

ПОЛЕЗНЫЙ ЗАВТРАК В МОЕЙ СЕМЬЕ



*Исследовательская работа
учеников 2 класса
МОУ «Приозёрная СОШ»
Руководитель работы:
Яковлева Ирина Валентиновна*

Задача педагога -

- Научить детей с самого раннего возраста **ценить, беречь и укреплять** своё здоровье.



Постоянно проявляемая исследовательская активность – **нормальное, естественное** состояние ребёнка.

- Ребёнок настроен на познание мира и **хочет его познавать.**



МЫ ВТОРОКЛАССНИКИ



АКТУАЛЬНОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

- *Организм школьника очень нуждается в завтраке.*
- *Отсутствие завтрака подрывает здоровье!*
- *Дети, которые не завтракают, более медленно принимают решения в критических ситуациях.*
- *Завтракающие дети лучше успевают и по математическим дисциплинам, и в решении творческих задач.*



ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ

- 1. Сформировать осознанное отношение к своему питанию.*
- 2. Выработать активную жизненную позицию в отношении правильного питания в быту.*
- 3. Помочь родителям осознать необходимость формирования у детей привычки хорошо завтракать.*

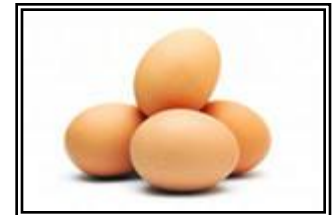
ОПРОС УЧЕНИКОВ

Ученикам предлагался список продуктов питания, которые мы знаем. Рядом с каждым продуктом рисовали смайлики (весёлый, грустный, нейтральный). И отвечали на вопрос: Что мы любим есть на завтрак?



В опросе принимали участие 12 ребят.

- На 1 месте по популярности – фрукты, конфеты, сосиски и колбаса;
- на 2 месте – сыр, хлеб, творог;
- на 3 месте – макароны, яйца;
- и замыкает список – рыба, рыбные консервы.



Любимый завтрак

- бутерброды с маслом, сыром, колбасой – 75%
- и лишь 25% учеников предпочитают молочные продукты, каши, творожные запеканки, фрукты.



СПРАВОЧНАЯ ЛИТЕРАТУРА

- *Хочу всё знать. Большая иллюстрированная энциклопедия интеллекта. – М: Издательство «Эксмо», 2006. – 440 стр.*
- *Энциклопедия для детей. Том 18.Ч.1. Человек. Происхождение и природа человека. Как работает тело. Искусство быть здоровым. – М: Аванта +, 2001. – 464 стр.*
- *В.А.Кудашева. Чудесная диета или как стать стройным» - М: Просвещение, 1991. - 64 стр.*

ИНТЕРНЕТ САЙТЫ

- <http://www.eda-server.ru>
- <http://www.kukig.net/8.ru>
- <http://www.sunhome.ru>
- <http://www.glavrecept.ru>
- <http://www.zkrasota.ru>

ЗАВТРАК – ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД



Чем полезен для нас завтрак?



- *Улучшается здоровье и самочувствие.*
- *Концентрируется внимание, улучшается восприимчивость.*
- *Поднимается уровень энергии и настроение.*
- *Регулируется аппетит, и это помогает поддерживать нормальный вес тела.*
- *Повышает тонус организма и бодрость.*

Что полезно включать в состав завтрака?



- *Каша: гречневая, рисовая, овсяная, пшеничная ...*
- *Хлеб из муки грубого помола*
- *Овощи, зелень, фрукты, ягоды, грибы*
- *Нежирный творог, кефир, молочные продукты.*

-
- Суточная потребность в калориях для ребёнка 7 – 10 лет равна 2380 калориям.
 - На завтрак необходимо 20 - 25% или 476 – 595 калорий (для каждого ребёнка количество калорий может меняться в зависимости от веса).



КАЛОРИЙНОСТЬ БУТЕРБРОДОВ

- бутерброд с варёной колбасой – 128 калорий
- бутерброд с копчёной колбасой – 159 калорий
- бутерброд с сыром – 128 калорий
- бутерброд с маслом – 210 калорий



*Получится от 500 до 650 калорий
При средней норме 476 – 595
калорий.*



ШКОЛЬНЫЙ ЗАВТРАК

- *фруктовый сок, кисель, компот – 48 калорий*
- *творожная запеканка, макароны с сыром – 160 калорий*
- *молочный суп, омлет – 100 калорий*
- *яблоко, апельсин – 42 калории*

МОЛОЧНЫЕ КАШИ

- *рисовая – 198 калорий*
- *манная – 199 калорий*
- *овсяная – 209 калорий*
- *гречневая – 199 калорий*
- *пшеничная – 198 калорий*



Рецепт вкусного и полезного завтрака


Рецепт приготовления манной каши

- 1 стакан молока
- 2 столовой ложки манной крупы
- 3 чайной ложки сахара
- кусочек сливочного масла



Рецепт приготовления блинчиков


Тесто из яйца, соды и соли, манной крупы, сахара и муки. Добавить растительное и сливочное масло. Добавить муку, размешать до состояния жидкой сметаны. Тесто из растительного масла и растительного масла. Выпекать, выложить на салфетку.



ЧЕБЫСКИ

Ингредиенты:
100 г манной крупы
100 г молока
100 г сахара
100 г сливочного масла


Манная каша и сметана. В тарелку и сверху и под 4,2. Манная каша. Тесто из яйца, соды и соли, манной крупы, сахара и муки. Добавить растительное и сливочное масло. Добавить муку, размешать до состояния жидкой сметаны. Тесто из растительного масла и растительного масла. Выпекать, выложить на салфетку.



Пшеница, овсянка и другие крупы. В стакане воды и сливочного масла на 10 минут. Тесто из яйца, соды и соли, манной крупы, сахара и муки. Добавить растительное и сливочное масло. Добавить муку, размешать до состояния жидкой сметаны. Тесто из растительного масла и растительного масла. Выпекать, выложить на салфетку.

Рецепт

На дно глубокой сковороды уложить порционные котлеты. Сверху положить картофельные котлеты. Добавить в миску 1 столовую ложку растительного масла. Сверху накрыть листом фольги и поставить в духовку на 10 минут. Вынуть котлеты.



***Лучше каши блюда нет –
Ешь на завтрак и обед,
Таков будет наш совет!***

