

# ***Почему мы задумались над ЭТИМ вопросом?***



**Во-первых: каждое утро родители нам говорят, что надо обязательно позавтракать.**

**Во-вторых: учительница следит за тем, чтобы мы все питались в школьной столовой**

Тема:

# Как полопаешь, так и потопаешь!

---



*...Тому на пользу  
мой совет  
пойдет,*

*Кто ест и пьет  
достойно,  
в свой черед.*

*Авиценна.*

# Проблема:

каково влияние завтрака на организм школьников?



## Цель:

определить роль завтрака

## Задачи исследования:

- Провести теоретический анализ проблемы влияния завтрака на организм учащихся.
- Определить последствия пренебрежительного отношения к завтраку.
- Изучить данные по питанию в школе и выяснить какое количество учеников нашего класса завтракают дома.
- Разработать идеальный завтрак школьника.

# Гипотеза нашего исследования:

- **Завтрак способствует укреплению здоровья, повышению работоспособности, улучшает настроение.**



# Исследования учёных

Обмен  
веществ

Завтракающие  
на 3-4% быстрее

Пропускающие  
завтрак  
на 4-5%  
медленнее

Не завтракающие  
прибавка в весе  
на 5-7кг в год

# Питательные вещества содержатся в 4 группах продуктов:

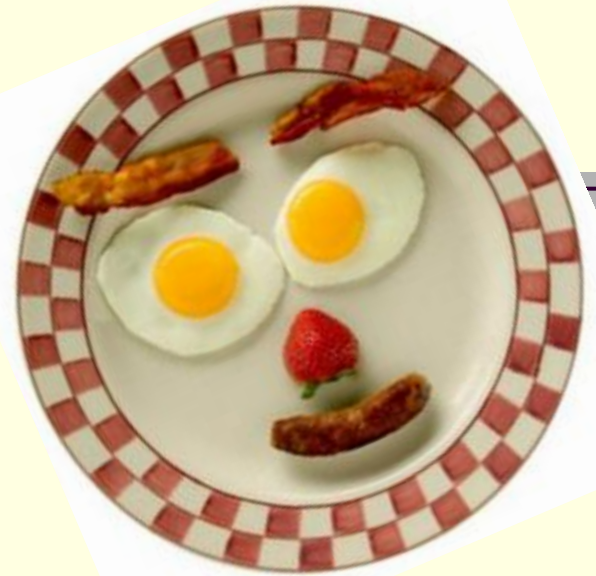
---



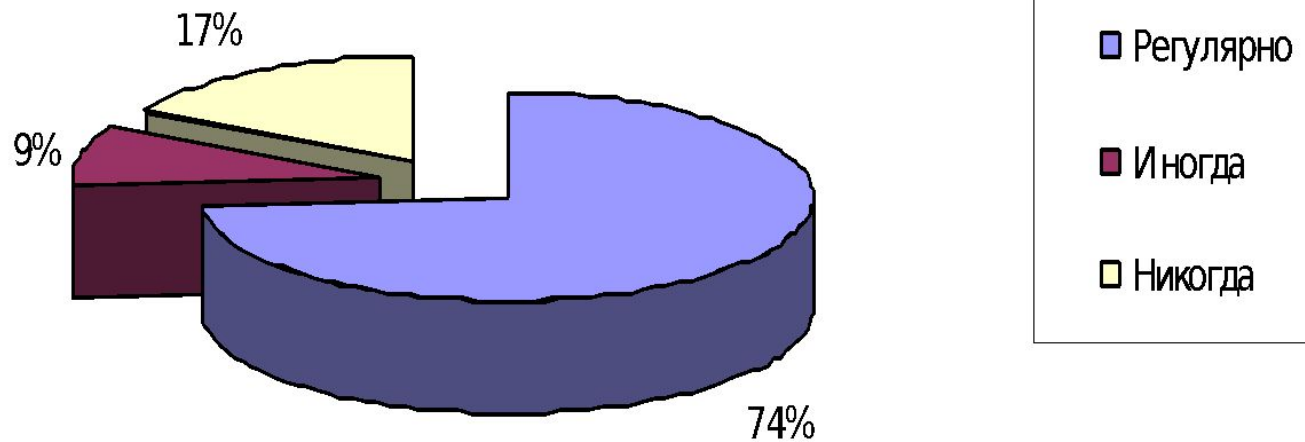
# Анкета

---

- Завтракаешь ли ты дома?
- Сколько раз в день ты ешь?
- Из чего состоит твой завтрак дома?
- Считаешь ли ты свой завтрак полезным?

