

Исследовательская работа

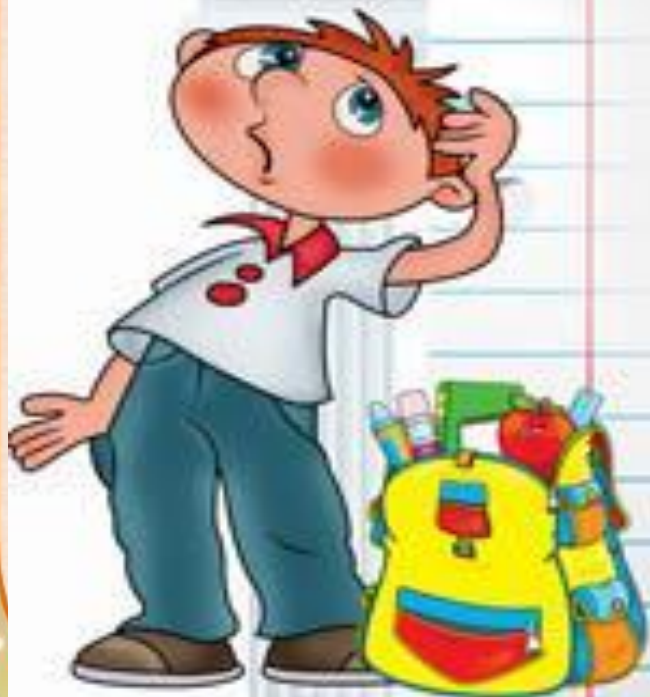
Тема: Важен ли завтрак для
сохранения здоровья
человека ?

Выполнили: учащиеся 3 «А» класса
Карчёнкова Алина,
Попов Владимир

Руководитель: Акимова Л.Н.



**Важен ли
завтрак для
сохранения
здоровья
человека?**



• **Объект исследования:**
завтрак



• **Предмет исследования:**
правильное питание
учащихся



? Гипотеза:

1. Предположим, что завтрак выдумали взрослые, чтобы соблюдать этикет питания.
2. Допустим, что завтракать нужно только тогда, когда хочется кушать, и есть на завтрак только то, что нравится.



цель

**Определить
значение завтрака
для сохранения
здоровья учащихся
начальных классов**

задачи

- **выяснить, что такое завтрак;**
- **каким он должен быть для учащихся начальных классов;**
- **завтракают ли дома ученики начальных классов;**
- **узнать количество завтракающих детей в лицейской столовой;**
- **оформить книжку-малышку «Очень простые рецепты для вкусных детских завтраков»**

Методы исследования

- Теоретическое исследование
- Наблюдение
- Анкетирование учащихся
- Собеседование
- Интервью



Заведующая терапевтическим отделением ЩГБ Попова Е.Д.

Статистика показывает, что больше девяноста процентов городского населения во всем мире страдают заболеваниями ЖКТ.

В Щёкинском районе заболевания желудочно-кишечного тракта диагностировано у 78 человек на 1000 населения; язвенная болезнь желудка у 1375 человек; заболевание поджелудочной железы у 1668 человек; анемия у 835 человек.

Истоки этих болезней следует искать в детском возрасте.



завтрак

1. Утренняя еда.

2. Пицца, приготовленная для утренней еды.





Дети, которые получают полноценный завтрак:

- лучше развиваются***
- более успешны в учебе***

Три кита правильного завтрака





Классическое средство для поддержания мозга - глюкоза



В рационе много и напряженно занимающегося школьника должно быть что-то сладкое: чай с сахаром, сладкий творожок, небольшой кусочек шоколадки. Конечно, злоупотреблять сладким не стоит, но в период экзаменов необходимо небольшое послабление в диете.

