

# Исследовательская работа

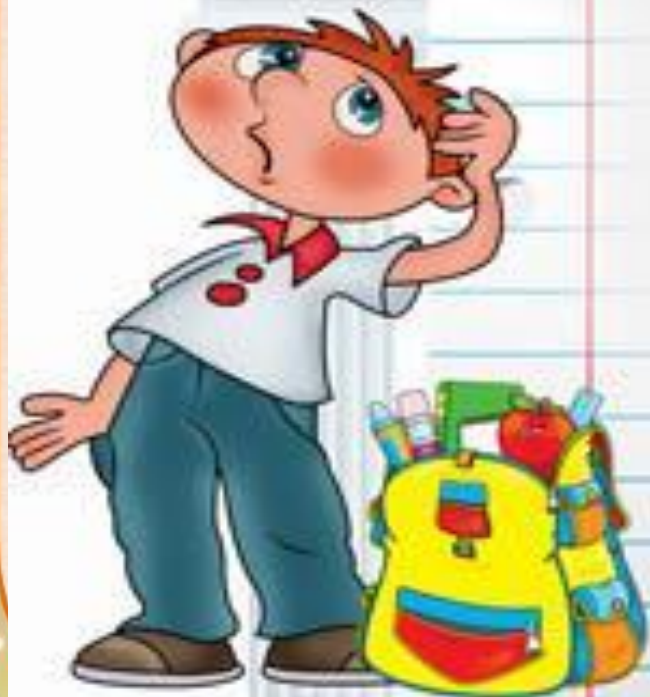
**Тема:** Важен ли завтрак для  
сохранения здоровья  
человека ?

**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**

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

# **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**





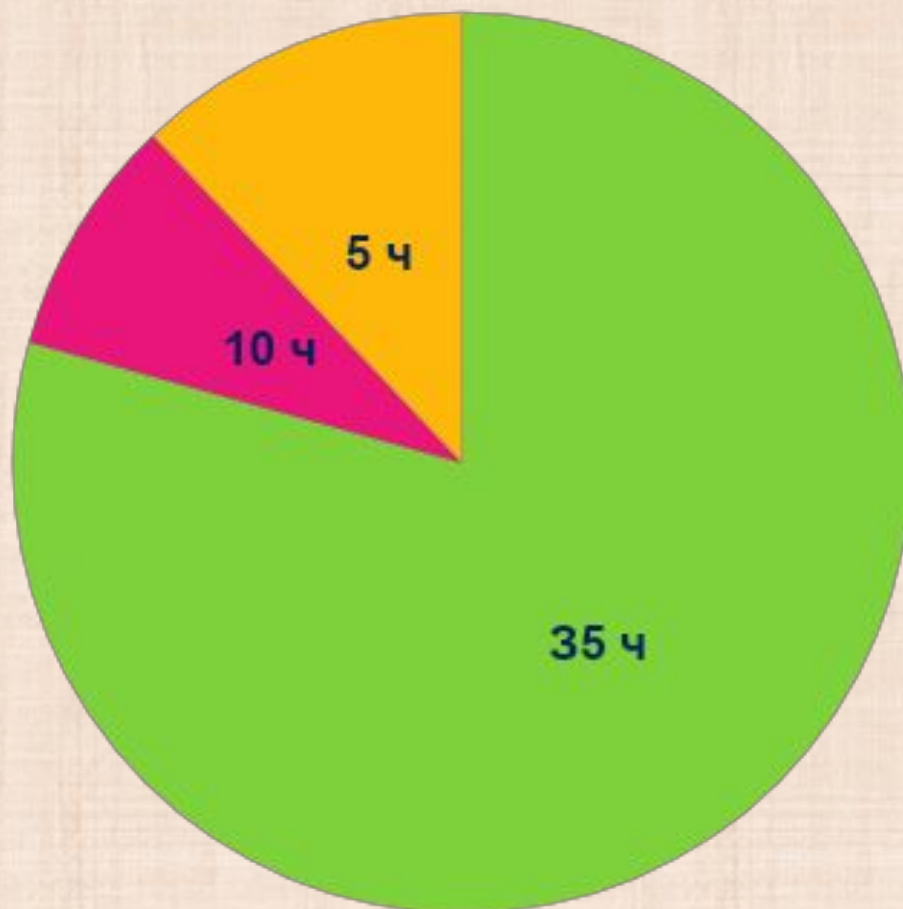
## **Шеф – повар Ярцева Е.А.**

*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

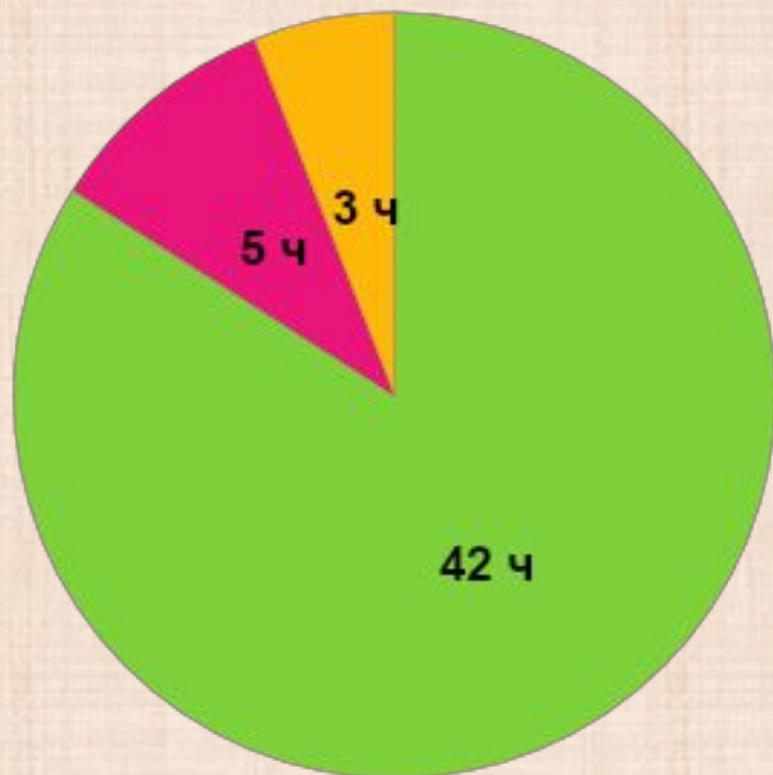
# Всё ли едят наши ребята?



- 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 !***

