

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

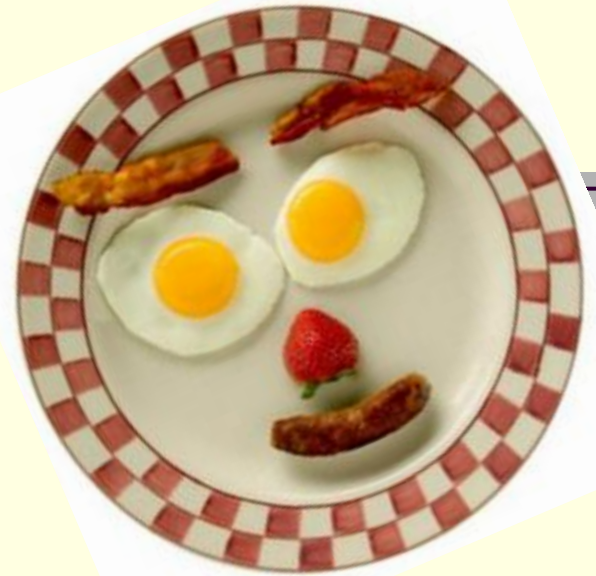
Не завтракающие
прибавка в весе
на 5-7кг в год

Питательные вещества содержатся в 4 группах продуктов:

