



Польза и вред школьных завтраков

Авторы работы:
Попова Екатерина,
Веденеева Алина,
ученицы 2 класса МБОУ «СОШ №31



Задачи:



- Узнать, каким должно быть питание младшего школьника
- Выяснить, завтракают ли дома наши сверстники и нравятся ли им завтраки в нашей школе
- Провести анкетирование среди учащихся
- Подготовить рекомендации о правильном питании

Каким должно быть питание школьника?



Питание школьника должно быть полноценным. В меню школьника обязательно должны входить

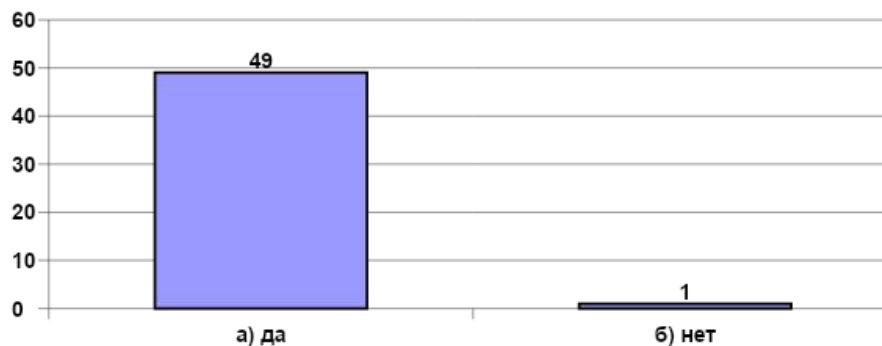
- **белки,**
- **жиры,**
- **углеводы,**
- **витамины,**
- **аминокислоты.**



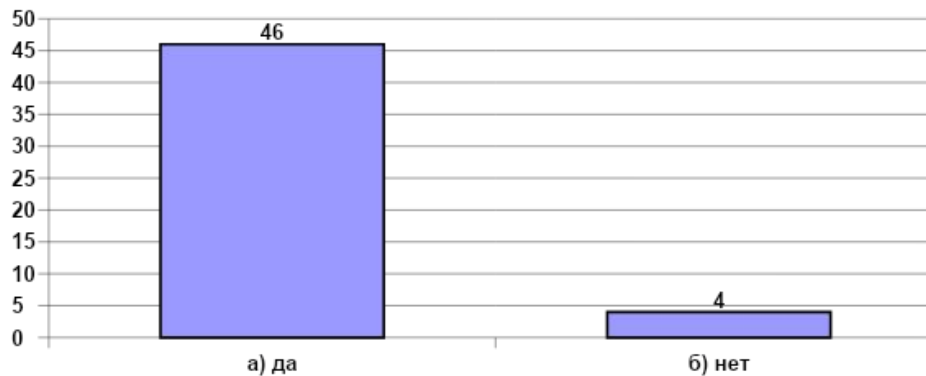
Анкетирование



- Вы знаете, что в нашей столовой здоровое питание?



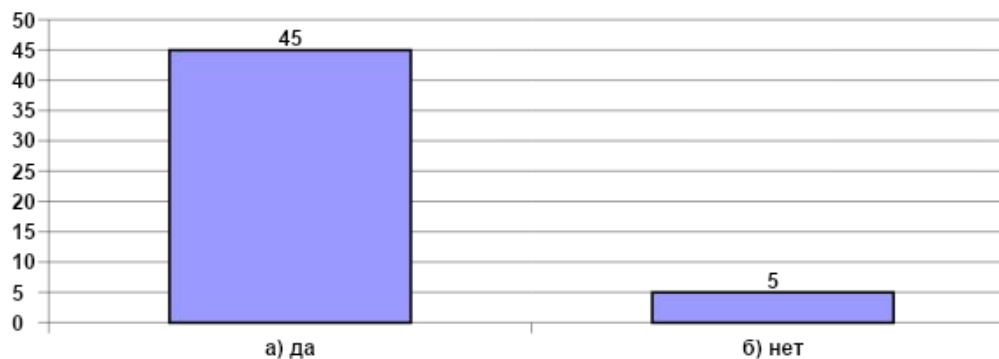
- Питаетесь ли вы в школьной столовой?



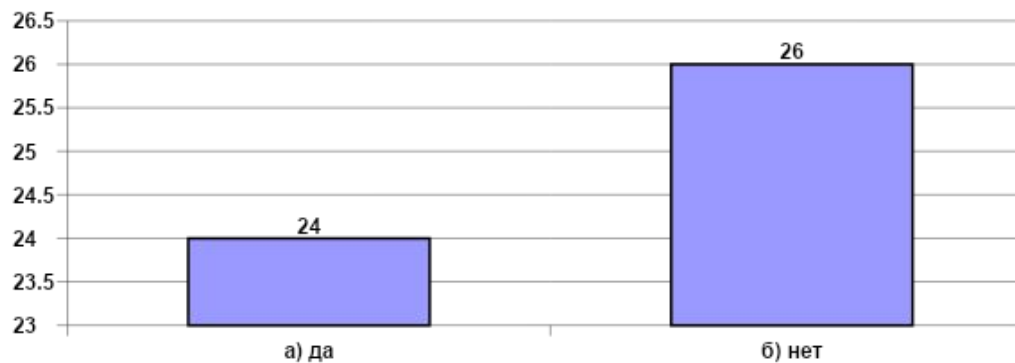
Анкетирование



- Нравится ли вам питание в столовой?



