

Муниципальное автономное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с. Бердюжье»

ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ПРОЕКТ: «ЗДОРОВЫЙ ЗАВТРАК – ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК»



Выполнила:
ученица 4 «Г» класса
МАОУ СОШ с. Бердюжье
Рыхлицкая Олеся
Руководитель проекта:
Рыхлицкая Елена Александровна

с. Бердюжье 2019 год

Содержание

Введение	3 – 4
I. Основная часть (теоретическая)	
1.1.История завтрака	5
1.2.Основные понятия исследования, работа со словарем	5
1.3.Зачем нужен завтрак	6
1.4.Каким должен быть завтрак	6 - 7
1.5.Влияет ли завтрак на здоровье школьников	7
II. Практическая часть	
2.1.Анкетирование среди одноклассников	8 - 10
2.2.Анкетирование среди родителей	10 - 12
2.3.Анализ полученных данных	12
2.4.Результат исследования	12 - 13
2.5.Реализация проекта	13
2.6.Советы мамы – врача-диетолога	13
III. Заключение	14
IV. Литература	14
V. Приложение	15 – 19

ВВЕДЕНИЕ

Дети - будущее страны!

Я учусь в 4г классе. Очень часто мама говорит мне, что непременно нужно завтракать перед школой, что нужно соблюдать режим дня и правильно питаться. Оказывается, здоровые дети лучше усваивают знания на уроках! Но многие питаются неправильно, не соблюдают режим питания, поэтому чаще болеют и пропускают уроки, а соответственно недополучают необходимые знания в школе, быстрее утомляются, и к окончанию средней школы приходят с целым «букетом» различных заболеваний, связанных, в первую очередь, с неправильным питанием.

Я спросила у мамы, что такое правильное питание?

- «Правильное питание –это питание, которое обеспечивает рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствует укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Здоровое питание для школьников имеет очень важное значение, так как результаты его умственного труда в школе зависят от того, поступают ли в организм ребенка питательные вещества.Здоровый завтрак - это залог здоровья подрастающего поколения!».

С уверенностью могу сказать, что утро каждого школьника начинается одинаково: умыться, одеться, позавтракать, но почти все по утрам торопятся и опаздывают. Я думала, что лучше поспать лишних 10-15 минут и отказаться от завтрака, но мама постоянно вытаскивает меня с кровати со словами: «В завтраке – сила, залог здоровья и отличной учебы!» С мамой не поспоришь, приходится вставать и завтракать с вопросом в голове «В чем же польза завтрака?».

Именно так я определила тему своего проекта «**Здоровый завтрак – здоровый ребенок!**» Чтобы разобраться в этом вопросе, мы с мамой решили провести собственное исследование «**Важен ли завтрак для школьника?**»

Цель: выяснить, почему необходимо завтракать?

Задачи, которые необходимо решить для реализации цели:

- выяснить, что такое завтрак и каким он должен быть на основании научной литературы и интернет-источников.
- выяснить, какие завтраки являются полезными.
- провести беседу с врачом-педиатром Бердюжской районной больницы и узнать о состоянии здоровья детей моего возраста в школе и в моем классе.
- провести анкетирование ребят нашего класса;
- провести анкетирование родителей моих одноклассников.
- собрать и обработать данные анкетирования в диаграммах и сделать вывод.
- вместе с мамой оформить информационный буклет «Почему необходимо завтракать?» и оформить книжку-малышку «Завтрак для отличника!».

Объект исследования: завтрак.

Предмет исследования: правильное питание учащихся начальных классов.

Гипотеза исследования:

1. Я предполагаю, что завтрак необходим и является залогом здоровья и успешной учебы.
2. Возможно, завтракможно пропускать и кушать только тогда, когда хочется и что хочется.

Методы исследования:

- теоретическое исследование, сбор информации из книг, интернет-ресурсов.
- анкетирование одноклассников и их родителей;
- анализ;
- сравнение;
- обобщение.

Актуальность моего исследовательского проекта:

Мне эта тема особо интересна потому что я, когда вырасту, очень хочу стать врачом – стоматологом! Изучая данный вопрос в энциклопедиях, в научной литературе, медицинских изданиях и в интернет-сети, могу сказать, что актуальность проблемы питания школьников очень велика, особое место занимают завтраки. Ученые пришли к выводу, что дети, которые получают полноценный завтрак, лучше развиваются, более успешны в учебе и меньше болеют. Таким образом, завтрак влияет на работоспособность, оказываясь для детей настоящей «пищей для мозга». Это факт, научно доказанный специалистами в области питания.

Предполагаемый результат:

После завершения исследования ребята смогут:

1. Оценить пользу завтрака.
2. Смогут принимать активное участие в выборе «правильных» продуктов для завтрака.
3. Рассказывать всем родным и знакомым о пользе завтрака.

Область практического использования результатов:

1. Хочется заинтересовать своих одноклассников информацией о здоровых завтраках.
2. Реализация полученных знаний на классных часах в других классах, школьных собраниях, при заинтересованности классных руководителей с привлечением моей мамы, как врача специалиста в данной области.

I. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1.1.История завтрака

Одной из задач моего исследования было знакомство с литературой по данной теме. Я вместе с мамой работала с различными литературными источниками и вот, что нам удалось выяснить.

Оказывается, современного завтрака не существовало во многих эпохах. Римляне практически не завтракали, ели всего один раз в сутки! В Англии, в 19 веке зародились основы и традиции утреннего приема пищи, которые сохранились и до наших дней. Именно тогда завтрак стал одним из важнейших приёмов пищи. Современный завтрак отличается разнообразием блюд, продуктов. Я узнала, что традиционный английский завтрак состоит из яиц, бекона, грибов, помидоров и даже бобов. Классический французский завтрак включает в себя круассаны, масло, яйцо, апельсиновый сок. Китайцы предпочитают завтракать основательно – овощами, курицей или свининой, лапшой или даже супом из рисовой муки с пирожками.

