

# Так ли важен завтрак?

Выполнила ученица 4 «В»  
класса:  
Куколь Елизавета  
Руководитель:  
Учитель начальных классов  
Боднарь Наталья Викторовна

**ЦЕЛЬ**: определить значение завтрака для учащихся начальных классов.

**ЗАДАЧИ КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО РЕШИТЬ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ЦЕЛИ:**

- выяснить, что такое завтрак и каким он должен быть;
- завтракают ли дома ученики нашего класса;
- узнать количество завтракающих детей в нашей школьной столовой;

## МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ:

- теоретическое исследование;
- наблюдение;
- анкетирование учащихся;
- собеседование.



Актуальность проблемы школьного питания очень велика, одна из её составляющих - это завтрак

Что же такое завтрак, и каким он должен быть?

Завтрак — первый дневной приём пищи, утренняя еда;

Завтрак влияет на работоспособность, оказываясь для детей настоящей «пищей для мозга».

# Исследование данного вопроса:

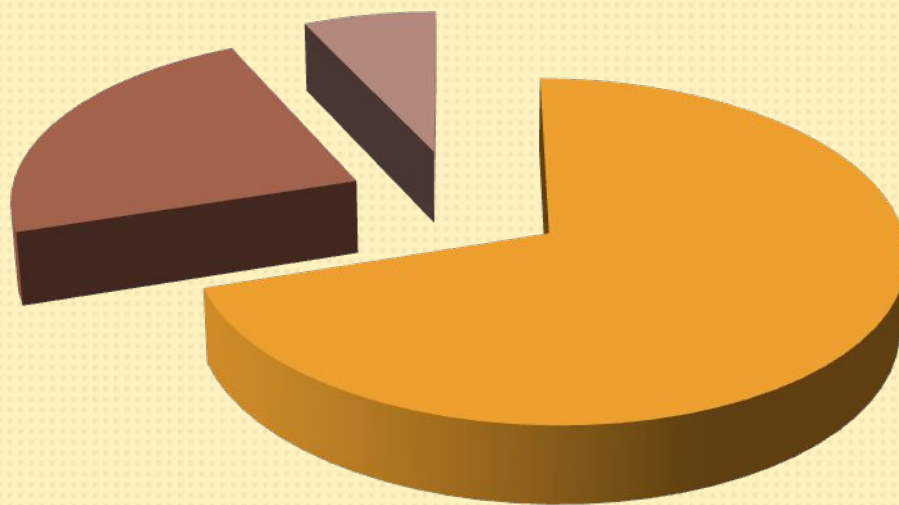


Полноценное и разнообразное питание школьникам необходимо. Завтрак - это отличное время настроиться на удачный день и получить от еды и пользу, и удовольствие

Заведующая столовой



# РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ. ОПРОШЕНО 100 УЧЕНИКОВ НАШЕЙ ШКОЛЫ:



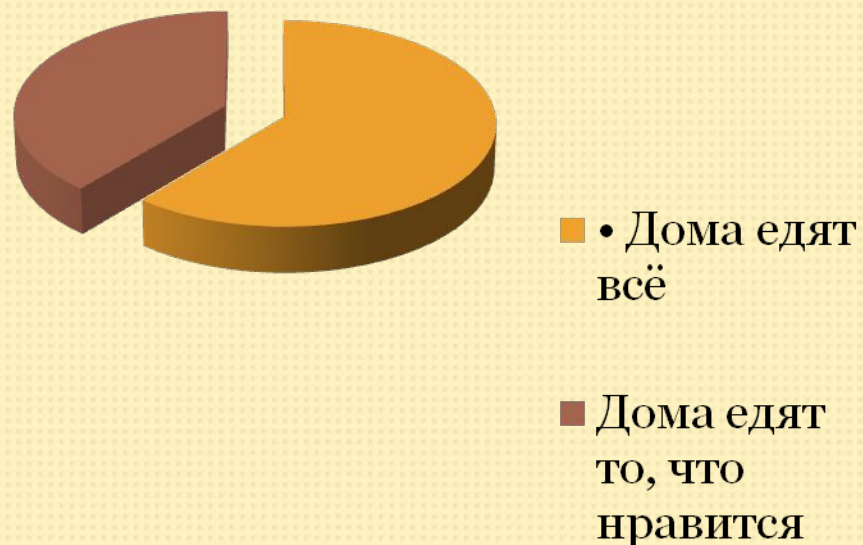
- Всегда завтракают дома и в школе
- Не успевают завтракать каждый день
- Отказываются от завтрака

