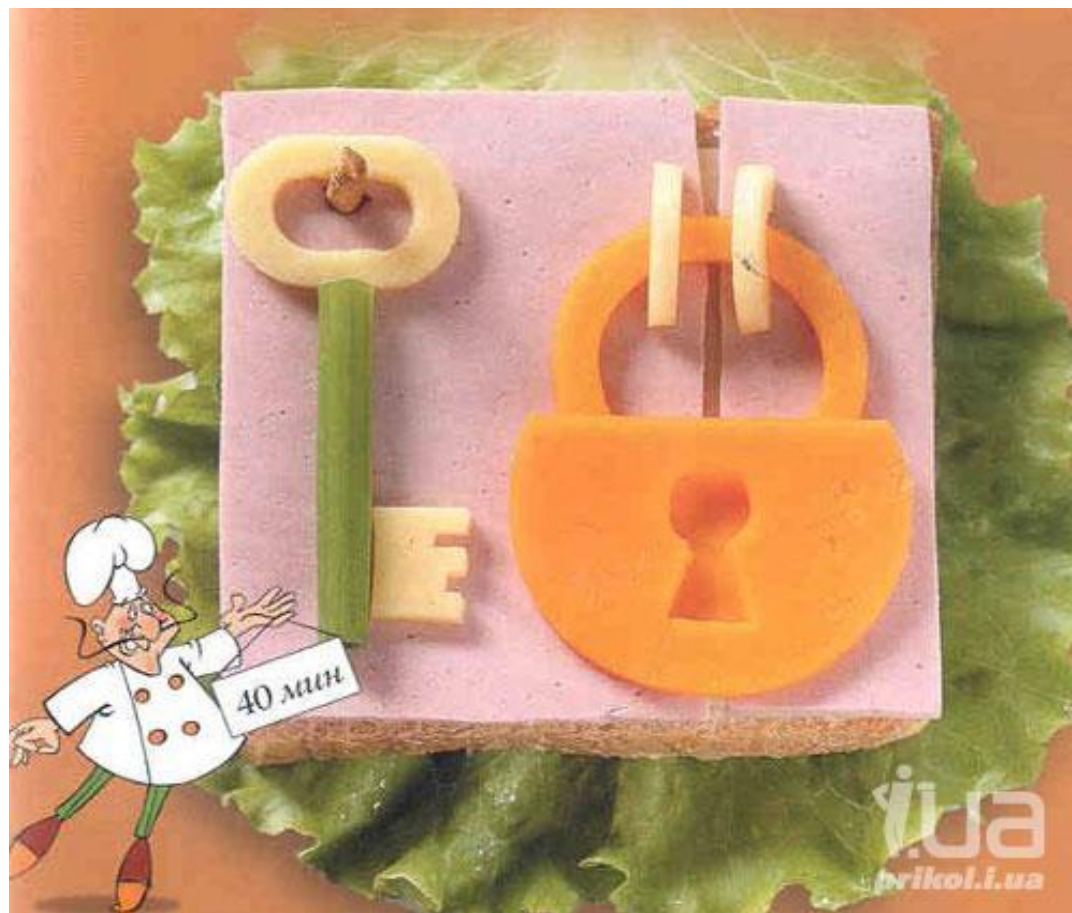


# БУТЕРБРОД



# ТЕМА ИССЛЕДОВАНИЯ: «БУТЕРБРОД»

- *Автор исследования: Голушко Светлана*
- **Проблемный вопрос-** *Полезен или вреден бутерброд?*
- **Цель исследования:** *Влияет ли отрицательно на здоровье употребление бутерброда?*



## ГИПОТЕЗА ИССЛЕДОВАНИЯ

- Число взрослых людей, страдающих ожирением в странах, с развитой экономикой увеличивается. Возможно, это связано с неумеренным употреблением бутербродов в качестве красивой и питательной пищи.



## ЗАДАЧИ ПРОЕКТА

- Проанализировать, чем привлекателен и полезен бутерброд.
- Провести анкетирование среди учащихся МОУ- сош с. Лепехинка «*Любишь ли ты бутерброды?*»
- Выяснить какие бутерброды и при каких условиях будут только полезны.



- ❑ **Бутерброд** (от немецкого buterbrot)- buter-хлеб, brot-масло.
- ❑ Закуска представляющая с собой ломтик хлеба, на который положены дополнительные пищевые продукты.





