, салат из свеклы с орехами, чай
- Макароны с сосиской, салат овощной, чай
- Рыба жареная, пюре, салат из морской капусты, чай
- Курица отварная, пюре, салат из капусты, чай

ВЫВОД

Школьное питание – это залог здоровья «подрастающего поколения» .

Завтрак во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания здоровья и способности к эффективному обучению школьников.

Завтраки - это лучшее начало дня.

Считаем , что необходимо :

Обратить внимание родителей на родительском собрании на недостаточно здоровое питание детей.

Рекомендовать родителям и детям осуществлять два завтрака.

Собрать группу детей и пройти по классам с беседой «Нужен ли нам школьный завтрак?».