Среднесуточный набор продуктов, необходимый для школьников

| Продукты | Возраст школьника | |
|---|--------------------------|--------------------|
| | 7 – 10 лет | 11 – 13 лет |
| Хлеб пшеничный | 150 г | 200 г |
| Хлеб ржаной | 70 г | 100 г |
| Крупы, бобовые, макаронные изделия | 45 г | 50 г |
| Картофель | 200 г | 250 г |
| Овощи разные | 275 г | 300 г |
| Фрукты свежие | 150 – 300 г | 150 – 300 г |
| Сахар | 60 г | 65 г |
| Кондитерские изделия | 10 г | 15 г |
| Масло сливочное | 25 г | 30 г |
| Масло растительное | 10 г | 15 г |
| Яйцо | 1 шт | 1 шт |
| Творог | 40 г | 45 г |
| Сметана | 10 г | 10 г |
| Сыр | 10 г | 10 г |
| Мясо, птица, колбасы | 140 г | 170 г |
| Рыба | 40 г | 50 г |

Режим питания школьника



- **7.00 – 8.00** **Завтрак дома**
- **9.15 – 10.30** **Завтрак в школе**
- **12.00 – 13.00** **Обед дома или в школе**
- **14.00 - 15.00** **Полдник**
- **19.00 – 19.30** **Ужин дома**





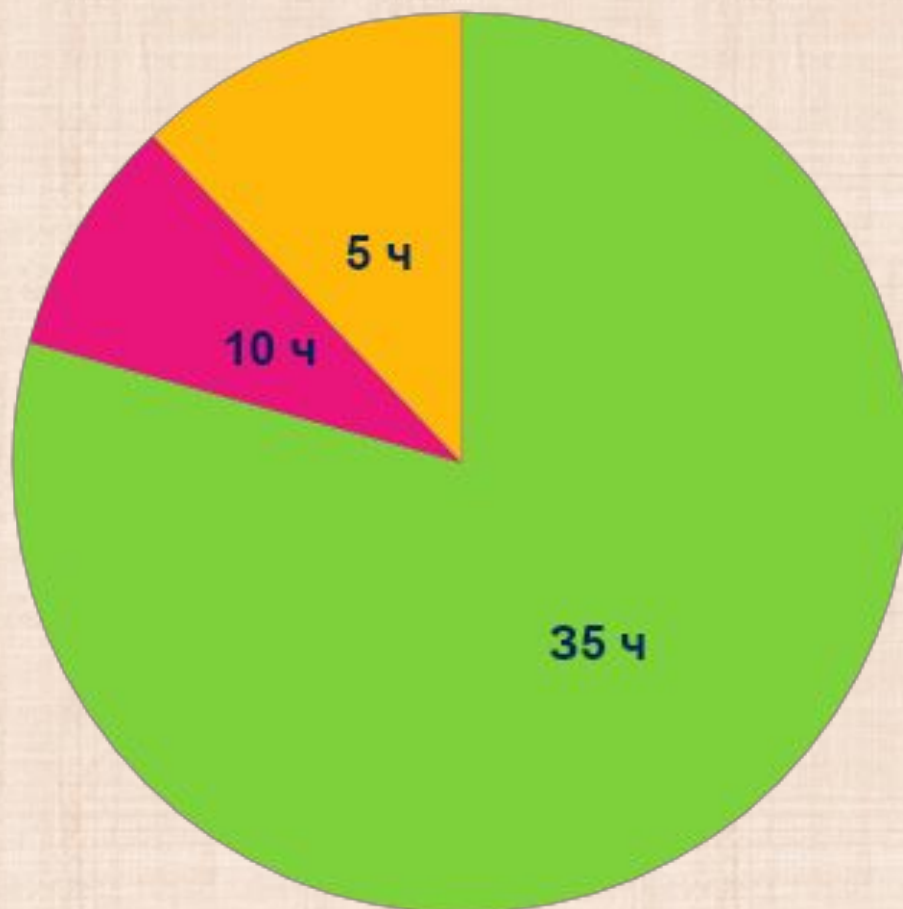
Шеф – повар Ярцева Е.А.

Рацион завтраков разнообразен и удовлетворяет санитарным нормам, правилам и гигиеническим требованиям к организации питания детей. Имеется меню, по которому рассчитывается рацион ежедневного питания школьников.