- Всегда завтракают дома и в школе - 70 уч. (70%)
- Не успевают завтракать каждый день (занятия в муз. школе и кружках) - 23 уч. (23%).
- Отказываются от завтрака - 7 уч. (7%)

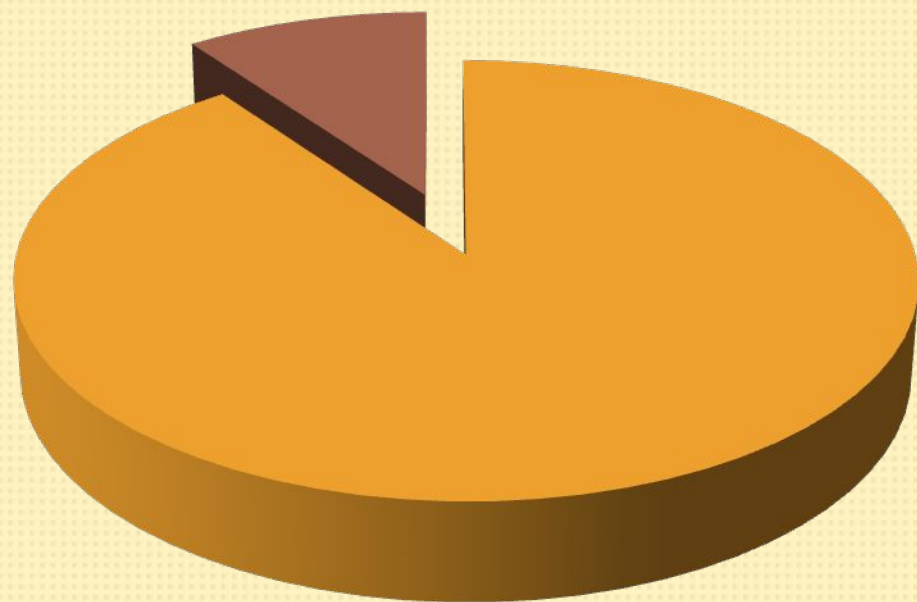
# ЧТО ЕДЯТ РЕБЯТА В НАШЕЙ ШКОЛЕ?



В школе едят всё - 33уч.  
(33%)  
В школе едят то, что нравится  
- 77 уч (77%)



Дома едят всё - 61 уч. (61%)  
Дома едят то, что нравится - 39  
уч. (39%)



■ Завтрак необходим

■ Завтрак не обязателен

## Ученики считают:

Завтрак необходим - 90 уч. (90%)

Завтрак не обязателен - 10 уч. (10%)



# Данные анкетирования показали:

- Дома дети едят намного охотнее, чем в школьной столовой. Родители стараются накормить их повкуснее.
- Некоторые ребята не всегда завтракают по разным причинам (спешат в музыкальную школу, на кружки; не желают завтракать - отсутствует аппетит).
- Хотя в школе готовят завтраки, ребята зачастую отказываются от предложенных блюд, и спешат в буфет за булочкой или шоколадкой

## МНЕНИЕ КЛАССНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ:

Из беседы с классным руководителем выяснилось, что дети, которые не завтракают дома, приходят в школу с плохим настроением, хуже работают на уроках, у них теряется внимание, снижается работоспособность, они часто жалуются на головную боль, на боль в животе. И даже по этой причине на первых уроках не проводят проверочные работы





# РЕКОМЕНДАЦИИ ШКОЛЬНОГО ВРАЧА:

\* Обратит внимание родителей и учащихся на рацион питания детей.

\* Рекомендовать родителям и детям два завтрака. Познакомить родителей и учащихся с информационным буклетом.

\* Медицинскому работнику школы провести беседу о важности завтрака.

\* Подготовить и провести для учащихся начальных классов беседу «Так ли важен завтрак?».





# ВЫВОДЫ:

- На основе проведенного исследования можно сделать вывод, что важность завтрака раскрылась не только с точки зрения учёных, врачей, но и с практической стороны.
- Как видно из проведённого анкетирования, большинство учеников и их родителей понимает значение горячего завтрака и старается поддерживать его полноценность.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!