Современные диетологи считают, что важен не только набор продуктов, но сочетать в себе углеводы, белки и жиры. Углеводы – это энергия в чистом виде, необходимая для утреннего «оживления» организма. Но есть одна важная деталь: желателно отдавать предпочтение не «быстрым» (простым) углеводам, а «медленным». Это овсянка и хлеб из муки грубого мола. Белок даёт ощущение сытости на весь день. Источники белка – это рыба, мясо, молочные продукты, яйца, бобовые, орехи, грибы. Наиболее полезными считаются ненасыщенные жиры – они усваиваются быстрее. Ненасыщенные жиры содержатся в авокадо, миндале, оливковом масле.

1.2. Основные понятия исследования, работа со словарем.

И так, что же такое завтрак?

1. На сайте Википедии я нашла, что обозначает слово «завтрак». Завтрак — первый дневной приём пищи, как правило — в период от рассвета до полудня.
2. Из толкового словаря русского языка Ожегова С.И. я узнала, что завтрак: 1) Утренняя еда.
2) Пища, приготовленная для утренней еды.

Изучив словарь русского языка, я пришла к выводу, что слово «завтрак» существует во всех языках мира. Вот некоторые примеры:

- в чувашском языке слово «завтрак» звучит как (Ирхине апат) – «утренний обед».
- в переводе с японского «завтрак» (асгохан или асахан) – «утренний рис».
- в переводе с немецкого слово «завтрак» (фрюштюк) – «ранний кусок».
- в буквальном переводе с английского слово «завтрак» (брекфаст) – «короткий перерыв».

Я заметила, что перевод имеет много общего, а значит все люди мира утром принимают пищу! Завтрак — первый дневной приём пищи, утренняя еда. Также, завтрак – это отличное время настроиться на удачный день и получить от еды и пользу, и удовольствие!

1.3.Зачем нужен завтрак.

Оказывается, наш организм состоит из клеток! Когда мы ночью спим, клетки работают – восстанавливаются, рожают новые клетки. Поэтому, при пробуждении, наш организм – голодный, усталый, вялый. Ему требуется восстановить силы, заправится питательными веществами – белками, жирами, углеводами и витаминами. Нужен завтрак!

Учеными обнаружено и доказано, что кариес чаще всего поражает тех, кто постоянно отказывается от завтраков. Так, если дети не получали по утрам хотя бы

фруктов, вероятность развития кариеса возрастает у них как минимум в 2 раза. Хороший завтрак – это лучший способ улучшить работу мозга в течение дня! Моя мама, рассказала мне, что немецкие врачи доказали, что домашний завтрак перед школой совершенно необходим детям. Школьники, которые каждый день полноценно завтракают, лучше учатся и реже страдают от избыточного веса, чем те, которые отказываются кушать по утрам. Так же мама говорит: « Каждый день первый урок – это в напряжение, стресс. А если этот стресс постоянно происходит на голодный желудок, то и до школьного гастрита, а то и язвы желудка – недалеко. Кроме того, после серьезной интеллектуальной нагрузки не успевший позавтракать ребенок испытывает такой дефицит энергии, что потом переедает во время обеда и ужина. Зато у тех, кто не отказывается от завтрака, не только в норме вес, но и лучше память, выше коэффициент интеллекта, они реже пропускают занятия».

Интересные факты:

1. Завтрак заряжает энергией на целый день. Если школьник позавтракал, то его работоспособность выше чем у тех, кто завтрак пропустил.
2. Завтрак помогает лучше концентрироваться и запоминать информацию. Полноценно питающиеся дети, учатся лучше, чем дети, которые не завтракают.
3. Завтрак поднимает настроение (вкусный завтрак в спокойной обстановке помогает настроиться на предстоящий день).
4. Завтрак контролирует голод в течении дня (пропуская завтрак, кушать всё равно захочется через пару часов, а обед ещё не скоро).
5. Завтрак спасает от лишнего веса (чтобы ускорить процесс обмена веществ нужно утром поесть).
6. Завтрак всей семьёй укрепляет отношения.
7. Завтрак помогает избежать заболеваний (завтрак повышает иммунитет, обогащает организм нужными витаминами).

А еще я прочитала, что наш президент В.В. Путин каждое утро начинает с каши, причем она всё время бывает разная: овсяная, рисовая, гречневая, манная.

1.4. Каким должен быть завтрак.

Сейчас будем выяснять каким же должен быть завтрак. Ученые, врачи всего мира считают, что завтрак должен быть представлен основными продуктами, такими как:

- **Фрукты.** Это источник витаминов, поддерживающих иммунитет, и клетчатки. В период приближающегося весеннего дефицита витаминов полезны будут черешня, клубника, зелень.
- **Зерновые продукты (каши, хлеб).** В них есть витамины группы В, А и D, железо. Кроме того, в зерновых содержатся углеводы, которые дают энергию после ночного сна. Признаюсь, я не люблю каши, но чтобы такой завтрак не показался мне скучным, мама всегда старается украсить кашу ягодами и фруктами. Их маленькие кусочки она добавляет в уже приготовленное блюдо.
- **Молочные продукты** – молоко, йогурт, творог, сыр – незаменимый источник кальция, столь необходимого для детского организма.
- **Яйцо и блюда из него** также рационально использовать для утреннего меню. Яйцо – это белок, который в сочетании с молоком или овощами надолго насытит ребенка и обеспечит его организм строительным материалом.
- И наконец, **соки и различные напитки!** Соки сами по себе очень хороши и полезны для детей. Однако они обладают высокой концентрацией кислот и начинать день с них не стоит, лучше пить компоты из сухофруктов, кисели.