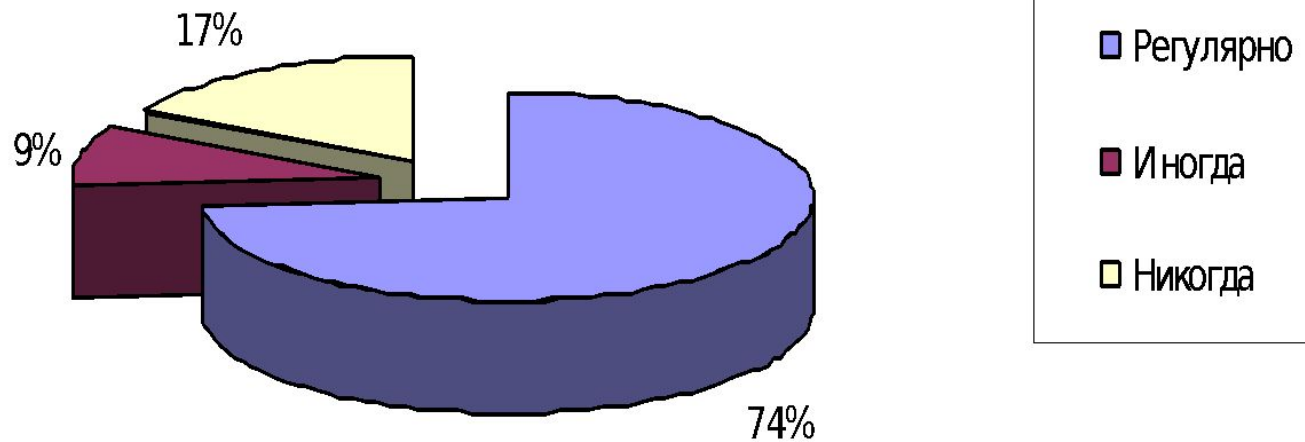


Анкета

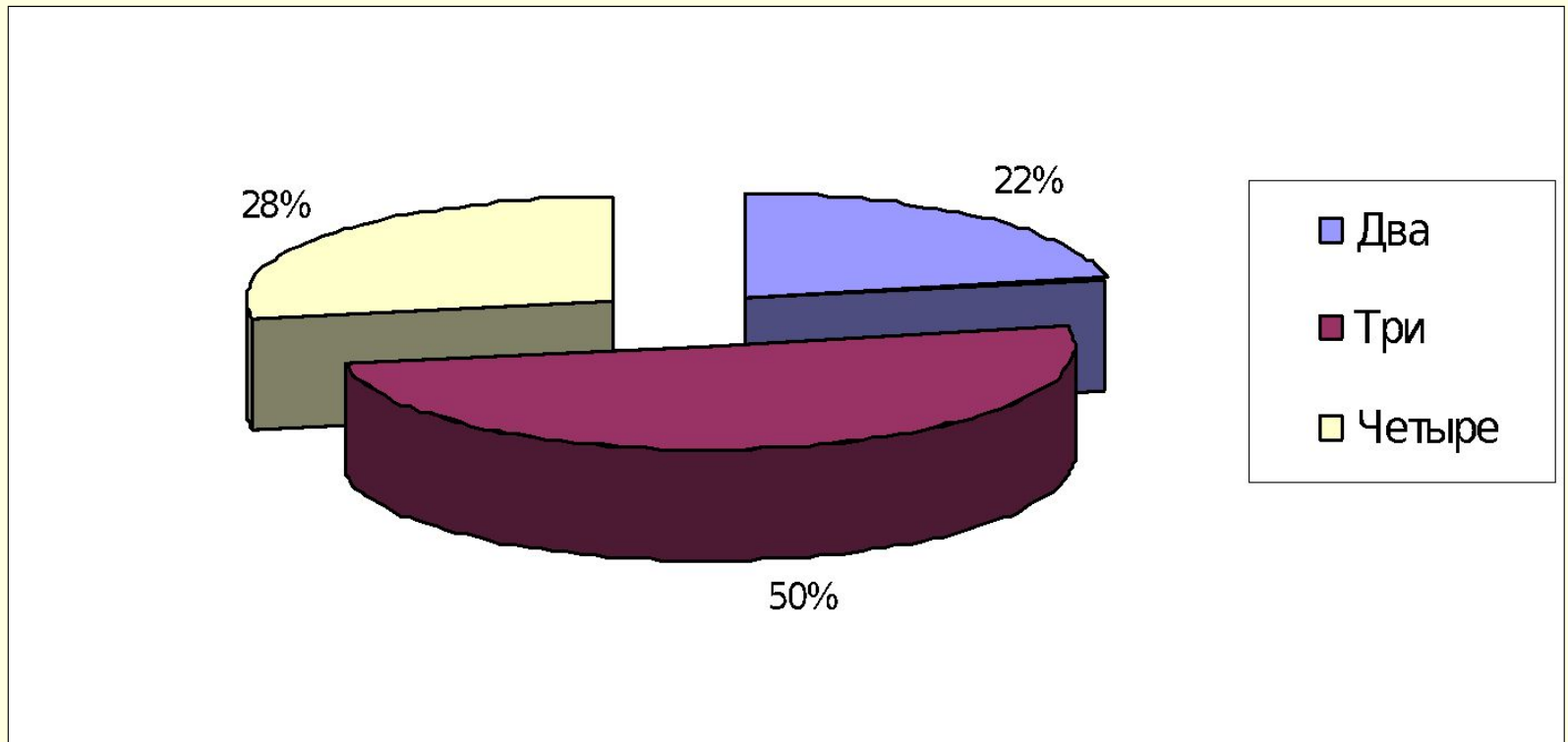
- Завтракаешь ли ты дома?
- Сколько раз в день ты ешь?
- Из чего состоит твой завтрак дома?
- Считаешь ли ты свой завтрак полезным?



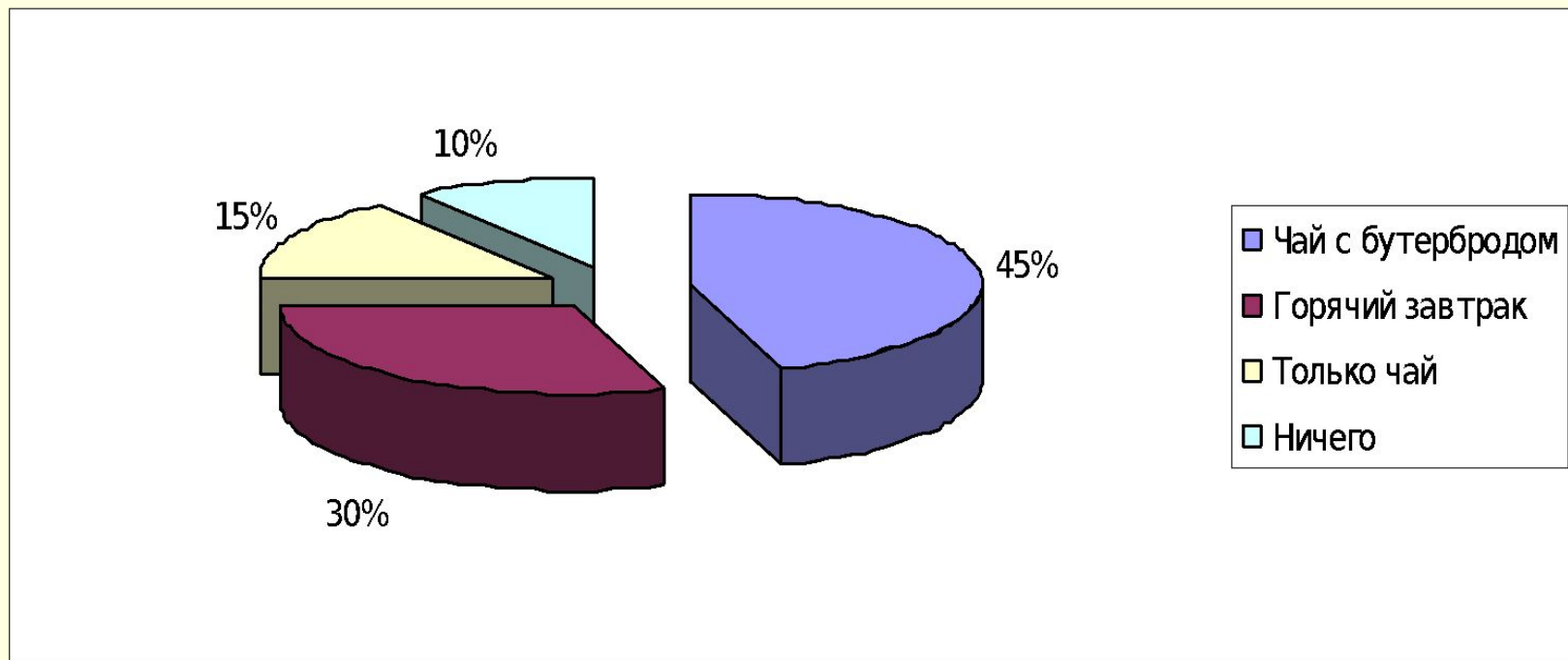
Завтракаешь ли ты дома?