Завтрак необходим для растущего организма. Желаю, чтобы все учащиеся Лицея завтракали и обедали в нашей столовой и росли здоровыми!



Опрос учащихся



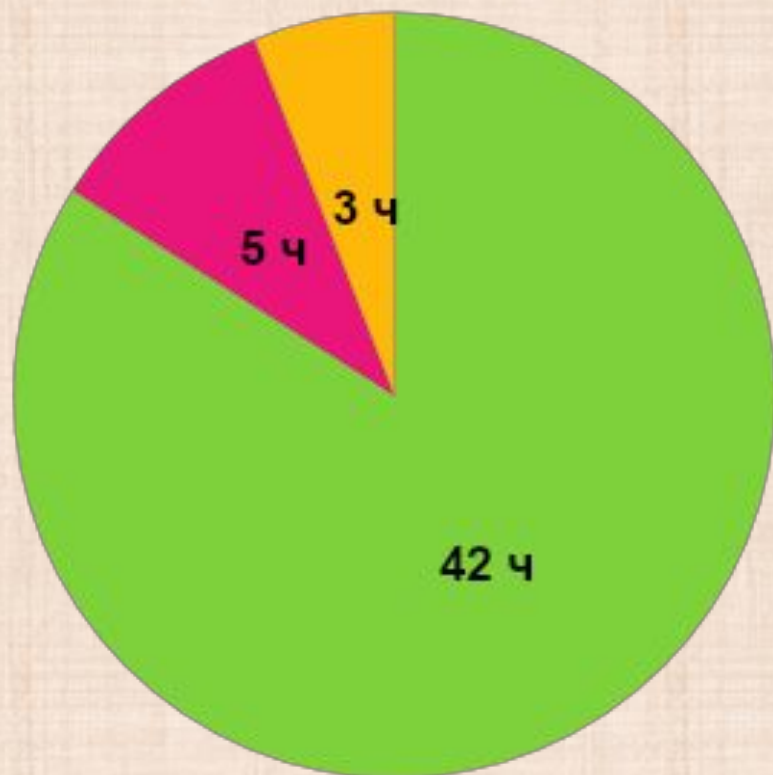
- всегда завтракают дома и в школе
- не успевают завтракать дома
- отказываются от завтрака

Всё ли едят наши ребята?



- в столовой едят всё
- в столовой едят то, что нравится
- дома едят то, что нравится
- дома едят всё

Ученики считают



- завтрак необходим
- завтрак не нужен
- затрудняюсь ответить



Медицинский работник Тутаева Н.Г.



Если в начальных классах заболеваниями желудочно-кишечного тракта страдают 11 учеников, то к окончанию лицея это до 40 учащихся. И с каждым выпуском ситуация только ухудшается.

Желаю учащимся и их родителям соблюдать режим питания не только в начальных классах, но и на всех ступенях школьного процесса. А главное, кушать только полезные продукты.



Как устранить выявленные проблемы?

- *Обратить внимание родителей и учащихся на рацион питания детей.*
- *Рекомендовать родителям и детям два завтрака.*
- *Медицинскому работнику школы провести беседу о важности завтрака.*
- *Рекомендовать школьным поварам и родителям познакомиться с книжкой-малышкой «Очень простые рецепты для вкусных детских завтраков»*



ВЫВОД

Если мы научимся с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то наше поколение будет более здоровым.



Очень простые рецепты для вкусных завтраков

1. Хлопья с молоком

Насыпать в глубокую чашку 100-150 г готовых злаковых хлопьев. Залить хлопья свежим теплым молоком. Быстро и вкусно.



2. Фруктовый салат.

Мелко нарезать кусочками фрукты:

- яблоко, банан, персик;
- груша, апельсин, киви;
- ананас, манго, дыня.

Посыпать салат 1 чайной ложкой сахара, заправить живым йогуртом (не сладким).



***Спасибо за
внимание !***