Итак, фрукты, каша и что-то молочное – основа детского завтрака! Завтрак должен состоять из закуски, горячего блюда, горячего напитка.

1.5. Влияет ли завтрак на здоровье школьников?

Для того, чтобы разобраться влияет ли наличие завтраков на состояние здоровья моих сверстников, я пришла к маме на работу, в Бердюжскую районную больницу чтобы взять интервью у врача-педиатра Потешкиной Валентины Анатольевны.

Вот что она ответила на мои вопросы:

1. Влияет ли на здоровье детей наличие или отсутствие завтраков?
- «Нерегулярное питание, отказ от пищи, еда всухомятку, отказ от завтраков перед занятиями – все это приводит к заболеваниям желудочно-кишечного тракта».
2. Сколько учеников, моих ровесников, имеют проблемы с желудочно-кишечным трактом?
- «Если взять во внимание всех учеников третьих классов нашей школы в с.Бердюжье, то по результатам профилактических медицинских осмотров в 2018г., проблемы, связанные с неправильным питанием имеют 77 человек, это достаточно много! Из них с ожирением – 4 человека, гастриты – 4 человека, сахарный диабет – 1 человек, кариес – 68 человек».

Дальнейшее свое исследование я решила продолжить в картотеке детской консультации, попросив взять карты учета профилактических осмотров и журналы учета, совместно с Валентиной Анатольевной и мамой, мы проанализировали состояние здоровья одноклассников. Вот что у нас получилось:

Всего заболеваний, связанных с нерациональным питанием, среди учеников 3г класса – 16. Из них гастрит – 3 человека, кариес – 12 человек и сахарный диабет – 1 человек.

Уходя из больницы, я попросила Валентину Анатольевну дать напутственное слово всем ребятам своего класса, на что она, улыбаясь, ответила:

– «Соблюдайте режим питания, не только в начальных классах, но и на протяжении всего школьного процесса. Кушайте только полезные продукты, домашнюю пищу, желателно молочную, растительную и поменьше сладкого! Не покупайте в магазинах сильногазированные цветные напитки, жвачки и всевозможные сладости. Берегите здоровье с малых лет!»

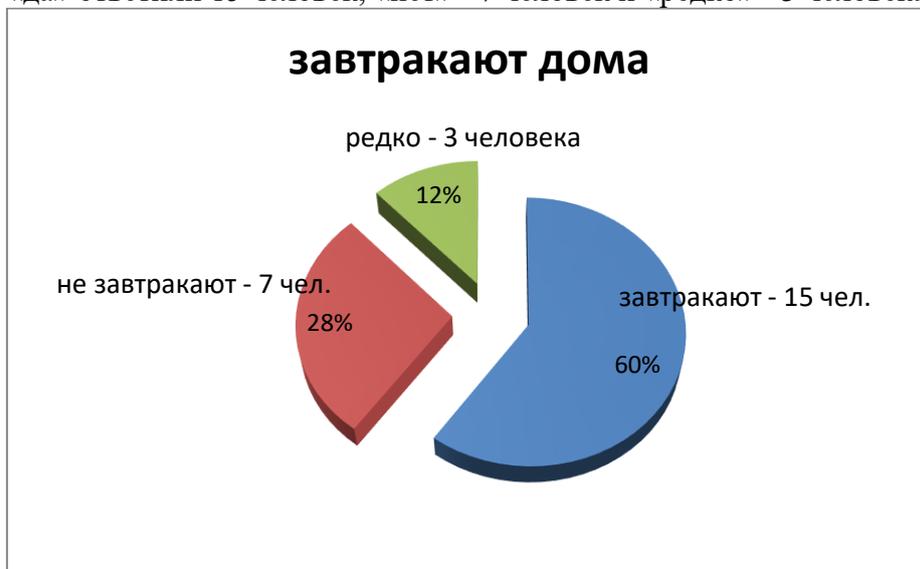
(Приложение 1)