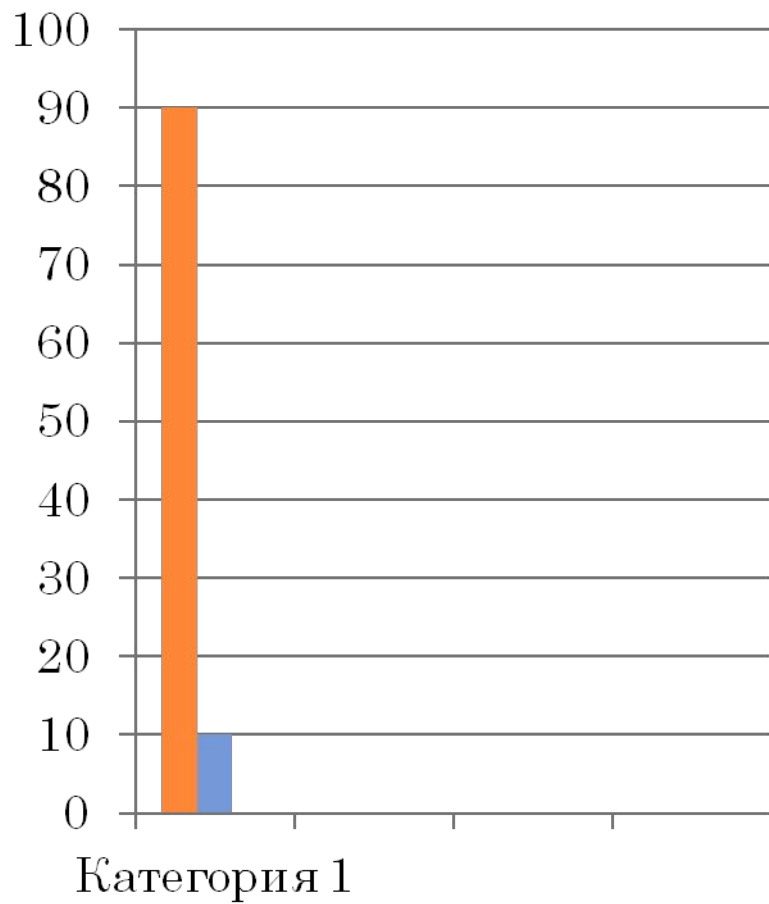
## По способу приготовления БУТЕРБРОДЫ ДЕЛЯТСЯ:

- на холодные и горячие,
- простые и сложные,
- открытые, закрытые, слоистые, закусочные.



# АНКЕТА

## «Любишь ли ты бутерброды?»

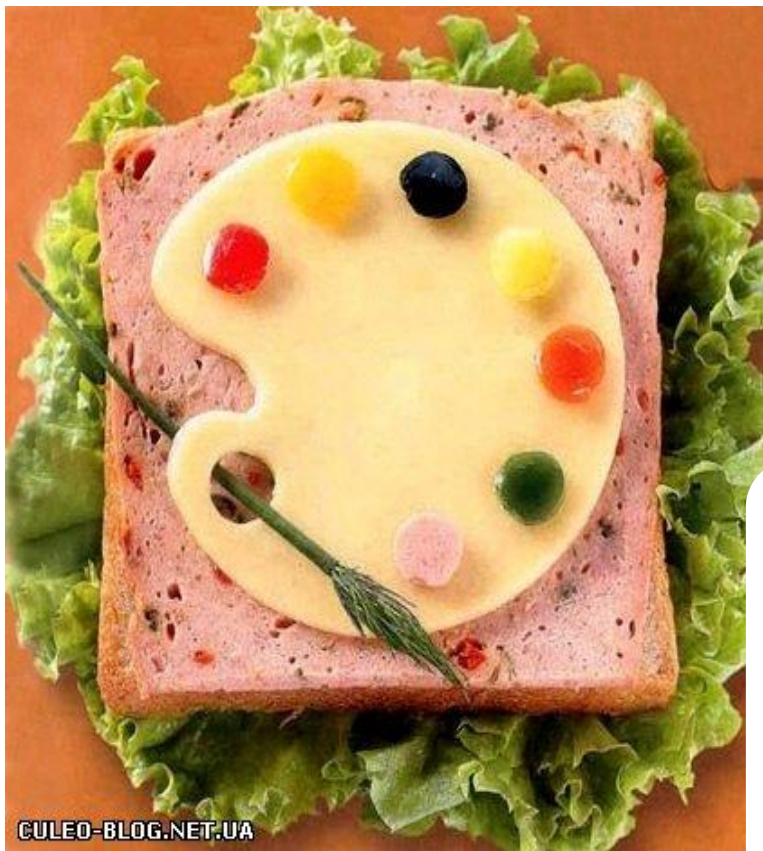


**90%**- школьников  
каждое утро завтракают  
бутербродами

**10%**- школьников  
употребляют  
бутерброды не менее  
2х раз в неделю



- **Плюсы:** приготавливаются быстро, они питательны, вкусны, красиво оформлены и недорогие.





- Шоколадный пирог: 600килокалорий.
- Фруктовый пирог- 400килокалорий
- Бутерброд с сыром и мясом- 500



- ❑ **Минусы:** Бутерброд вреден не только с точки зрения высококалорийности,
- ❑ **Во-1:** Сухомятка и переварить такую еду желудок будет долго и мучительно.
- ❑ **Во-2:** Составляющие бутерброда сплошные углеводы, консерванты, холестерин.





- При регулярном потреблении бутербродов, которые содействуют отложению в организме жира, человек набирает вес и в конце становится полным.



В Великобритании с 1980 число взрослых людей, страдающих ожирением утроилось.

И женщины и мужчины имели избыточный вес или ожирение.





## ЗАПОМНИТЕ:

- Бутерброд лучше ничем не смешивать
- Замените белый хлеб, на черный ( в идеале хлебец или хлеб грубого помола).



- Идеальный бутерброд- с куском языка или отварным мясом. Чем больше на вашем бутерброде белка, тем вашему организму лучше. Если всё это еще уложить на хлебец, то баловать себя бутербродом можно несколько раз в неделю, вреда не будет.



samsa.ucoz.com



Хлебцы с сыром

© Петр Малышев / Фотобанк Лори



lori.ru/1974545



## ЧЕМ ЗАПИВАТЬ БУТЕРБРОД?

- **Нельзя:** газированная вода, пиво, соки и растворимый кофе.



- **Можно:** Чай (желательно без сахара).



# Приятного аппетита!