- Всё ли вы съедаете?



Анкетирование



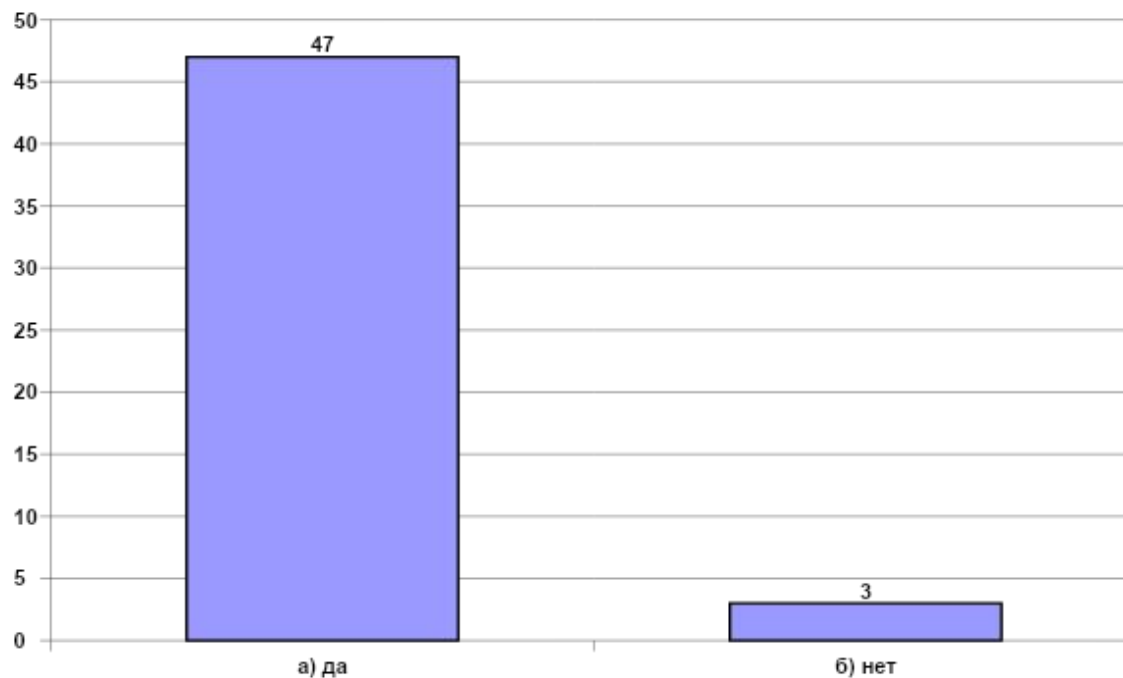
- **Что чаще всего не съедаете?**
Салат, компот, рыба, каша



Анкетирование



- **Вы бы хотели знать больше о здоровом питании?**





Пирамида питания



Вывод: горячее школьное питание полезно и необходимо школьнику



Холодные закуски

- Закуска «Находка для спортсмена»
- Салат «Аттестат с отличием»
- Салат «Аксиома»
- Салат «Большая перемена»
- Салат «Чемпионский»

Напитки

- Напиток плодово-ягодный «Лесная ягодка»
- Кисель витаминизированный «Лесная полянка»

Первые блюда

- Борщ «Респект» со сметаной
- Суп рисовый молочный «Любимый»
- Суп рисовый с фрикадельками «Волшебный»
- Суп с вермишелью на курином бульоне «Хорошист»
- Рассольник «Бодрость»
- Щи «По-директорски» со сметаной

Вторые блюда

- Гуляш из говядины «Домашняя работа»
- Зраза «Поэтическая»
- Биточки «Пионерские» с красным соусом
- Бифштекс «Физкультпривет»
- Тефтели рыбные «Турист»
- Рыба с кедровым орехом «По-сибирски»
- Плов «Бухарский»

Гарниры

- Пюре картофельное «Переключка»
- Сложный гарнир «Арифметика»
- Спагетти с томатным соусом «Римские каникулы»
- Каша молочные с маслом**
- Каша овсяная «Урок английского»
- Каша кукурузная «Куку руку»
- Каша пшенная с изюмом «Боярская»
- Каша манная с персиками «Звоночек»

Основные правила школьного питания:



- ❖ необходимо соблюдать режим питания, исключить перекусы бутербродами, шоколадом, чипсами;
- ❖ **обязательно ежедневно** обедать в школьной столовой;
- ❖ употреблять достаточное количество жидкости (кефир, сок, негазированную воду);
- ❖ не употреблять газированные напитки.

Гипотеза:



- Если ученики будут знать о пользе и вреде некоторых продуктов, желающих питаться правильно будет больше, а значит работоспособность школьников будет выше, а здоровье станет лучше.



**Спасибо за
внимание!**



L/O/G/O