

Исследовательская работа на тему: «В чём польза завтрака»

Выполнил:

Куготов Валерий ученик 4«Г» класса

МКОУ «СОШ № №32»г.о. Нальчи

Руководитель: Елеева Н.Х.

учитель начальных классов



Цель: изучение влияния завтрака на состояние человека.

Задачи:

- ознакомиться с теоретическим материалом на тему «Завтрак»; узнать, каким он должен быть;
- провести анкетирование ребят начального звена;
- собрать и обработать данные анкетирования;
- оформить информационный буклет «Берегите свое здоровье!»
- оформить книжку-малышку «10 рецептов вкусной и весёлой пищи»;
- выработать рекомендации, советы по поводу утреннего приема пищи.

- Старая мудрая русская пословица гласит:» Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу!»



Зачем нужен завтрак?

1. Отсутствие завтрака нарушает обмен веществ.

2. Нехватка питательных и витаминных веществ тормозит физическую и умственную активность ребёнка.



Большинство диетологов считают, что идеальный завтрак – это злаки, дающие нам энергию надолго



Топ самых полезных продуктов

- Овсяные хлопья с фруктами



Польза завтрака

- Завтрак влияет на работоспособность, оказываясь для детей настоящей «пищей для мозга» Это факт научно доказанный специалистами в области питания.

Он очень актуален в школьном рационе – помогает концентрировать внимание, успокаивает нервную систему. Витаминов много в пророщенных зёрнах, отрубях и бобах.



- Таким образом, завтрак влияет на работоспособность, оказываясь для детей настоящей «пищей для мозга»
Это факт, научно доказанный специалистами в области питания.

Завтрак народов Кавказа

кабардинцы

- Кабардинцы предпочитают лакумы с сыром, вареники с творогом и калмыцкий чай.



Балкарцы любят хичины с чаем

Айран - очень вкусный и полезный напиток.



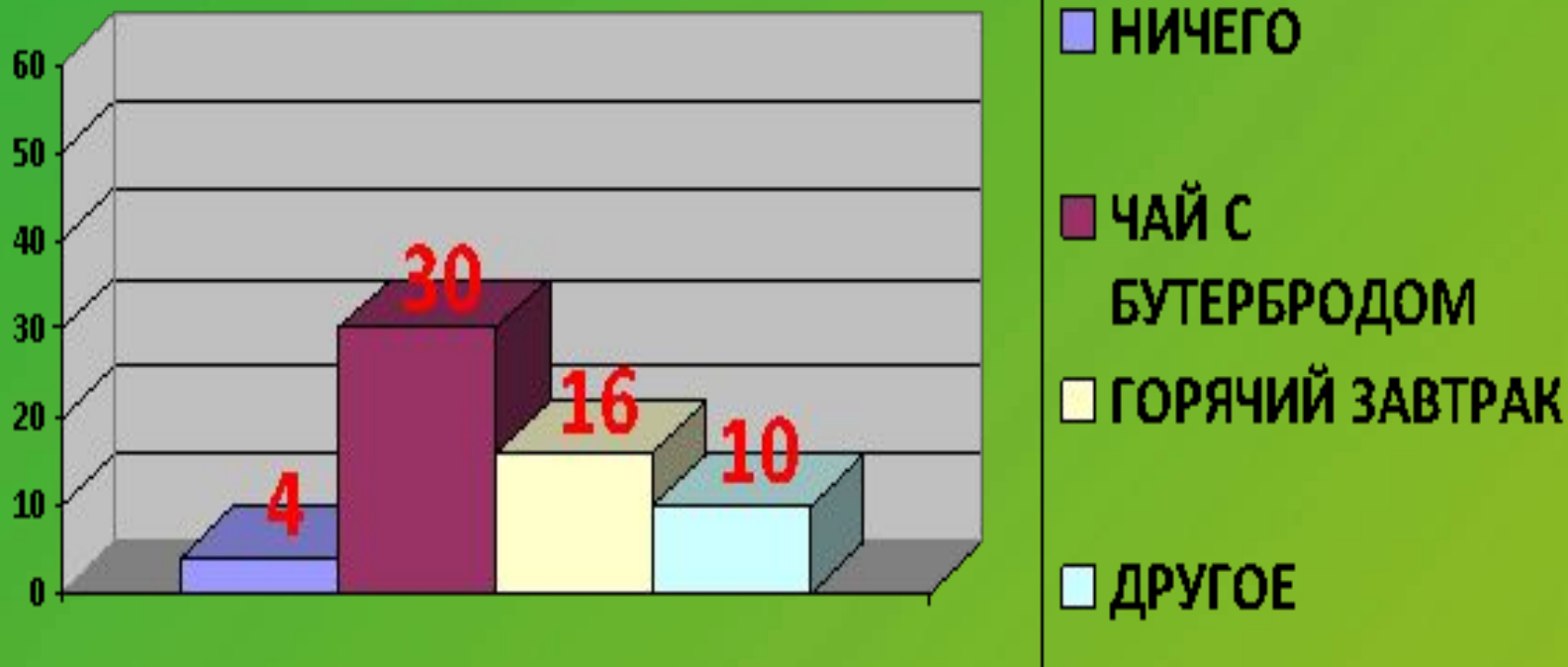
Хичины с разными начинками очень аппетитны и вкусны.



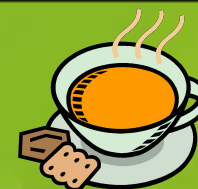
Другие народы завтракают разнообразно.



Рацион домашнего завтрака



Как видим, многие ребята едят в сухоматку или только пьют чай вместо нормального завтрака. А это первые шаги к заболеванию органов пищеварения.



Вывод:

Вывод у меня такой:

« Если хочешь быть здоровым,
Умным, добрым и весёлым,
Завтракать не забывай!

Лучше чуть пораньше встать
И свой завтрак не проспять!»

А чтобы ребята с удовольствием
завтракали – предлагаю книжку –
малышку « Вкусный и здоровый
завтрак.»

Спасибо за внимание!