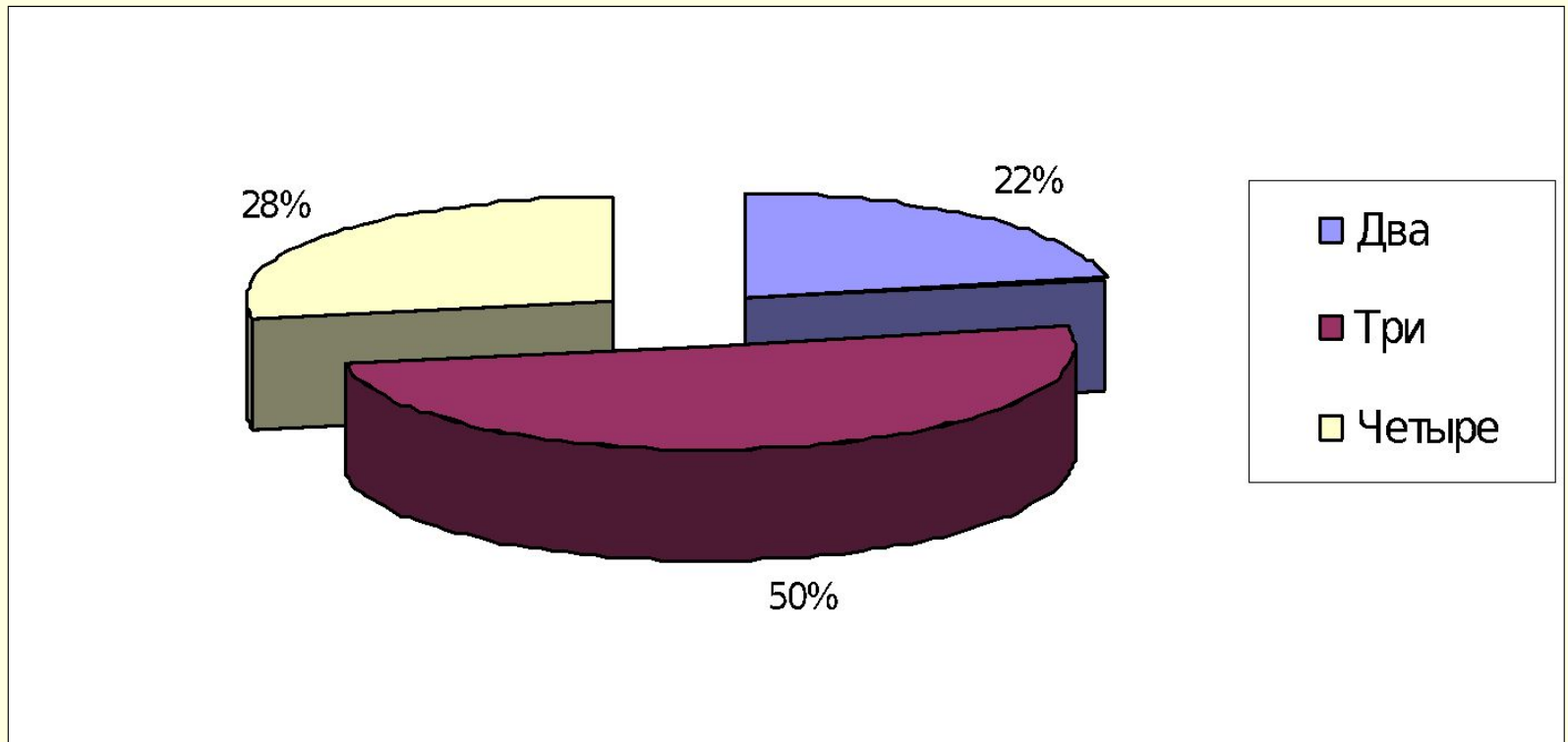


# Завтракаешь ли ты дома?

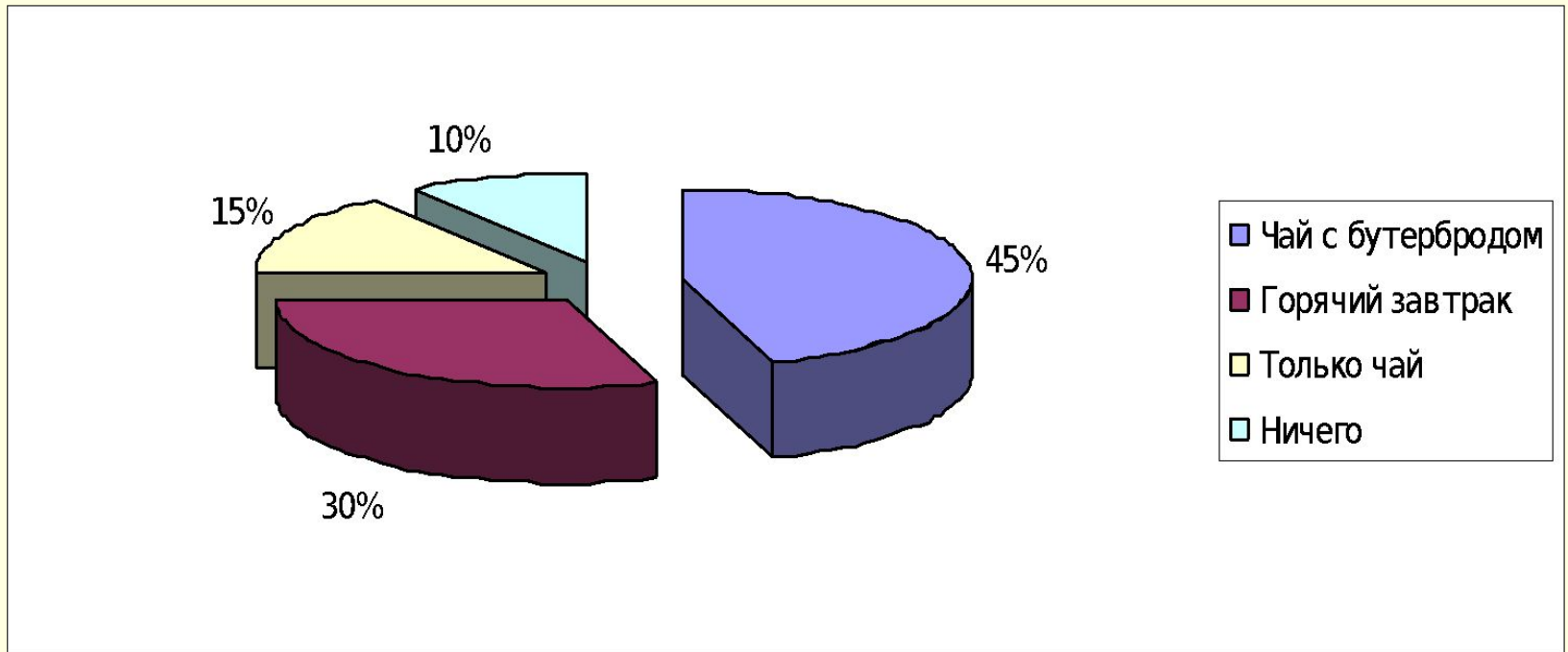




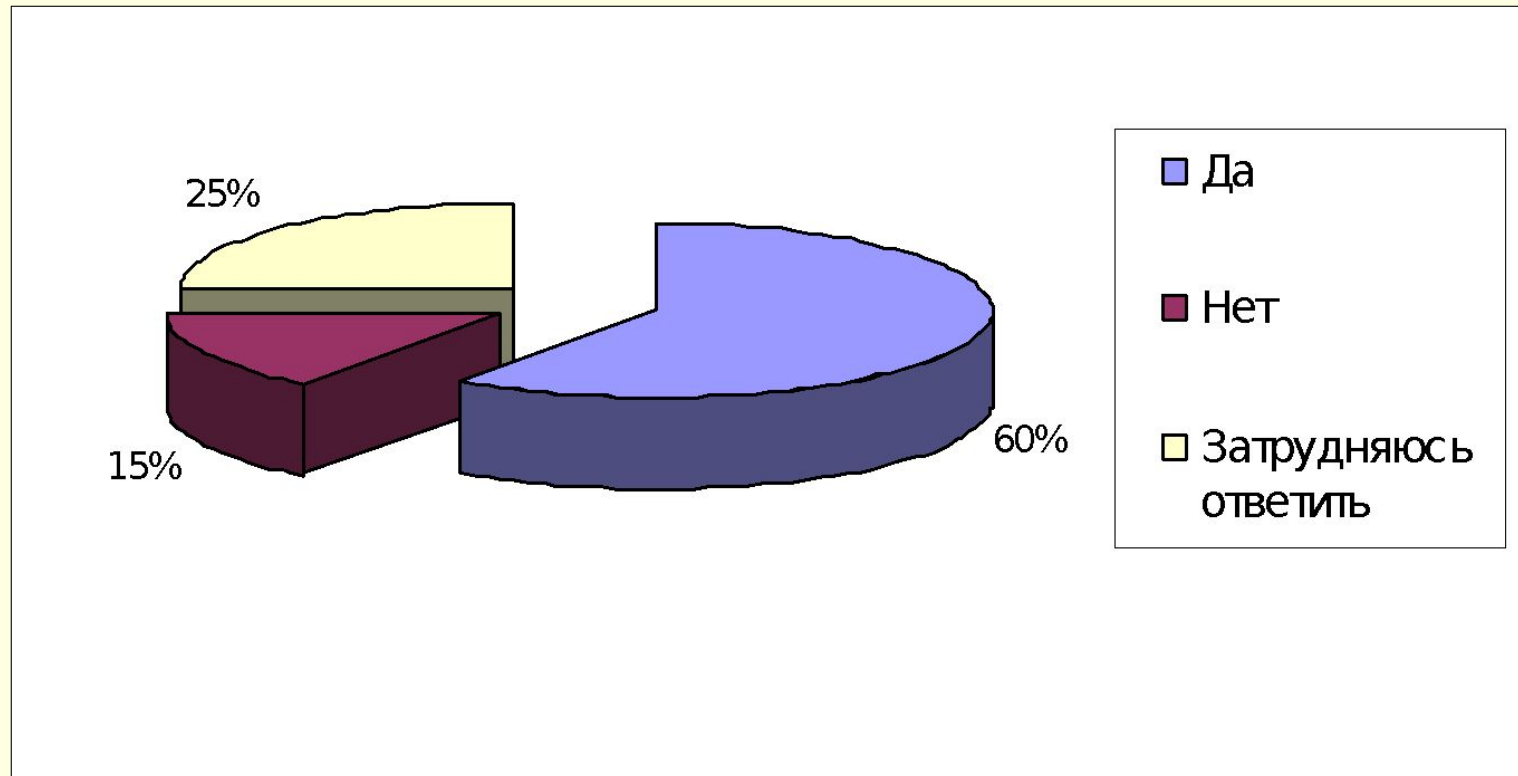
# Сколько раз в день ты ешь?



# Из чего состоит твой завтрак дома?



# Считаешь ли ты свой завтрак полезным?



# Завтрак для ребёнка школьного возраста



## Быстрая каша «С добрым утром!»

Вам понадобится: 3-4 столовых ложки овсянки, 1 стакан кипятка, 2 чайных ложка сахара

Залить овсянку кипятком, поставить в микроволновку или на огонь на одну минуту. В кашу можно добавить немного сливочного масла, сухофрукты, орехи, варенье.



