

ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА

«РУССКИЙ

И

БРИТАНСКИЙ

ЗАВТРАКИ»

Выполнили: Гершун Карина,

Гаджибекоа Фаина

студенты группы ПО - 7

Руководитель: Карачёва А.Е.,

преподаватель иностранного

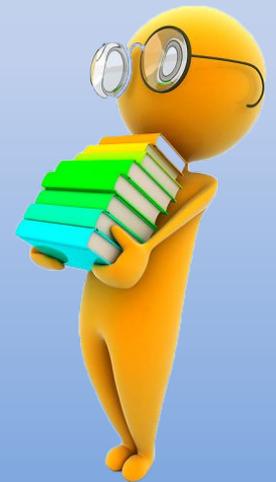
языка ГПОУ «ИПТ»



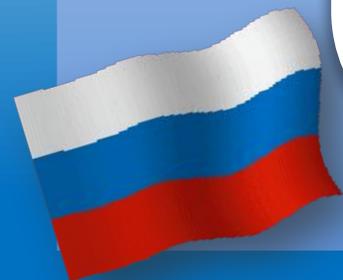
Цель: разработка рекомендаций по здоровому питанию через сравнение британского и русского завтраков с точки зрения полезности для организма.

Задачи:

- ❖ выяснить, что такое завтрак, и каким он должен быть;
- ❖ - выявить значение завтрака для студентов;
- ❖ - сравнить русский и британский завтраки;
- ❖ - проанализировать два завтрака с точки зрения полезности их для работы мозга;
- ❖ - провести анкетирование среди студентов нашего техникума;
- ❖ - оформить информационный буклет «Завтрак – это важно!».

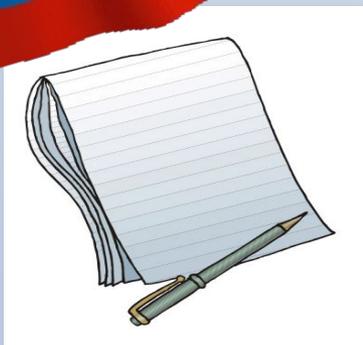


Гипотеза исследования: Если студент будет регулярно завтракать, он будет более внимателен и активен во время учебного процесса.





Практическая часть:



Анкетирование



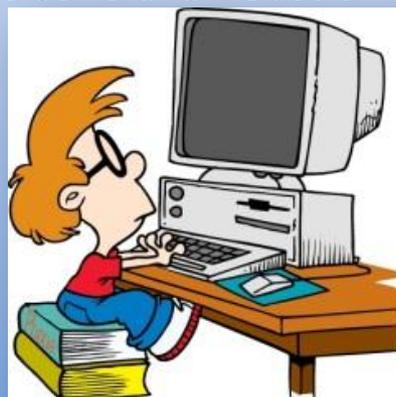
Презентация



Теоретическая часть:



Библиотека



Интернет

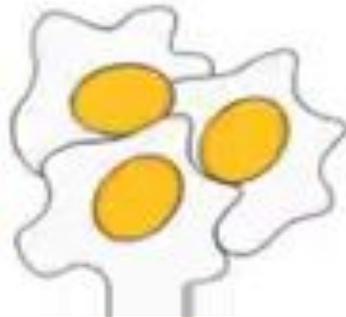


Телевидение

Breakfast



Song





ВЛИЯНИЕ ЗАВТРАКА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА



ФРУКТЫ

Источник витаминов, поддерживающих иммунитет.



ЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ

В них содержатся углеводы, которые дают энергию.

ПШЕНИЦА



Манная крупа



Пшеничная крупа



Манная каша



Пшеничная каша



ПРОСО



Пшено



Пшённая каша



ОВЁС



Овсяные хлопья
(Геркулес)



Овсяная каша
(геркулесовая)



ГРЕЧИХА



Гречка



Гречневая каша



ЯЧМЕНЬ



Ячневая крупа



Перловая крупа



Ячневая каша



Перловая каша



МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Молоко, йогурт, творог, сыр – источник кальция.





