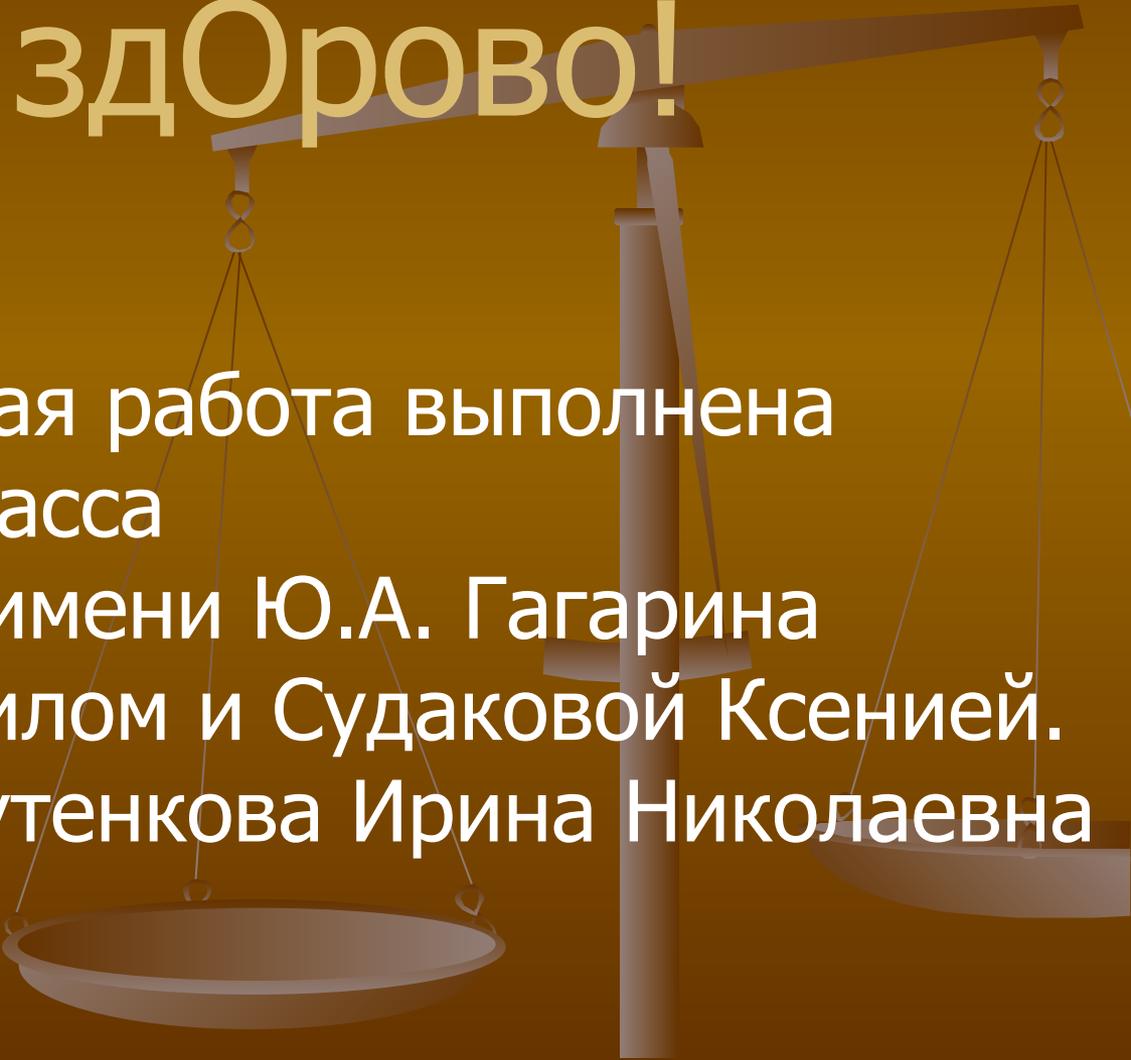




# ЗАВТРАКАТЬ здорОво – это здОрово!



Исследовательская работа выполнена  
учениками 3-г класса  
МОУ лицея № 5 имени Ю.А. Гагарина  
Быковским Даниилом и Судаковой Ксенией.  
Руководитель: Кутенкова Ирина Николаевна

