

# КАКОЙ ЗАВТРАК НУЖЕН ШКОЛЬНИКУ ?



*Работу выполнил*

*ученик 4 А класса  
МБОУ «СОШ № 5»*

*Дрига Никита*

*Руководитель:*

*Учитель  
начальных классов  
МБОУ «СОШ № 5»*

*Скорюпина И.А.*



**Цель работы** - найти ответ на вопрос:  
«Какой завтрак нужен школьнику?»

**Задачи:**

- выяснить, завтракают ли ребята перед школой?
- из чего состоит их завтрак?
- завтракают ли ребята в школе?
- если бы они могли выбирать сами, чтобы они предпочли съесть на завтрак?



Предположим, что родители правы  
и завтраки необходимы.



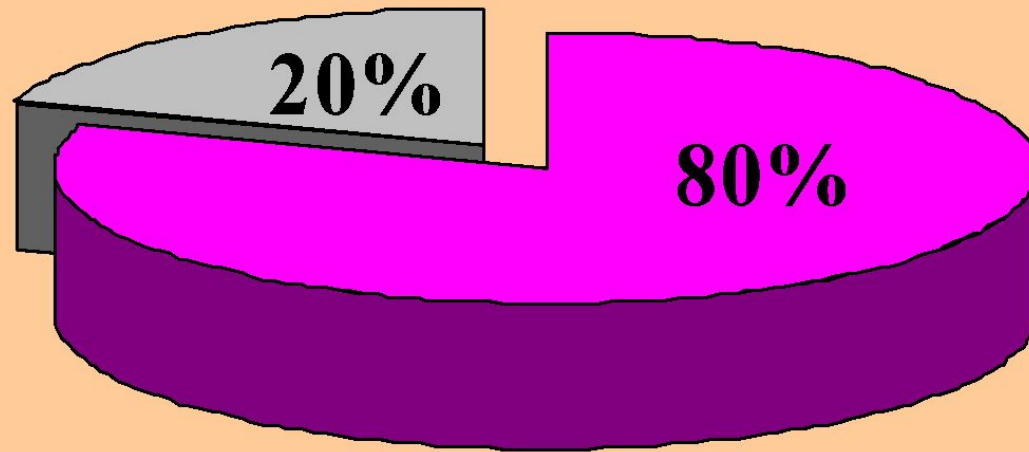
1. Анкетирование  
учащихся 4-х классов  
первой смены.



2. Теоретическое  
исследование.



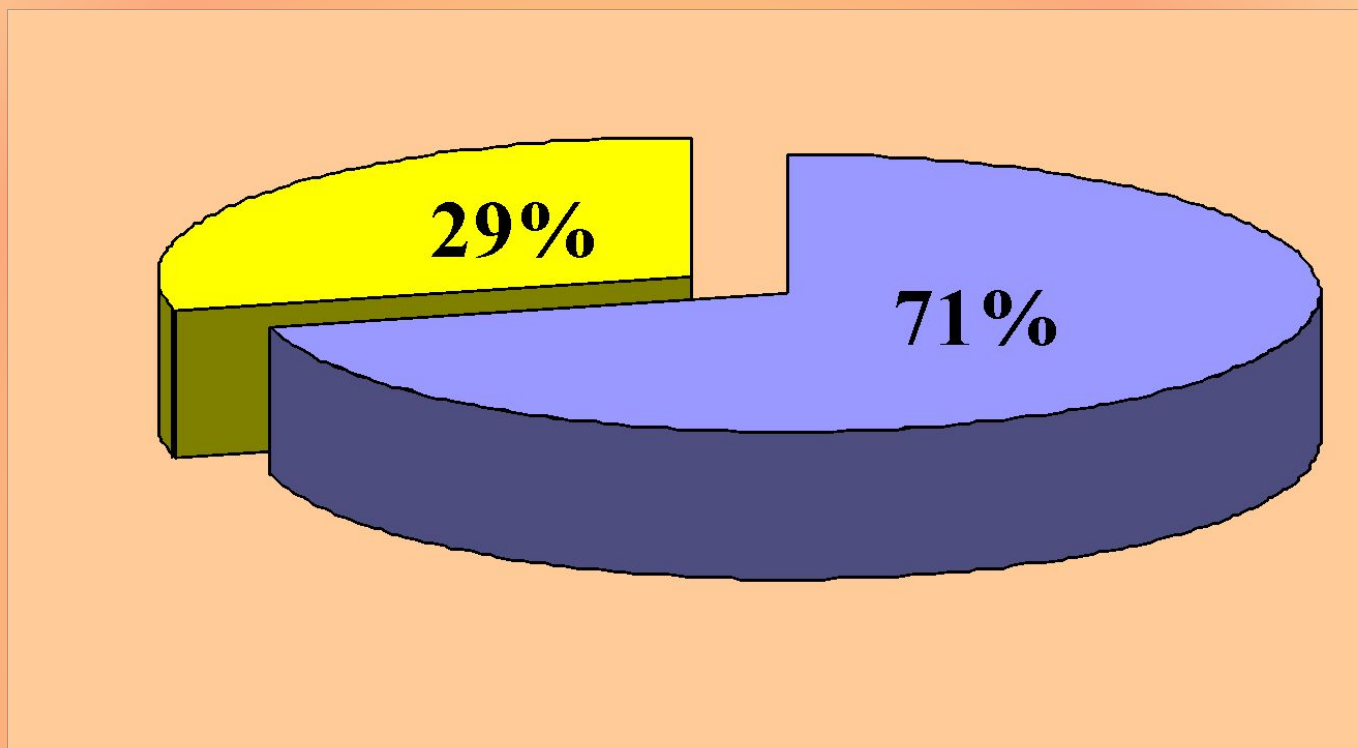
# Анкетирование учащихся 4-х классов первой смены



