

Исследовательская работа

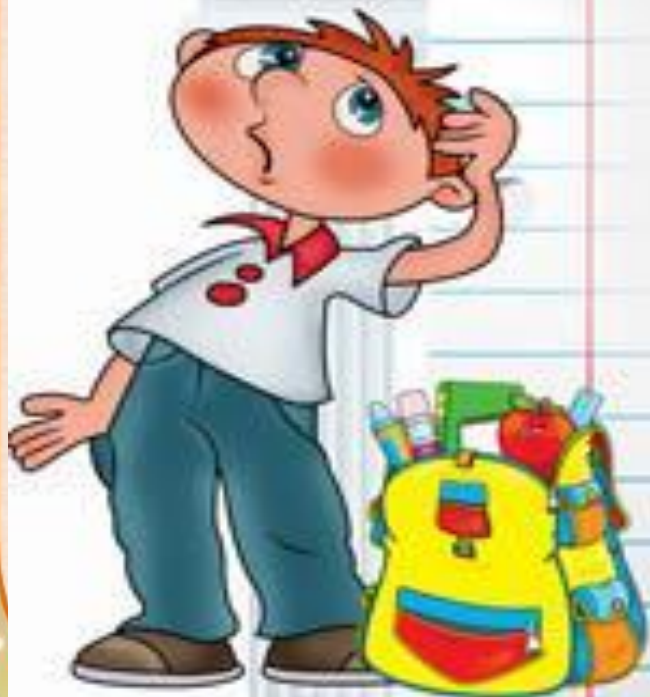
Тема: Важен ли завтрак для
сохранения здоровья
человека ?

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**





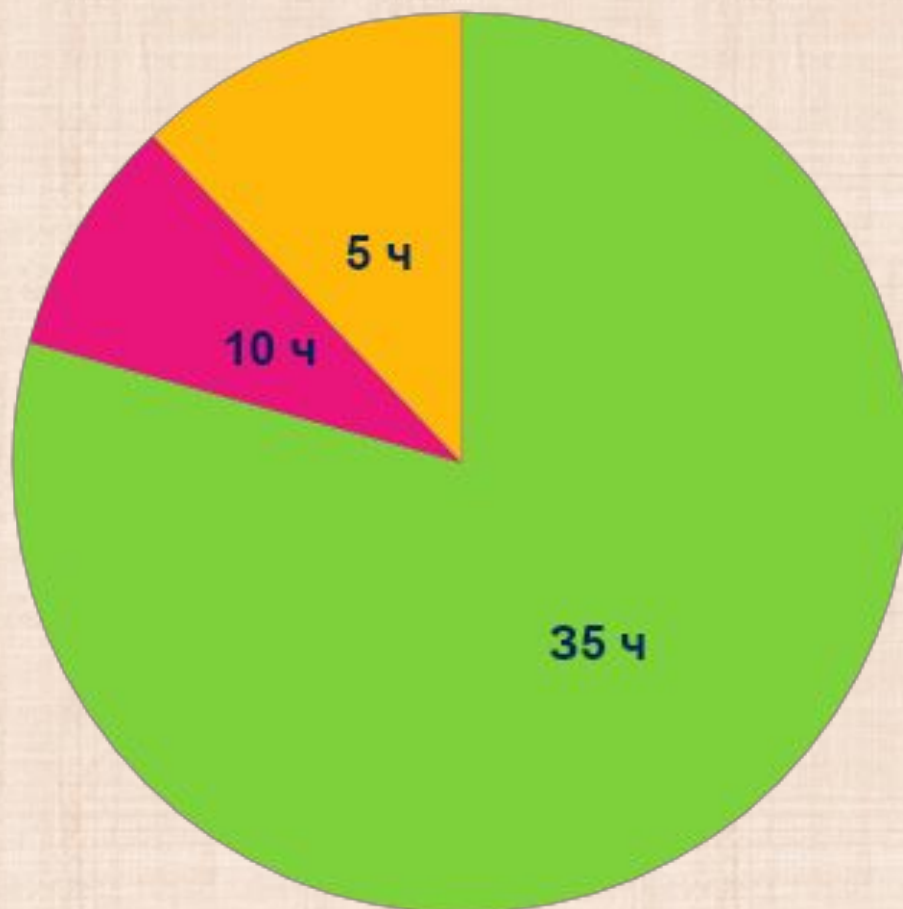
Шеф – повар Ярцева Е.А.

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



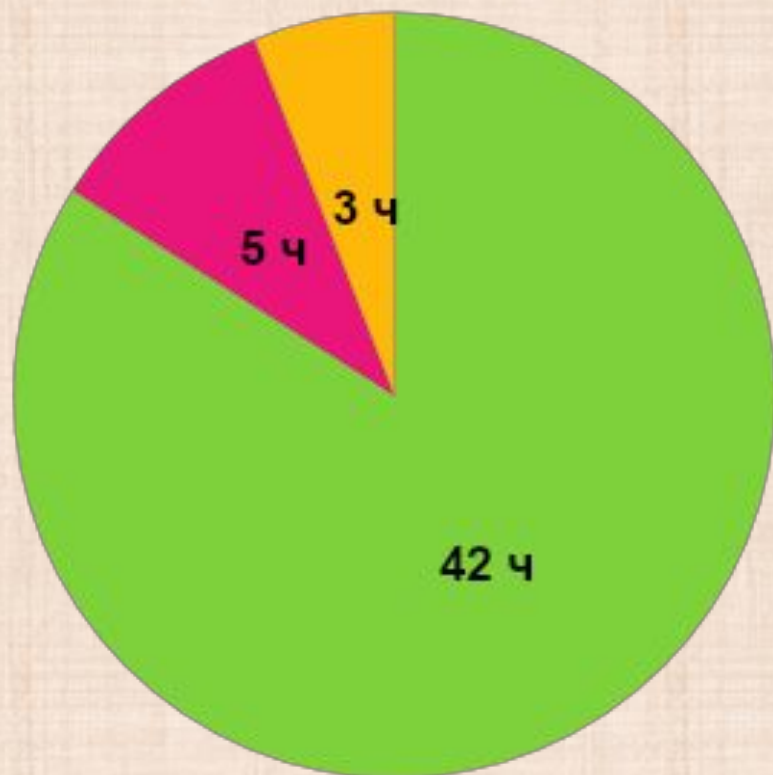
- всегда завтракают дома и в школе
- не успевают завтракать дома
- отказываются от завтрака

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 !***