II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

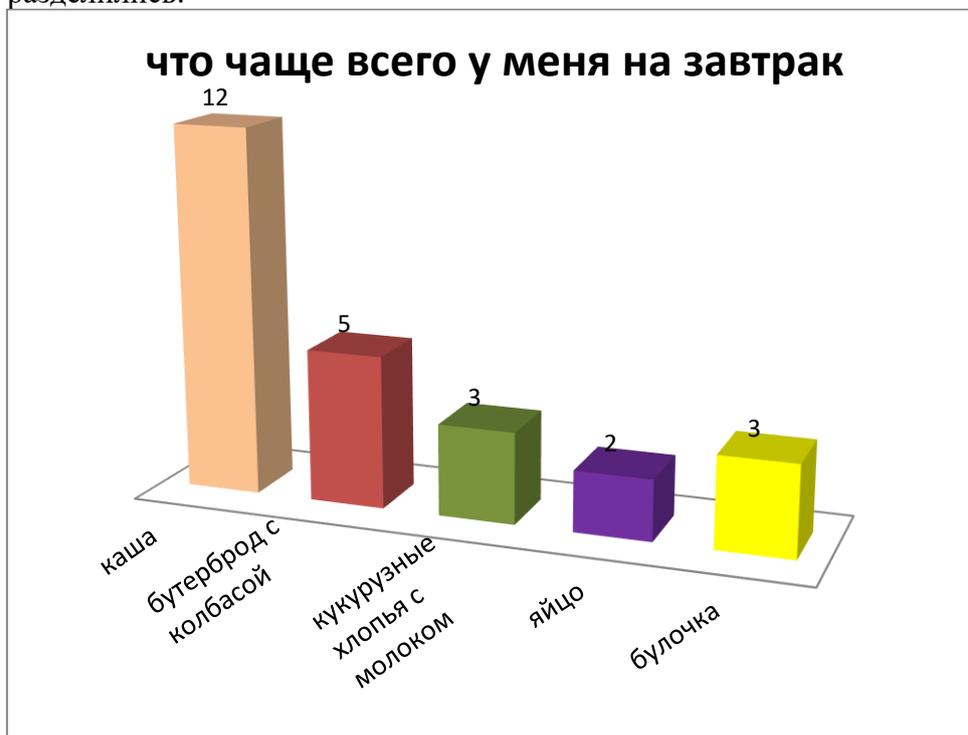
2.1. Анкетирование среди одноклассников

Также мы с мамой разработали анкеты для ребят моего класса с вопросами, которые нас интересовали, затем провели анкетирование одноклассников на классном часе. В анкетировании приняли участие 25 человек, включая меня.

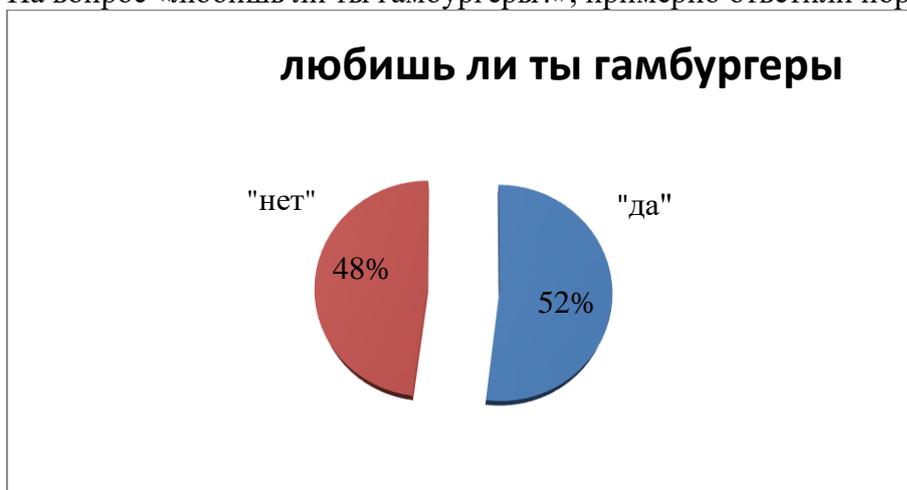
На вопрос «завтракаешь ли ты перед школой?», «да» ответили 15 человек, «нет» - 7 человек и «редко» - 3 человека.



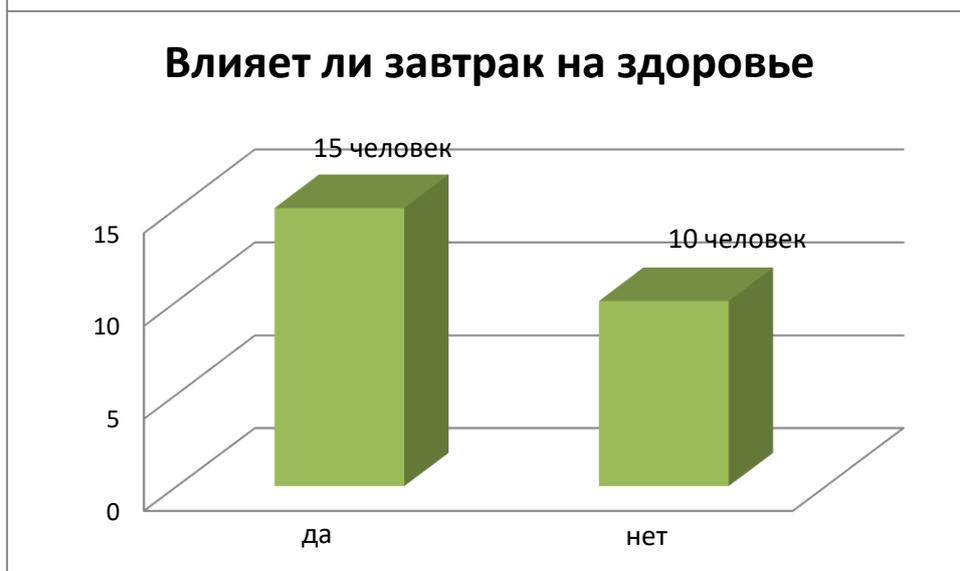
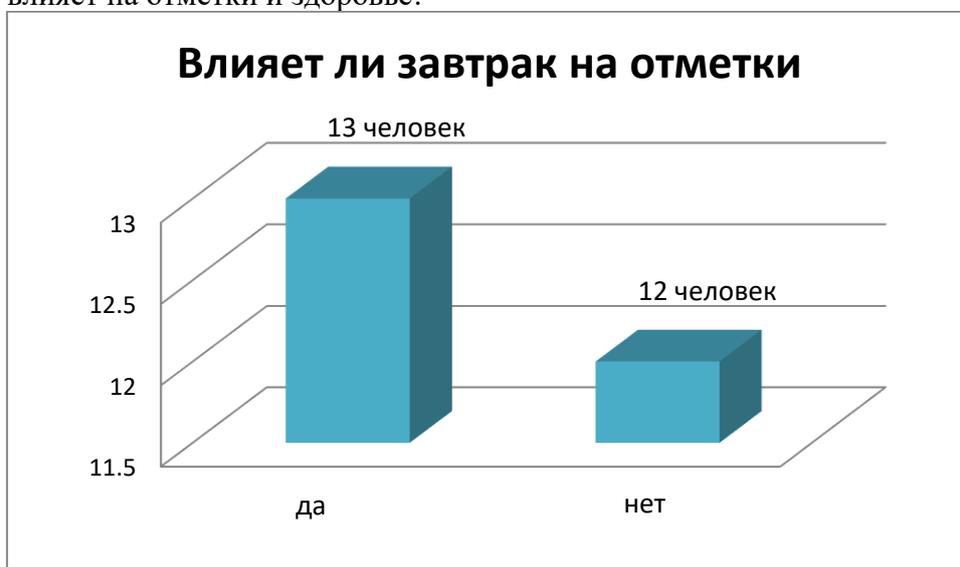
На вопрос «что чаще всего ешь на завтрак?», были предложены варианты ответов, из которых нужно было выбрать наиболее подходящий вариант для себя. Мнения класса разделились:



На вопрос «любишь ли ты гамбургеры?», примерно ответили поровну «да» и «нет».



Очень интересными оказались ответы ребят на вопрос «влияет ли завтрак на отметки и здоровье?». Оказывается примерно половина одноклассников думает, что завтрак не влияет на отметки и здоровье!



Так же предлагалось выбрать верные на их взгляд утверждения, большинство ребят ответили верно, что фрукты – прекрасная замена готовым витаминам и что каждый день

на столе должна быть горячая еда. Часть одноклассников (бчеловек) ошибочно считают, что полезная пища не может быть вкусной, и завтракать вовсе не обязательно (3 человека).

В одном из вопросов нужно было написать продукт или блюдо, которое не любишь. Анализируя анкеты, выяснила, что ребята не любят следующие продукты:

- 1) Кашу – 6 человек,
- 2) Суп – 5 человек,
- 3) Гамбургеры – 2 человека,
- 4) Рыбу – 2 человека,
- 5) Шашлык и другое мясо – 2 человек,
- 6) Консервированный горох – 2 человека,
- 7) Брокколи – 1 человек,
- 8) Салат Цезарь – 1 человек,
- 9) Омлет – 1 человек,
- 10) Хлеб с маслом – 1 человек.

Большинство ребят знают, что завтрак необходим. Но не все знают, на что влияет завтрак и зачем он нужен.

Таким образом, выяснилось, что не все дети нашего класса ежедневно завтракают, большинство из них не уверены, что их завтрак правильный. В результате исследования выяснилось, что завтракать необходимо. И все ученики нашего класса хотят питаться правильно. Полезный и здоровый завтрак должен состоять из 3 компонентов: цельно зерновой каши, варёного куриного яйца и любого молочного продукта. У людей, которые не завтракают, ухудшается память и снижается внимание.

(Приложение 2)

2.2. Анкетирование среди родителей.

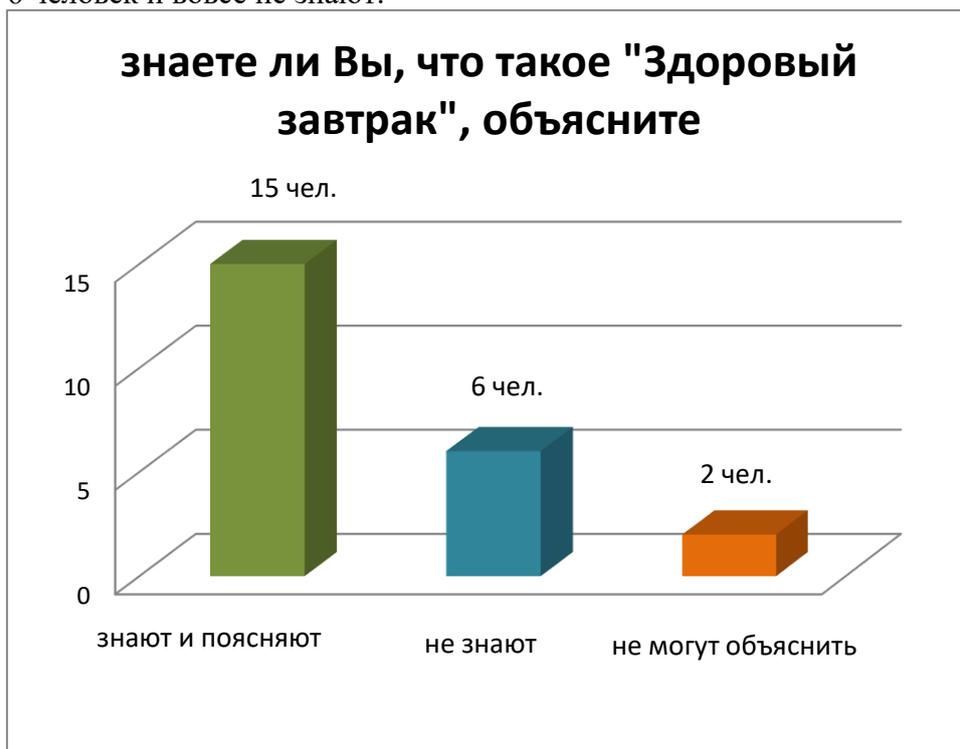
После проведенного анкетирования одноклассников, мне стало интересно, а знают ли наши родители о пользе завтраков и правильном питании. Предложила маме разработать анкеты для родителей, чем мы и занялись. На классном родительском собрании в преддверии окончания I четверти, моя мама провела анкетирование мам и пап учеников нашего класса. В опросе приняли участие 23 человека.