**завтракают дома перед школой – 44 чел. (80 %)**

**отказываются от завтра – 11 чел. (20 %)**



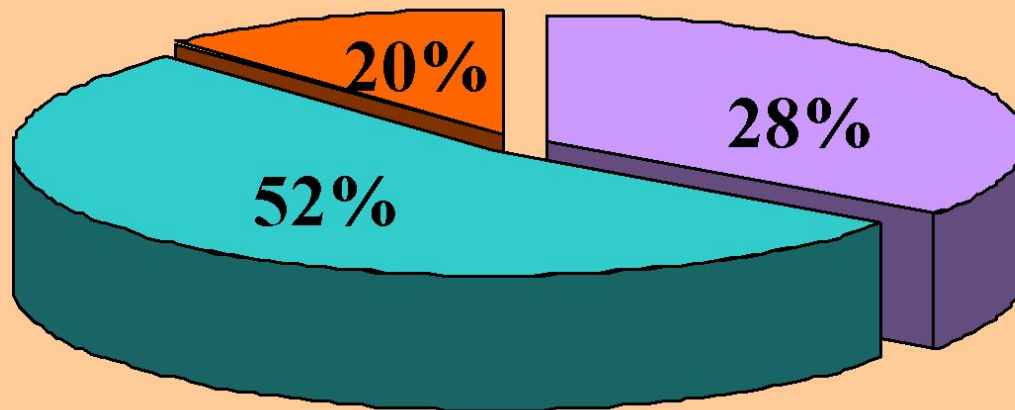


**завтракают в школе – 39 чел. (71 %)**

**не завтракают в школе – 16 чел. (29 %)**

# ДОМАШНИЙ ЗАВТРАК СОСТОИТ:

- 1-ый вариант: каша, бутерброд  
с маслом и сыром, чай - 23 чел. (52 %)
- 2-ый вариант: печенье, йогурт,  
сок, яблоко или банан - 9 чел. (20 %)
- 3-ый вариант: булочка, шоколад,  
чипсы, газированная вода - 12 чел. (28 %)