АНГЛИЙСКИЙ ЗАВТРАК





*Английская шляпка в форме
традиционного английского завтрака*

АНГЛИЙСКИЙ ЗАВТРАК



РУССКИЙ ЗАВТРАК



АНГЛИЯ

- ◆ яичница, сосиски или бекон
- ◆ хлеб, томаты, грибы
- ◆ фасоль в томатном соусе
- ◆ омлет, овсяная каша
- ◆ паштет, хлопья, яйца всмятку
- ◆ крепкий черный чай с молоком или кофе

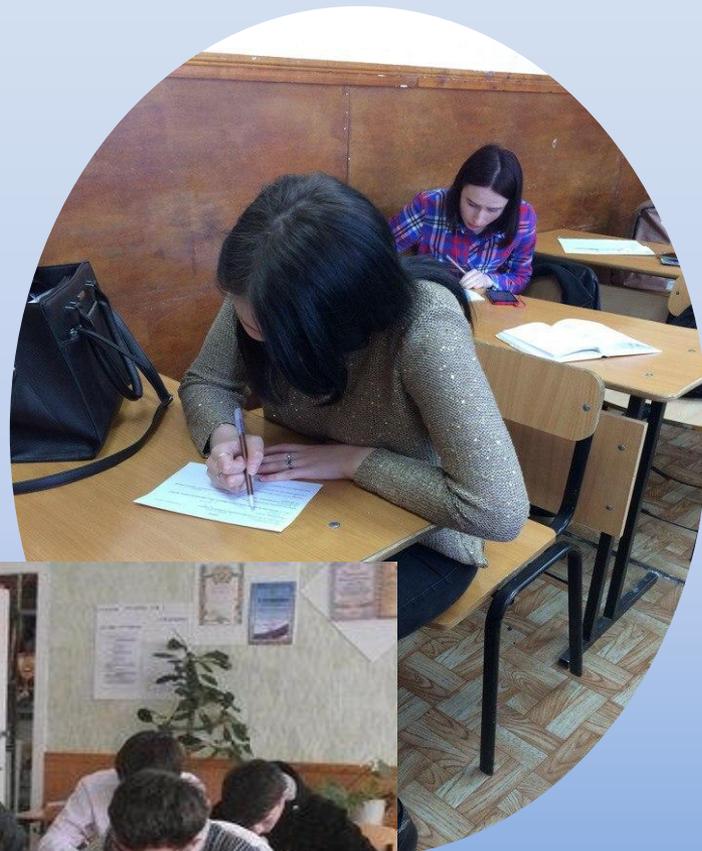


РОССИЯ

- ◆ бутерброды, яичница или омлет, хлопья или мюсли
- ◆ манная, овсяная, рисовая или гречневая каша
- ◆ молочные продукты
- ◆ фрукты
- ◆ чай с вареньем или мёдом
- ◆ кофе
- ◆ сдобная выпечка



