

МБОУ лицей № 104

Меню моей столовой

Выполнила Бобрус Яна

ученица 3 класса «Б»

Классный руководитель Спинко О.П.

г. Минеральные Воды

2021 год

- **Цель проекта:** выявить необходимость правильного питания для детей школьного возраста и составить сбалансированное меню моей столовой.

- **Задачи проекта:**

- изучить информацию о правильном питании в научной литературе и интернет-ресурсах;
- изучить роль утреннего завтрака и его значение для детей;
- выяснить принципы здорового питания;
- создать идеальное меню детей на неделю.

- **Гипотеза проекта:**

- Предположим, что мы составили сбалансированное и правильное меню в столовой, а понравится ли детям?
- Если в столовой поменять меню, учитывая пожелания детей, то количество питающихся в столовой возрастёт?
- Какое значение имеет питание для школьников?





Правильное питание – это фундамент для хорошей учебы и духовного развития. Многие продукты улучшают мозговую деятельность, способствуют повышению внимания.

А перекусы «вредной» едой приводят к ухудшению кровообращения, и как следствие, снижается умственная активность.



Ученые-исследователи подсчитали, что к концу обучения в школе многие ребята имеют хронические болезни, в том числе из-за неправильного питания.

В детском организме происходят важные изменения: формируется нервная, дыхательная, иммунная и другие системы. Большую часть времени школьники проводят в школе, получая знания, и в то же время они растут, поэтому должны питаться полноценно, так как питание способствует сохранению здоровья.

В результате неправильного питания, особенно в детском возрасте происходит ухудшение здоровья.
Какое значение имеет питание для школьников?
Каким должно быть меню, чтобы ребята предпочли еду в школьной столовой различным вредным перекусам?

«Здоровье дороже золота», - сказал поэт Уильям Шекспир.



Если хочешь быть здоровым,
Не хандрить и не болеть,
Все проблемы эти в жизни,
Можно с честью одолеть!

Вкусной, правильной едой,
Что энергию несет,
Она дарит нам здоровье,
Силу, бодрость придает!

Так давайте впредь ребята,
С такой пищей дружить,
И тогда проблемы в жизни,
Будет проще пережить!



А сейчас предлагаю вашему вниманию меню столовой,
составленное мной на неделю



ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак	Молочная манная каша, бутерброд с маслом и сыром, чай с лимоном, свежие фрукты и ягоды
Ланч	Свежевыжатый яблочный сок, фрукты
Обед	Куриная лапша, свежие овощи, гречка с котлетой по-Киевски, цельнозерновой хлеб, компот из ягод
Полдник	Кисломолочный напиток, вафли, свежие фрукты
Ужин	Свежие овощи, зелень, овощное рагу с мясом птицы, салат из моркови и капусты с оливковым маслом, цельнозерновой хлеб



ВТОРНИК

Завтрак	Омлет на пару с помидорами и зеленью, блинчики со сметаной, чай с мятой, свежие фрукты и ягоды
Ланч	Свежевыжатый сок из яблок и груш, фрукты
Обед	Красный борщ, свежие овощи, картофельное пюре, рагу из мяса, цельнозерновой хлеб, морс клюквенный
Полдник	Кисломолочный напиток, печенье, свежие фрукты
Ужин	Свежие овощи, зелень, пшеничная каша, рыбная котлета, салат из помидоров, огурцов и болгарского перца с оливковым маслом, цельнозерновой хлеб, чай



СРЕДА

Завтрак	Молочная рисовая каша, бутерброд с маслом и сыром, чай с лимоном, свежие фрукты и ягоды
Ланч	Свежевыжатый фруктовый сок
Обед	Суп гороховый, салат из свежих овощей, мясо с овощами запеченное, цельнозерновой хлеб, компот из сухофруктов
Полдник	Кисломолочный напиток, булочка, свежие фрукты
Ужин	Свежие овощи, зелень, салат «Греческий», тефтели с макаронами, цельнозерновой хлеб, чай, фрукты



ЧЕТВЕРГ

Завтрак	Каша «Здоровье», бутерброд с маслом и сыром, чай с лимоном, свежие фрукты
Ланч	Свежевыжатый фруктовый сок
Обед	Уха, овощной салат, картофельное пюре, голубцы, цельнозерновой хлеб, кисель, фрукты
Полдник	Кисломолочный напиток, булочка с повидлом, свежие фрукты
Ужин	Свежие овощи, зелень, плов с говядиной, цельнозерновой хлеб, чай, фрукты



ПЯТНИЦА

Завтрак	Молочная вермишелевая каша, сырники со сметаной, чай с лимоном, свежие фрукты и ягоды
Ланч	Свежевыжатый фруктовый сок
Обед	Суп картофельный с фрикадельками, салат из свежих овощей, жаркое, цельнозерновой хлеб, компот из сухофруктов
Полдник	Кисломолочный напиток, вафли, свежие фрукты
Ужин	Свежие овощи, каша гречневая, филе индейки запеченное с овощами, цельнозерновой хлеб, чай, яблочный пирог, фрукты



СУББОТА

Завтрак	Омлет, оладьи со сгущенкой, чай с лимоном, свежие фрукты и ягоды
Ланч	Свежевыжатый фруктовый сок, фрукты
Обед	Борщ «Украинский» со сметаной, пюре, котлета, салат из свежих овощей, цельнозерновой хлеб, компот
Полдник	Кисломолочный напиток, печенье, свежие фрукты
Ужин	Свежие овощи, зелень, картофель отварной, стейк из рыбы, цельнозерновой хлеб, чай, фрукты



ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак	Молочная овсяная каша, яйцо отварное, бутерброд с маслом и сыром, чай с лимоном, свежие фрукты и ягоды
Ланч	Свежевыжатый фруктовый сок, фрукты
Обед	Суп куриный, салат «Винегрет», свежие овощи, овощное рагу, зразы мясные, цельнозерновой хлеб, компот
Полдник	Кисломолочный напиток, булочка, свежие фрукты
Ужин	Свежие овощи, зелень, запеченное мясо птицы, макароны, цельнозерновой хлеб, чай с мятой, фрукты



Вывод:

Большинство ребят довольны новым сбалансированным и правильным питанием.

Я узнала много нового, интересного и полезного о правильном и здоровом питании детей.

А закончить хочу древним выражением – «Ты есть то, что ты ешь»! Как ни странно это звучит, но питание играет в жизни любого человека очень важную роль, а уж в жизни ребёнка – тем более.

Правильное питание детей – залог здоровья, успеваемости и нормального полноценного развития.

Всегда помните о том, что здоровье в наших руках, а правильное здоровое питание - залог нашего долголетия.

Будьте здоровы!





Спасибо

за

внимание!