На вопрос «принято ли завтракать в Вашей семье?», 15 человек ответили положительно, 5 человек – отрицательно и 3 человека ответили «не всегда».

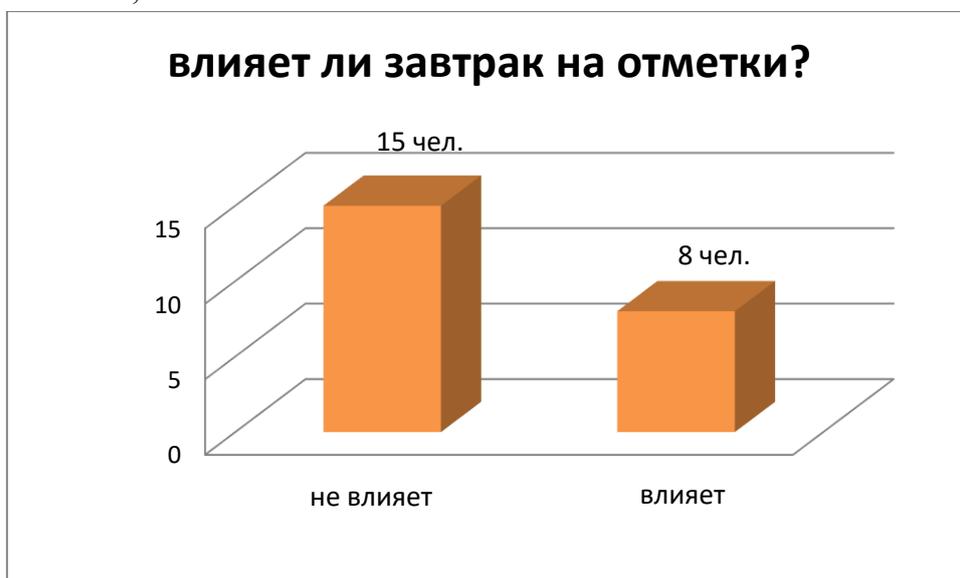


На вопрос «завтракает ли Ваш ребенок перед школой?», ответили точно так же как дети, «да» ответили 15 человек, «нет» - 6 человек и «редко» - 2 человека.

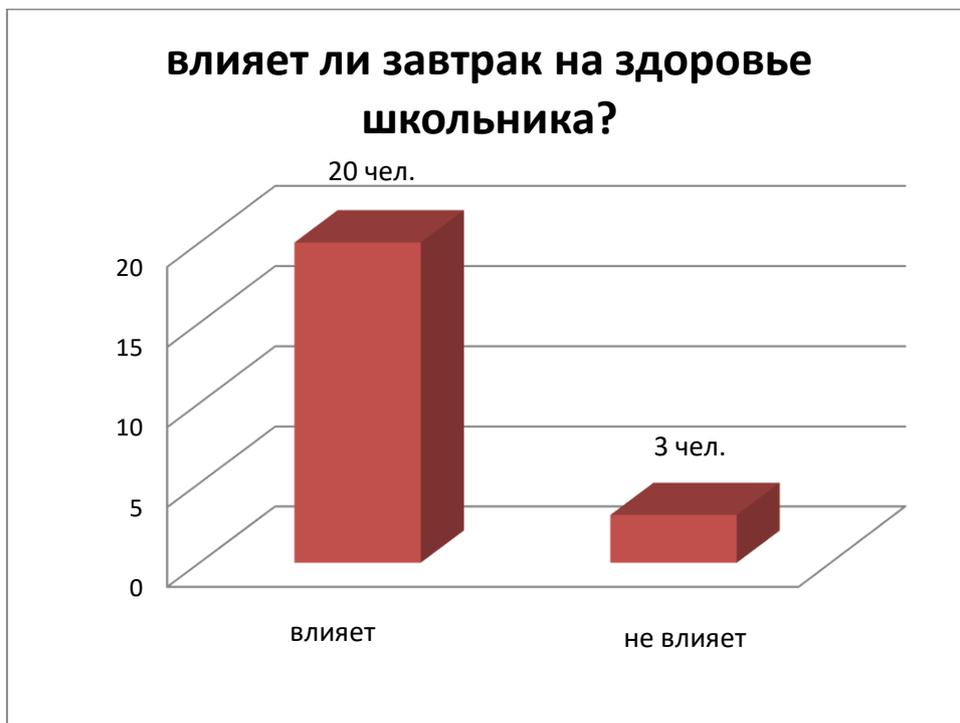
Интересным оказалось то, что не все родители знают, что такое «Здоровый завтрак», 15 человек ответили верно и смогли объяснить свой ответ, 2 человека не смогли объяснить, а 6 человек и вовсе не знают.



Меня очень удивил ответ родителей на следующий вопрос: «влияет ли завтрак на отметки в школе?», как оказалось, большая половина, считают неверно! И лишь 8 человек ответили, что влияет.



А вот на вопрос «влияет ли завтрак на здоровье школьника?» почти все родители дали однозначный ответ «влияет» - 20 человек, и лишь 3 человека ответили не верно.



Таким образом, мы выяснили, что не все родители информированы в полной мере по вопросам правильного питания школьников. К сожалению, в 5 семьях вообще не принято завтракать, а ведь мы смотрим и стараемся подражать своим мамам и папам. Хочется верить, что теперь, узнав больше о пользе завтраков, данная обстановка изменится и все мои одноклассниками вместе с родителями будут кушать перед школой и работой.

Приложение 3

2.3. Анализ полученных данных.