АНКЕТИРОВАНИЕ

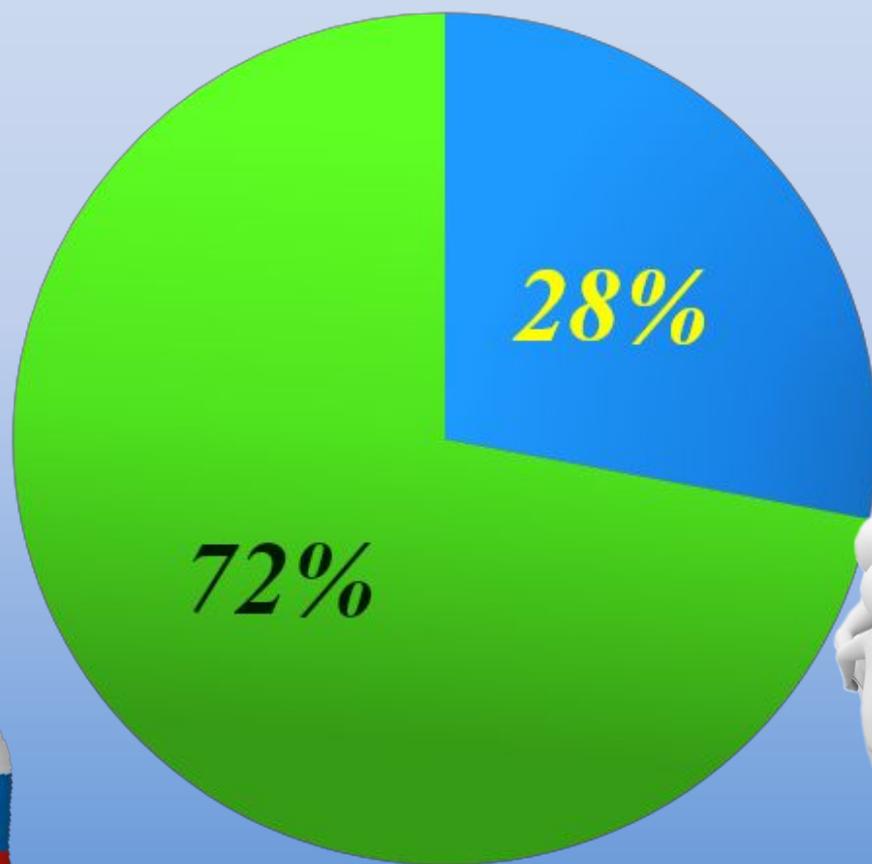




ЗАВТРАК НЕОБХОДИМ?

■ Нет

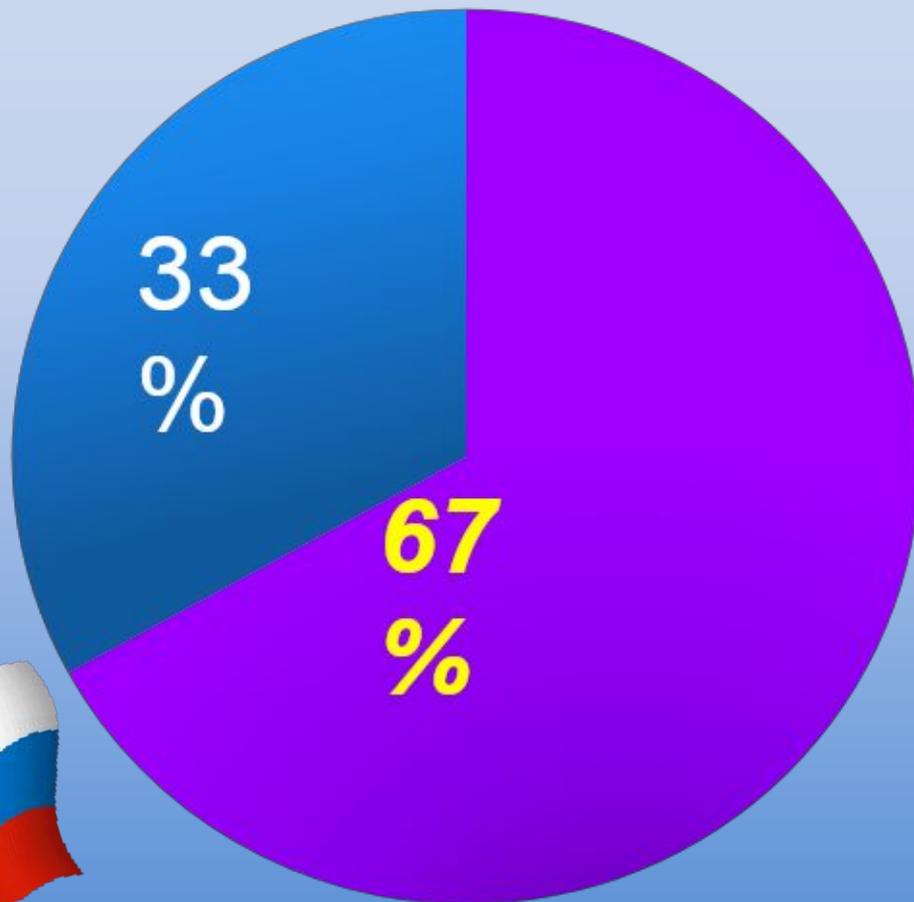
■ Да



ЗАВТРАК ОКАЗЫВАЕТ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ?