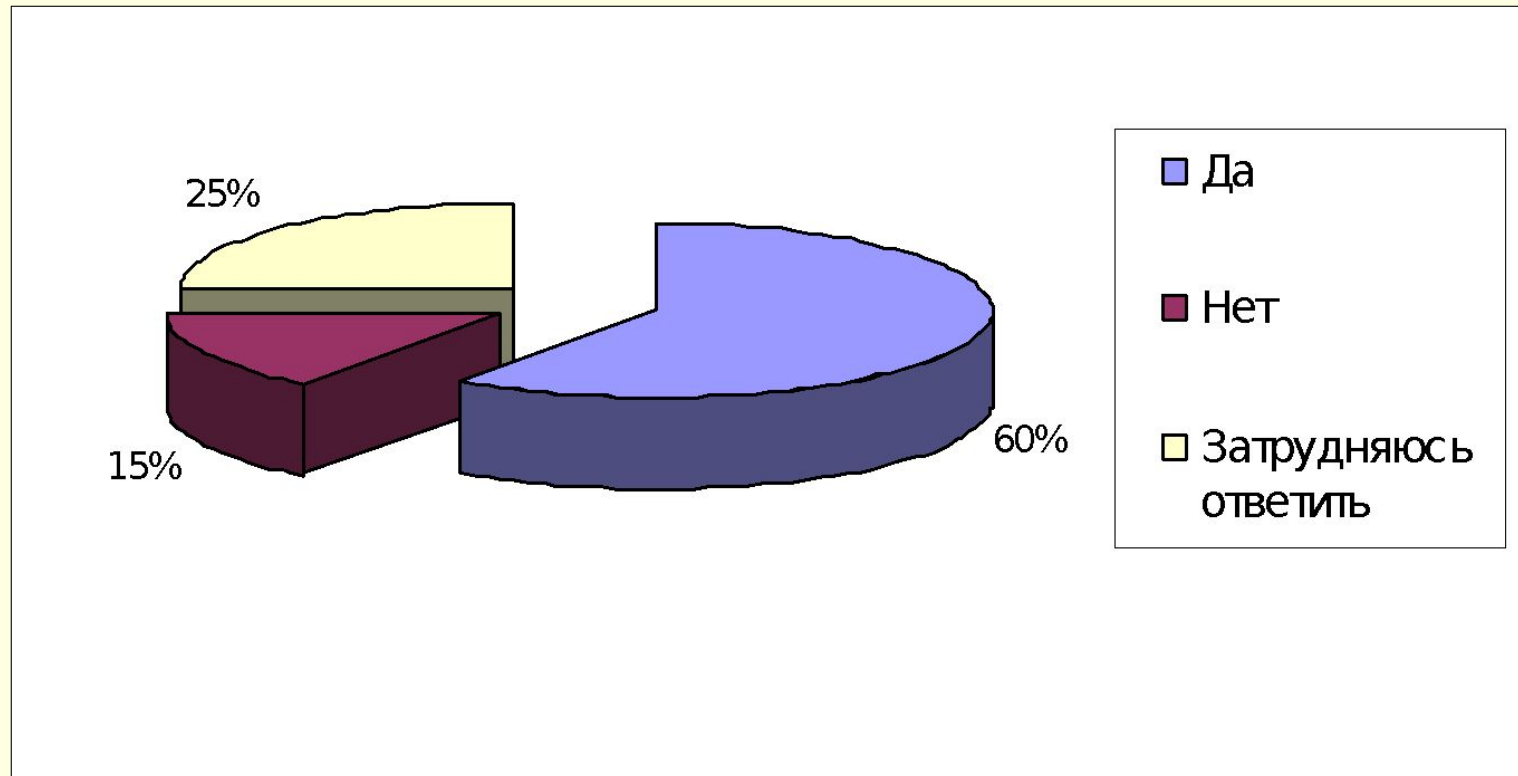
Сколько раз в день ты ешь?



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.