# Правильное питание – проблема современной диетологии.

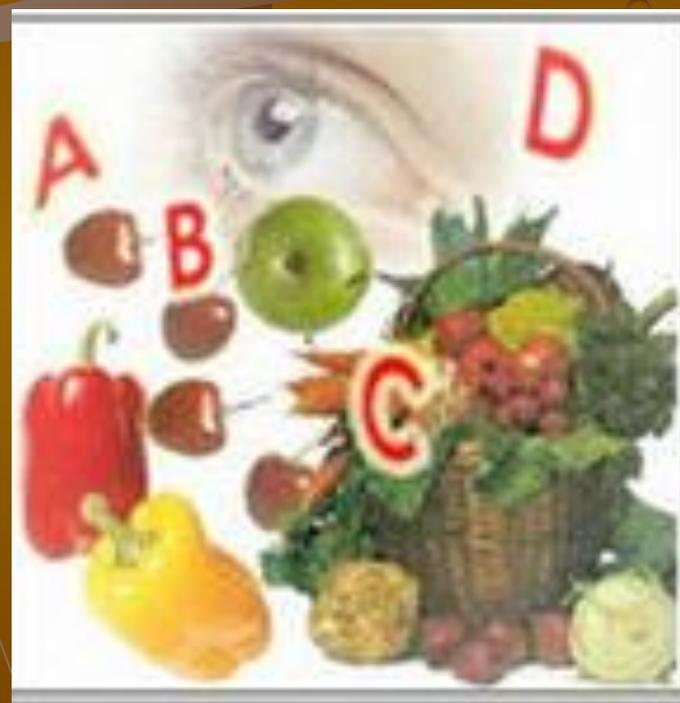


# Завтрак – утренняя еда.



# Среднесуточный набор продуктов

- Хлеб пшеничный – 150 гр
- Хлеб ржаной - 70 гр
- Крупы, макароны - 45 гр
- Картофель - 200 гр
- Овощи - 275 гр
- Фрукты - 150-300 гр
- Сахар - 60 гр
- Масло сливочное – 25 гр
- Масло растительное – 10 гр
- Яйцо - 1 шт
- Творог - 40 гр
- Сыр - 10 гр
- Мясо, птица, колбаса – 140 гр
- Рыба - 40 гр



# Результаты исследований

- Я завтракаю каждое утро – 29 человек
- На завтрак ем:
  - кашу, йогурт по 12 человек
  - колбасу, овощи по 7 человек
  - сыр 10 человек
  - яичницу, творог по 15 человек
- Мои утренние напитки:
  - чай 27 человек
  - сок, какао по 7 человек
  - молоко 9 человек
- Завтрак необходим 29 человек
- Если я не позавтракаю,
  - у меня плохое настроение – 3 человека
  - болит или кружится голова – 6 человек
  - болит живот - 20 человек



**ЗАВТРАК**



**ПЕРЕКУС**



**ОБЕД**



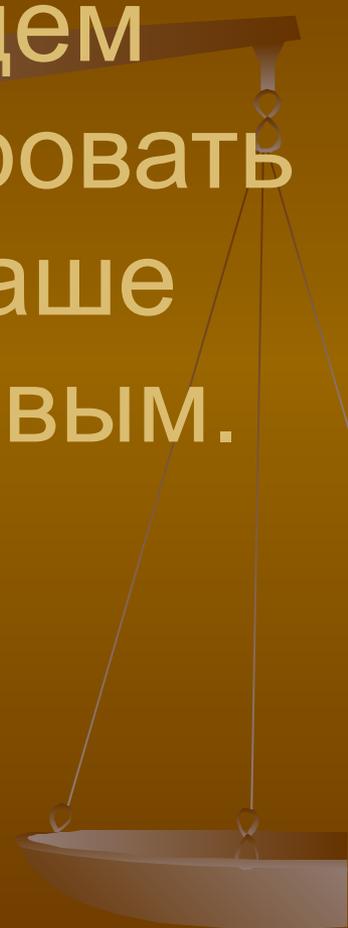
**ПЕРЕКУС**



**УЖИН**



Если мы научимся с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то наше поколение будет более здоровым.



Спасибо за внимание!