Таким образом, анализируя результаты анкетирования ребят и их родителей, можно сделать вывод о том, утренний завтрак для моих одноклассников не обязателен и завтракают не все. Однако утреннее меню опрошенных полезно для здоровья. Не все школьники понимают важность и значимость утреннего приема пищи и не осознают всех проблем со здоровьем, которые могут возникнуть в случае отсутствия завтрака.

Я сама не очень люблю каши, омлет и творог, но мама говорит, что нужно и мне приходится все это кушать. Но с разрешения мамы в течение одной недели я ела на завтрак то, что мне нравится. Здоровым завтраком, это не назовешь, конечно. Но уж очень хотелось проверить действительно ли все это правда. И так, 5 дней подряд на завтрак я ела только «вкусную» еду, но не полезную (бутерброды с колбасой, шоколад, печенье, кексы, соки). Голода я не испытывала, но в моем животе иногда были неприятные ощущения и не было желания побегать на перемене. У меня даже болела голова и было сложно слушать учителя на уроках. Особенно неприятно было в те дни, когда есть занятия в доме культуры по занятиям танцами и вокалом. Нерегулярное питание, отказ от пищи, еда всухомятку – все это приводит к заболеваниям желудочно-кишечного тракта.

Теперь я кушаю все то, что готовит мне мама и даже каши сейчас кажутся намного вкуснее, когда я узнала как это важно!

2.4. Результат исследования.

На начальном этапе нашего исследования мы решили узнать, на самом ли деле завтрак так важен для нашего организма, и влияет ли он на наше самочувствие и работоспособность. Мы пришли к мнению, что завтрак способствует хорошему

самочувствию и повышает успеваемость ребят. Те дети, которые не завтракают, больше чем другие подвержены усталости, плохо себя чувствуют, и с неохотой работают на уроках.

Изучив все проблемы, которые были выявлены в процессе анкетирования, мы с мамой решили:

- Подготовить и провести для учащихся начальных классов классный час «Здоровый завтрак – здоровый ребенок».
- Рекомендовать родителям обязательно завтракать перед школой и работой. Познакомить родителей и учащихся с информационным буклетом.
- Составить книжку-малышку рецептов для завтрака и раздать ее школьникам.

Возвращаясь к выдвинутым гипотезам, на основе проведенного исследования можно сделать вывод, что первая гипотеза полностью подтвердилась! А вот вторая гипотеза нет. Важность завтрака раскрылась не только с точки зрения научной литературы, врачей нашей больницы (педиатра Потешкиной В.А. и терапевта-диетолога моей мамы Рыхлицкой Е.А.), но и с практической стороны – на себе проверила!

Как видно из проведенного анкетирования, большинство учеников и их родителей понимает значение здорового завтрака и старается поддерживать его.

2.5.Реализация проекта.

Учитывая всю проведенную работу в рамках данного проекта, считаю, что важно:

- 1.Обратить внимание родителей и учащихся на рацион завтрака детей.
- 2.Познакомить родителей и учащихся с информационным буклетом «Почему необходимо завтракать?»
- 3.Познакомить с разработанной книжкой-малышкой «Завтрак для отличника!» школьников, родителей и учителей.
- 4.Реализация полученных знаний на классных часах в других классах, школьных собраниях, при заинтересованности классных руководителей с привлечением моей мамы, как врача специалиста в данной области или врача-педиатра нашей больницы.

(Приложение 4)

2.6.Советы мамы-врача диетолога

«Дети школьного возраста должны питаться не реже 4-5 раз в день. Обязательно 2 – 3 раза в день должны быть горячие блюда. Так как за день ученик тратит огромное количество сил, завтрак должен быть здоровым и сытным, но переедать тоже не нужно, иначе он будет дремать на уроках. Это может быть любая каша или омлет, а не чай с бутербродом, подойдут любые молочные продукты. Необходимо соблюдать режим приема пищи в течение дня, т.к. беспорядочное питание отражается не только на аппетите, но и на пищеварении ребенка, а также и на усвояемости пищи. Школьники, получающие ежедневный полноценный, сытный завтрак, лучше учатся и реже страдают от избыточного веса. «Здоровый завтрак – здоровый ребенок!» - то факт, научно доказанный специалистами в области питания».

III. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Я считаю, что все задачи моего проекта выполнены, цель моей работы достигнута. Результаты данной работы скажутся на изменении отношения одноклассников и их родителей к обязательному здоровому завтраку. Я доказала себе, что здоровый завтрак – это действительно необходимо и является залогом здоровья, хорошего самочувствия и отличной учебы, тем самым подтвердилась моя первая гипотеза и полностью опровергнута вторая!

Значит, не зря моя мама заставляет меня кушать по утрам. Теперь мне понятно, что завтрак это – энергия, малый риск развития заболеваний, здоровые зубы, отличная успеваемость! Теперь ни одно утро у меня не обходится без завтрака!

Мне очень понравилось моя исследовательская работа! Теперь я еще больше хочу стать врачом и заботиться о здоровье детей и взрослых! Очень надеюсь, эта работа не пройдет даром и многие дети после классных часов и ознакомления с буклетами изменят своё отношение не только к приёму завтрака, но и начнут его готовить сами. Мне бы хотелось продолжить это исследование и я это сделаю, ведь вести наблюдение за тем, как изменится отношение школьников к завтраку очень интересно! Тем самым мы научимся с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье и наше поколение будет более здоровым и не будет болеть! Недаром говорят: «Дети – будущее страны!»