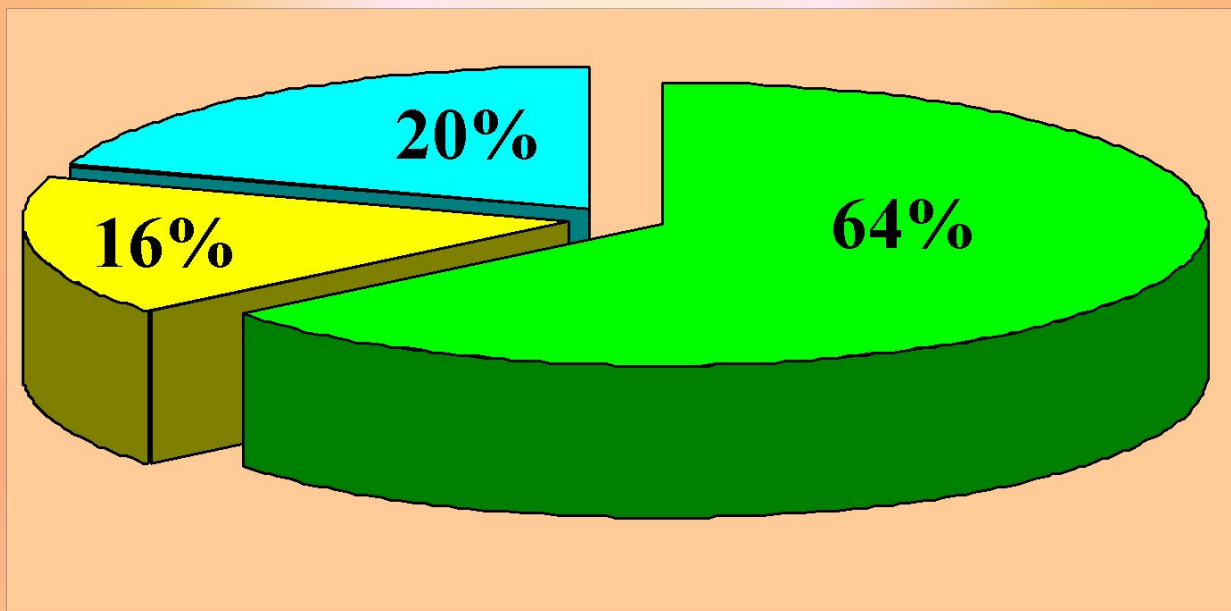


# завтрак, который хотели бы есть учащиеся дома и в школе:

*1-ый вариант:* конфеты, шоколад, пицца, газированная вода - 35 чел. (64 %)

*2-ой вариант:* каша, бутерброды, йогурт, фрукты - 9 чел. (16 %)

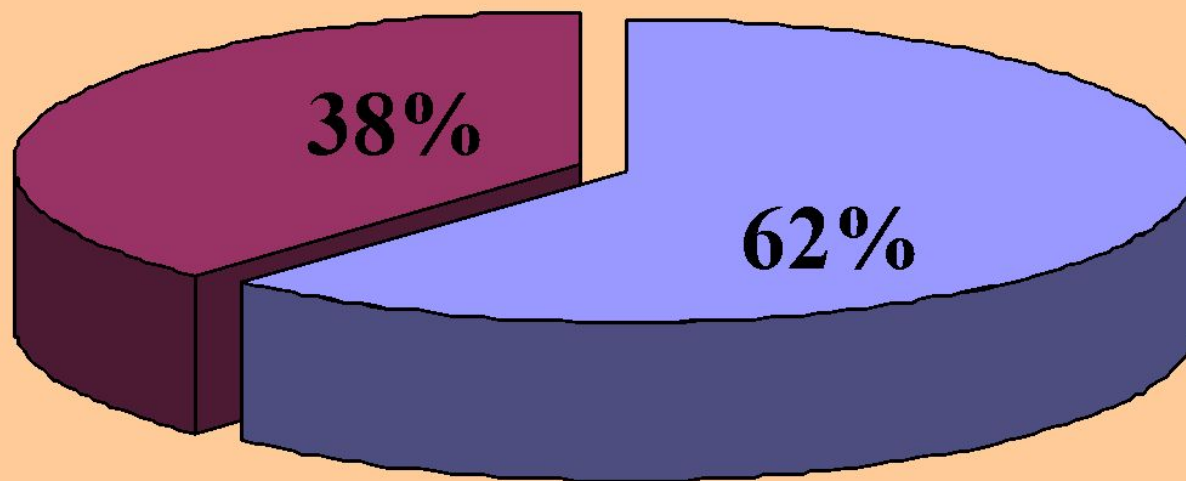
*3-ий вариант:* пицца, булочка, яичница, печенье, сок - 11 чел. (20%)





**завтрак необходим – 34 чел. (62 %)**

**завтрак не обязателен – 21 чел. (38 %)**





**Дети отказываются от завтрака дома – 11 чел. (20 %)**

**Дети не завтракают в школе – 16 чел. (29 %)**



# З а в т р а к

- первый дневной прием пищи, утренняя еда, пища, приготовленная для утренней еды.



**Английская пословица гласит:**

***«завтрак съешь сам,  
обед подели с другом,  
а ужин отдай врагу».***

**Завтрак** - важнейшая часть дня. Хороший завтрак - это отличное начало дня для школьника.

## Наиболее высокий уровень патологии по следующим классам болезней:

болезни крови и кроветворных органов - **32%**

болезни эндокринной системы - **31%**

болезни костно-мышечной системы - **26%**

### ИЗ НИХ:

болезни органов пищеварения - **25%**

болезни системы кровообращения - **24%**



# Завтрак ребенка - школьника

должен быть:

*разнообразным  
сбалансированным  
регулярным*



СОСТОЯТЬ ИЗ:





# **Количество некоторых необходимых продуктов школьнику в сутки**

(в возрасте от 7 до 11 лет)



Творог – 40 г.



Яйцо – 1 шт.



Сыр – 10 г.



Хлеб ржаной - 70 г.

Хлеб пшеничный – 150 г.



Мясо, птица – 140 г.



Рыба – 40 г.

Масло сливочное – 25 г.