## Сырники

Вам понадобится: 250 г творога, 1 яйцо, соль, сахар по вкусу, 2 ст.л. муки, растительное масло для жаренья.

Творог смешать с яйцом, добавить соль, сахар, тщательно перемешать, добавить муку. Замесить тесто. Вылепить шарики, обвалить их в муке и расплющить, чтобы они были высотой 1 см. Жарить на умеренном огне. Подавать со сметаной, вареньем или медом.



А можно творожную массу не жарить, а сварить в подсоленной воде.



В результате мы пришли к такому выводу..



Принятие завтрака способствует  
лучшей успеваемости  
ребёнка в школе, укрепляет  
здоровье, повышает настроение.



*Работая над темой, мы  
познакомились  
со следующей литературой:*

- Ресурсы сети Интернет
- Большой подарок для девочек/авт.-сост.-Т.Г. Шлопак-Минск:Харвест,2007-224с.
- Книга о здоровье детей/Под ред.М.Я.Студеникина, 1995г.
- Будьте здоровы! (Как не болеть и не ходить в больницу) /Под ред. Г.И.Гусаровой, Г.П. Котельникова – Самара: ГУСО «Перспектива»,2007.-304с.
- Воспитание здорового школьника/авт.-сост.-Н.Б. Коростылёв – М., «Просвещение»,1998г.