

# ПОЧЕМУ ЗАВТРАК ВАЖЕН ДЛЯ ДЕТЕЙ?

Презентацию подготовила учитель начальных классов  
школы №59 Морозова И.С.

# Что такое завтрак?



Завтрак – первый и самый важный приём пищи, который заряжает нас энергией на целый день. Ученые доказывают: дети и подростки, которые завтракают, демонстрируют более высокий уровень умственных способностей, чем те, кто пропускает этот важный прием пищи.

# Польза завтрака

- Начнём с того, что он обеспечивает тело и мозг топливом после пробуждения. После сна организм, как никогда, требует белков и углеводов, которые мы просто обязаны ему дать.
- Помимо снабжения нас энергией, продукты для завтрака — это кладёзь питательных веществ, таких как кальций, железо и витамины группы В, а также белок и клетчатка. Организму очень важно их получить.
- Главная польза завтрака — он помогает вам так начать день, чтобы провести его продуктивно. Во время ночного сна, уровень сахара в крови снижается, и его необходимо довести до нормы, чтобы восстановить энергетический баланс. Завтрак важен для человека, так как он восстанавливает уровень глюкозы — незаменимого углевода, необходимого для функционирования мозга.



# Почему дети не хотят завтракать?

1. Классической причиной отказа от завтрака является неправильно организованный режим дня в целом и режим питания в частности. Ребенок накануне засиживается допоздна, утром не может проснуться из-за отсутствия режима.
2. Иногда малышам просто не хочется есть «скучную» кашу, а вот на то же блюдо, оформленное с фантазией в смешную мордочку, дети смотрят с большим интересом.
3. Бывают, что дети просто берут пример с родителей, которые не завтракают.



# Чем завтракать?

- Каша – классика жанра, но именно каша из цельной крупы, а не мюсли. Дополнить такое блюдо можно натуральным медом, свежими или замороженными ягодами, фруктами, орехами.
- Омлет – еще один вариант удачного завтрака, который обеспечит организм необходимыми веществами. Отдавайте предпочтение омлету, приготовленному в духовке, а не его жареному варианту.
- Кисломолочные продукты – тоже отличный вариант для начала дня. Поэтому творожная запеканка или стакан натурального йогурта также могут стать любимым лакомством на завтрак.



Спасибо за  
внимание!