■ Да

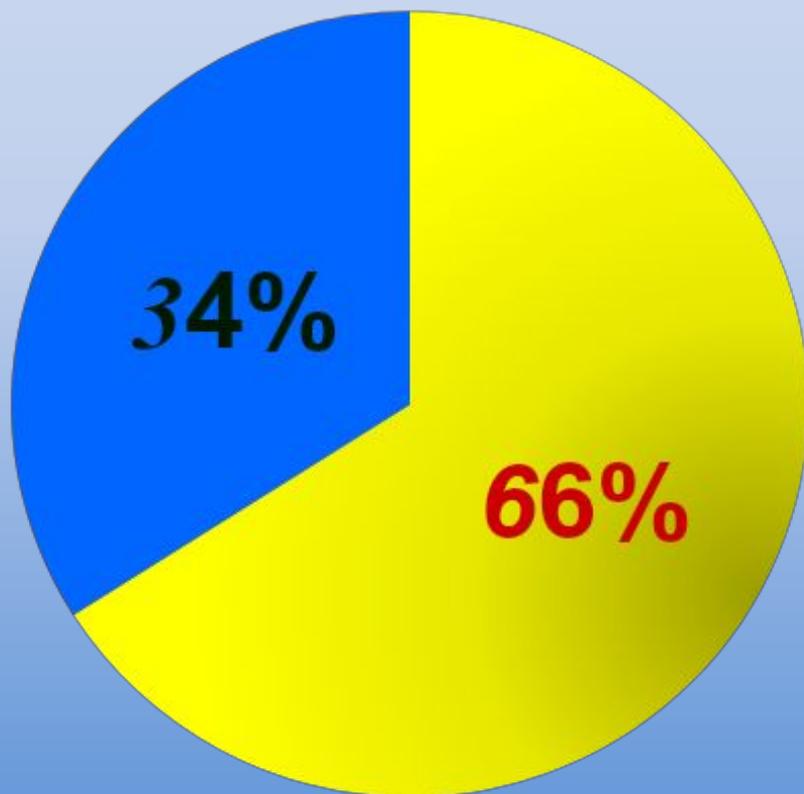
■ Нет



ЗАВТРАКАЕТЕ ЛИ ВЫ?

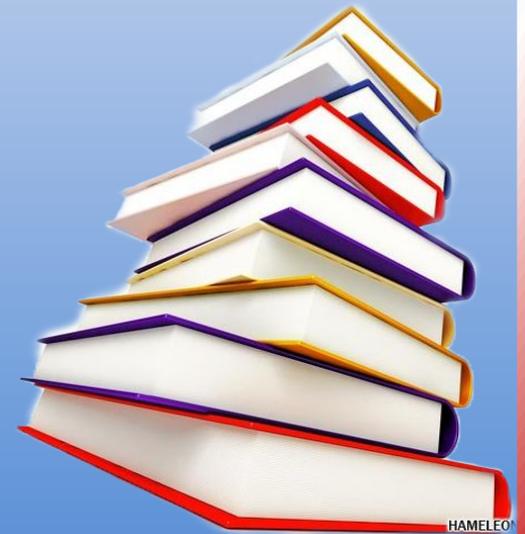
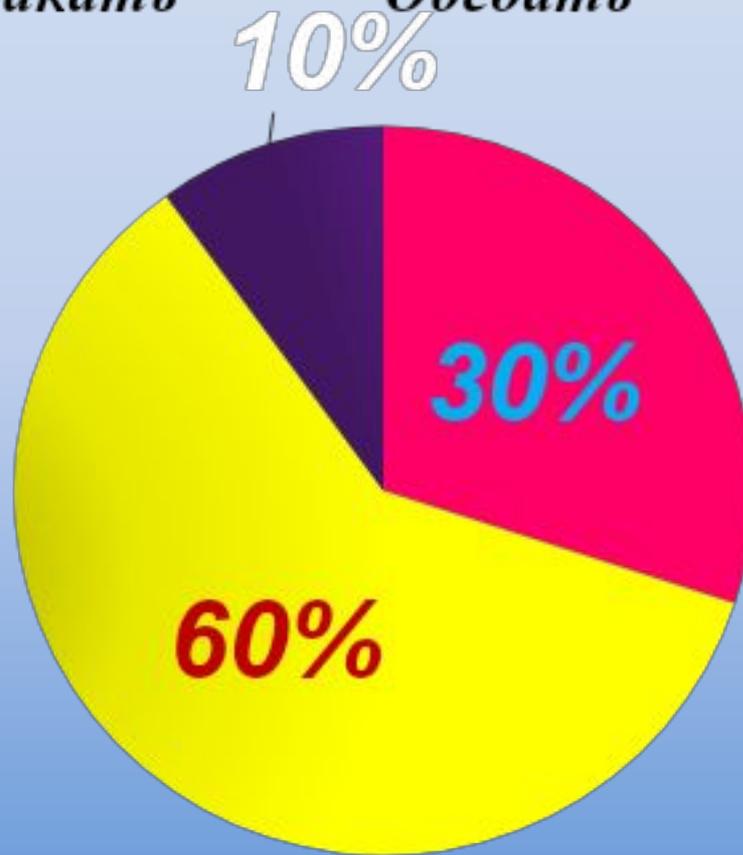
■ Да