# ***Типовой режим питания школьников при обучении в первую смены.***

7.30 - 8.00 завтрак дома



10.00 - 11.00 горячий  
завтрак в школе



12.00 - 13.00 обед дома

19.00 - 19.30 ужин дома





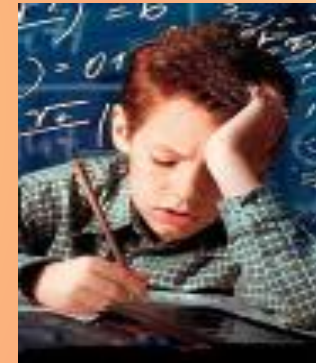
**Завтрак для школьника необходим.**

**Завтрак - важнейшая часть дня.**



**Полезный завтрак - это отличное начало дня  
для школьника.**

**Завтрак влияет на умственную активность,**



**дает заряд бодрости, что важно для успешной**

**учебы и правильного физического развития.**



# ***Как изменить отношение школьников к завтраку?***

- **Рассказать ребятам о необходимости и пользе завтрака.**
- **Рекомендовать школьникам два завтрака. Один – дома до школы, второй – в школе.**
- **Обратить внимание родителей и администрации школы на рацион питания детей.**







## ***ЗАЧЕМ НУЖЕН ЗАВТРАК?***



## **ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ**

Здоровье школьника – основа здоровья взрослой жизни, т.к. в этот период растут и развиваются все органы и системы организма.

Питание в этом возрасте должно быть сбалансированным по белкам, жирам, углеводам, витаминам и минеральным веществам. Иначе – полнота, нарушение развития мозга, костей, мышц, других органов, нарушение иммунитета, трудности в обучении.



## **Количество некоторых необходимых продуктов школьнику (в сутки): (в возрасте от 7 до 11 лет)**

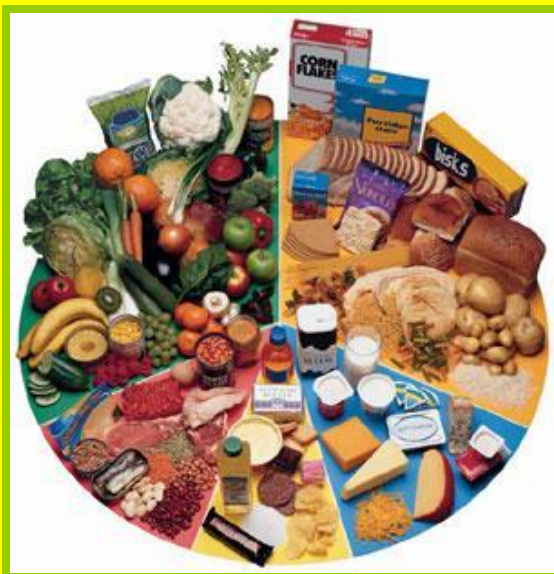
- Сливочное масло 30 - 40 г
- Растительное масло 15 -20 г
- Хлеб (пшеничный и ржаной) 200 - 300 г
- Крупы и макаронные изделия 40 - 60 г
- Картофель 200 -300 г
- Овощи 300 - 400 г
- Сок 150 - 200 г
- Сахар 50 - 70 г
- Кондитерские изделия 20 - 30 г
- Молоко, молочные продукты 300-400 г
- Мясо птицы (филе) 100 - 130 г
- Рыба (филе) 50 - 70 г





**Памятка для  
родителей**

**В каких продуктах  
«живут» ВИТАМИНЫ**



**Витамин А** — содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени. Он обеспечивает нормальное состояние кожи, улучшает зрение и сопротивляемость организма в целом.

**Витамин В1** — находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.

**Витамин РР** — в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.

**Витамин В6** — в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благоприятно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.

**Витамин В12** — в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.

**Фолиевая кислота** — в садовой капусте, шпинате, зеленом горошке, необходима для роста и нормального кроветворения.

**Витамин С** — в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, полезен для иммунной системы, способствует заживлению ран.

**Витамин D** — в печени рыб, икре, яйцах, укрепляет кости и зубы.

# Используемая литература:



1. **Детская энциклопедия здоровья Расту здоровым [Текст] Физкультура и спорт - М., 1992.**
2. **Скурихин, И. М., Шатерникова, В. А. Основы рационального питания. Как правильно питаться [Текст] - М.: Медицина, 1986.**
3. **Змановский, Ю. Ф. Воспитаем детей здоровыми, - М.: Медицина, 1989.**
4. **Снигирев, Н.А. Питание школьника [Электронный ресурс] - М., 2000.**
5. **Батурин, А.К., Каганов Б.С., Шарафетдинов, Х.Х. Питание подростков: современные взгляды и практические рекомендации [Текст] - М., 2006.**
6. **Евсеева, М. Здоровое питание для школьника [Текст] /Журнал заботливых родителей, - 2011.**