IV. ЛИТЕРАТУРА

1. Детская энциклопедия здоровья «Расти здоровым», М.: Физкультура и спорт, 1992.
2. Бердышев С.Н. «Здоровье на «отлично!» Самоучитель по укреплению здоровья для детей. М: «ФИПОЛ КЛАССИК», 2002.
3. Каневская Л.Я. «Питание школьника», М: «Медицина», 1989.
4. Скурихин И. М., Шатерникова В. А. «Основы рационального питания. Как правильно питаться», М.: «Медицина», 1986.
5. Дмитриева Н.Я., Казаков А.Н. Окружающий мир: Учебник для 3 класса. Самара: Издательство «Учебная литература», 2008.
6. Википедия.
7. www.gastronom.ru
8. www.vseblogi.com
9. www.rosminzdrav.ru
10. www.detskie-recepty.ru

V. ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Работа с картотекой в Бердюжской районной больнице



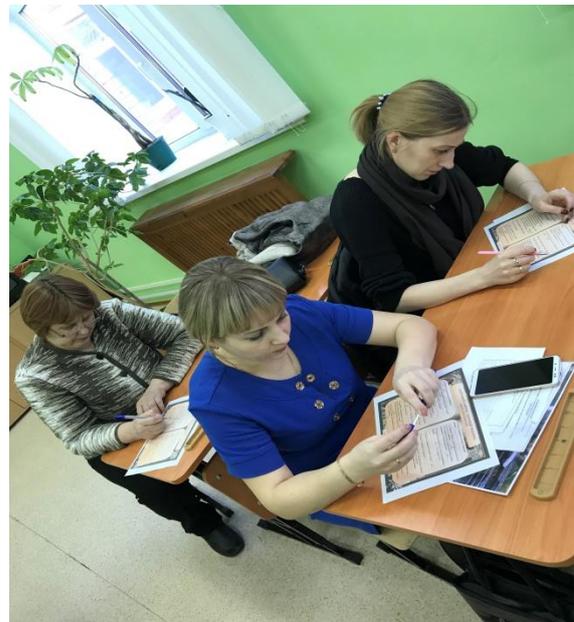




**«ЗДОРОВЫЙ ЗАВТРАК – ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК»
АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

1. Принято ли в Вашей семье завтракать? _____
2. Завтракает ли Ваш ребенок перед уходом в школу? _____
2. Что чаще всего Вы готовите на завтрак? _____
3. Часто ли ест Ваш ребенок утром:
каши (да/нет); яйца (да/нет); молочные и
кисломолочные продукты (да/нет); сладости
(да/нет); жареную пищу (да/нет).
4. Какие напитки чаще пьет ваш ребенок?
(Соки, газированную воду, кофе, компот, настой из
трав, минеральную воду, чай) _____
5. Нужны ли завтраки в портфеле? _____ берет ли ваш
ребенок с собой бутерброд и фрукты? _____
6. Любит ли ваш ребенок: гамбургеры, хот-доги и
т.п.? _____
И как вы к этому относитесь? _____
7. Употребляет ли ваш ребенок в пищу лук, чеснок,
петрушку, укроп и другую «зелень»? _____
8. Питается ли Ваш ребенок в школьной столовой? _____
9. По Вашему мнению, ответствен ли родитель за то,
что ест его ребенок? _____
10. Что Вы вкладываете в понятие «Здоровый
завтрак»? _____
14. По вашему мнению, завтрак школьника должен
отличаться от завтрака взрослого? _____
15. Часто ли Вы используете в пищу полуфабрикаты и
почему? _____
16. Влияет ли завтрак на отметки в школе? _____
17. Влияет ли завтрак на здоровье? _____
16. Выберите утверждения, с которыми Вы согласны:
-Полезная пища не может быть вкусной.
-Фрукты – прекрасная альтернатива готовым
витаминым препаратам.
-У моего ребенка лишний вес.
-Каждый день на столе должны быть горячая еда.
-Разнообразием пищи семья разнообразна.
-На долю завтрака приходится половина всего
рациона моего ребенка.
-Питание не влияет на здоровье ребенка, главное –
генетика.

СПАСИБО ЗА СОТРУДНИЧЕСТВО!



Памятка для ученика
«Почему нужно завтракать?»

Завтрак очень важен для нашего организма, ведь это первый и самый основной прием пищи за весь день, а то, что Вы кушаете на завтрак, будет фундаментом Вашего здоровья, настроения и фигуры. Тем не менее, многие люди не любят и вообще предпочитают не завтракать

- ✓ Завтрак заряжает энергией на целый день;
- ✓ Завтрак поднимает настроение;
- ✓ Завтрак контролирует голод в течение дня;
- ✓ Завтрак улучшает память и внимание;
- ✓ Завтрак спасает от стресса;
- ✓ Завтрак спасает от лишнего веса;
- ✓ Завтрак помогает избежать заболеваний



Памятка для родителей
«О завтраке...»

Дети не завтракают дома, так многие родители, опаздывая на работу, не успевают приготовить завтрак и тем самым позволяют детям самим позавтракать, надеясь на самостоятельность своих детей, а проконтролировать покушали ли их дети не могут. Поэтому дают им деньги, для того чтобы они что-нибудь купили в школьном буфете или оплачивают завтрак в школе

Уважаемые родители!
Помните:

Родители — это пример для подражания, поэтому личным примером следует приучать детей к здоровому завтраку и культуре и этикету правильного питания



Буклет «Почему необходимо завтракать?»

**ЗАВТРАК
 ОТЛИЧНИКА
 (рецепты)
 5 5 5**



**ВКУСНО – ЗНАЧИТ
 ПОЛЕЗНО!!!**

Рыжикова Олеся, 3г класс

Книжка-малышка «Завтрак отличника!»