■ Нет



КАК ВЫ СЧИТАЕТЕ, КОГДА НУЖНО ПЛОТНО:

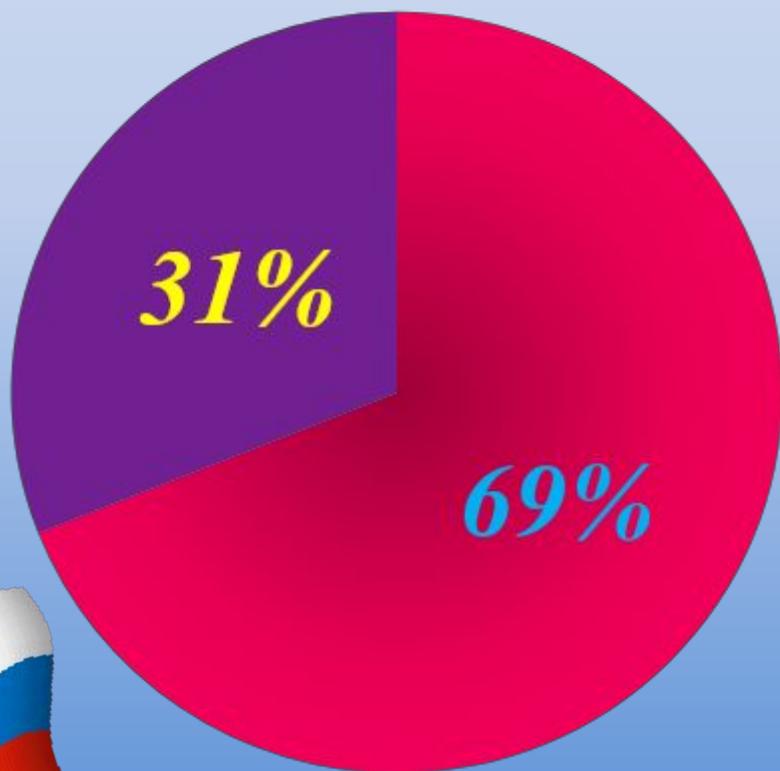
■ Завтракать ■ Обедать ■ Ужинать



ХОТИТЕ ЛИ ВЫ УЗНАТЬ, КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ?

■ Да

■ Нет



ВЫВОД:

1. Завтрак является, самым важным из приемов пищи.
2. Русский и английский завтраки можно назвать основательными. Английский завтрак служит солидной основой рациона на весь день, он заряжает жителей страны энергией, дающей возможность противостоять промозглой сырости и постоянным дождям.
3. Русских с англичанами объединяет привычка к плотным завтракам, объяснение этому можно найти в суровом климате нашей страны.
4. Английский завтрак обильный, и поэтому им не следует злоупотреблять людям, не занятым физическим трудом.

ПРАВИЛА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

- ❖ Есть немного, 4-5 раз в день, не торопясь, тщательно пережевывая пищу.
- ❖ Есть нежирную пищу.
- ❖ Правильно выбирать продукты: рыбу, нежирное мясо, молоко, овощи.
- ❖ Правильно готовить: лучше на пару или тушить.
- ❖ Не злоупотреблять сладким.
- ❖ Не переедать.
- ❖ Не есть слишком много сладостей.



ПОСЛОВИЦЫ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ

1. Ешь правильно – и лекарство не надобно.
2. Лакомств тысяча, а здоровье одно.
3. Обед без овощей – праздник без музыки.
4. Зелень на столе – здоровье на сто лет.
5. Гречневая каша – матушка наша, а хлебец – кормилец.
6. Лук – от семи недуг.
7. Хлеб да капуста худую не попустят.
8. Морковь прибавляет кровь.
9. Там, где нет мяса – свекла герой.
10. Через рот сто болезней входят.
11. Самые точные часы – желудок.
12. Укоротить ужин – удлинить жизнь.
13. Не ложись сытым – встанешь здоровым.
14. Кто жаден до еды, доживет до беды.
15. Лакомств тысяча, а здоровье одно.





Спасибо за внимание!