

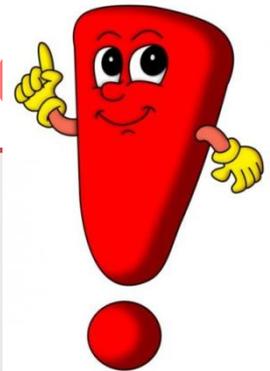
Завтрак в жизни школьника



*Работу выполнил:
Сулейманов Тимур,
Ученик 4 «В» класса
МБОУ СОШ № 121 г.о. Самара*

Актуально

Многие дети неправильно питаются, не соблюдают режим питания, поэтому часто болеют и пропускают уроки, не получают необходимые знания.



Цель проекта:

**Определить значение
школьного завтрака для
учащихся начальной
школы**



Этапы нашего исследования:

- 1. Изучение литературы по теме.**
- 2. Анкетирование учащихся о принятии завтрака.**
- 3. Исследование на выявление влияния завтрака на успеваемость и здоровье школьников.**
- 4. Обобщение.**

**Что же такое завтрак и
каким он должен быть?**



Завтрак - первый дневной приём пищи, утренняя еда.
Хороший завтрак - это отличное начало дня для школьника.



Завтрак должен

Кисломолочные продукты



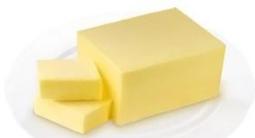
из:



Количество некоторых продуктов, необходимых школьнику в сутки



- 150гр.



-25гр.



-140гр.



- 70гр.



-1
ШТ.



-40гр.



- 45гр.



-40гр.



-10гр.



- 275гр.



-10гр.



-60гр.



-200гр.



-10гр.



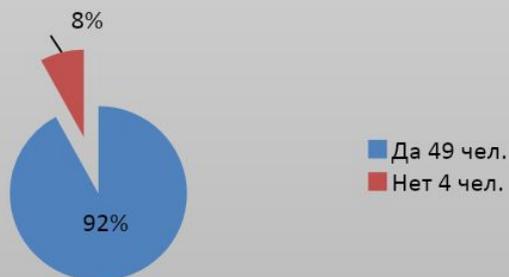
-200гр.

Анкетирование учащихся 4 «в» и 2 «в» классов.

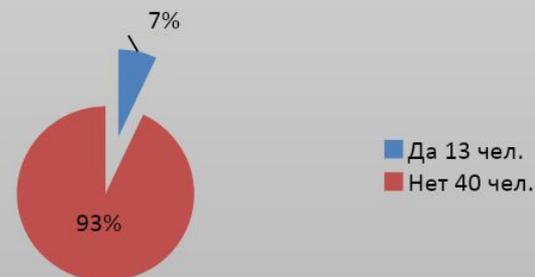
Всего было опрошено 53

человека.

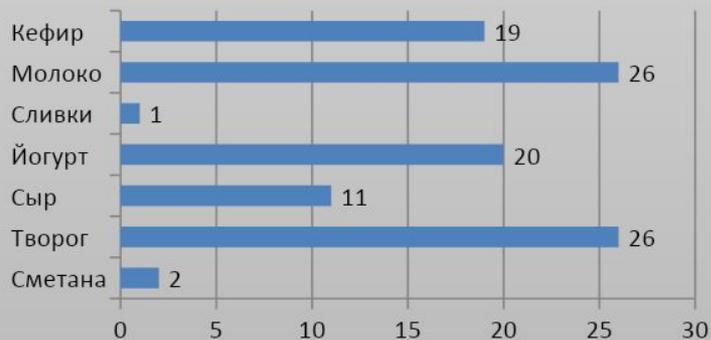
Как вы думаете, завтрак необходим?



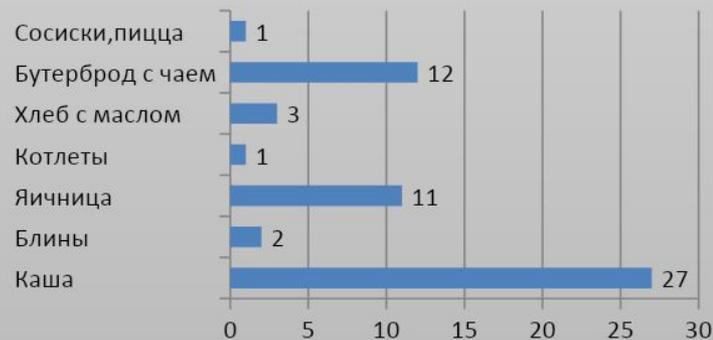
Всё ли вы едите в школьной столовой?



Какие молочные продукты вы любите?



Что вы едите утром на завтрак?



Как изменить отношение школьников к завтраку?

- 1. Рассказать о продуктах, необходимых для ежедневного употребления с свой рацион .**
- 2. Рекомендовать родителям и детям два завтрака (до школы и в школе)**
- 3. Обратит внимание родителей на рацион питания детей.**



В результате мы пришли к таким

выводам:

-чтобы быть здоровыми, нам надо соблюдать правильное питание, а не есть только то, что нравится

-фрукты, каша и что-то молочное – основа детского завтрака

-нужно отказаться от готовых завтраков в виде хлопьев

-школьники, получающие правильное питание - ежедневный полноценный, сытный завтрак, лучше учатся и реже страдают от избыточного веса, чем те, что пренебрегают утренней трапезой.





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.

Полезные рецепты завтрака



Сырники

Вам понадобится: 250 г творога, 1 яйцо, соль, сахар по вкусу, 2 ст.л. муки высшего сорта, 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.



Ягодный коктейль с бананом

Ингредиенты на 2 порции:

- ягоды (клубника, черника, малина) – по 1 стакану;
- половина банана;
- йогурт – 100 г;
- апельсиновый сок – 100 г.

В блендере смешайте ягоды и половину банана, затем нужно влить йогурт и апельсиновый сок, взбить. Разлить по бокалам, украсить ягодами.



Омлет

-3 свежих яйца; -молоко 130-140 г; масло сливочное; 1 г соли.

Яйца разбить в миску, взбить венчиком, влить молоко и добавить соль. Смесь тщательно перемешать. Взять сковороду или кастрюльку с толстым дном, растопить немного сливочного масла и вылить яичную смесь. Накрыть крышкой, огонь сделать меньше среднего. Омлет должен томиться, а не жариться. Готовить омлет до готовности (в среднем - 5-6 минут), после чего огонь можно выключить и оставить омлет доходить).

Завтрак своими

Быстрая каша «С добрым утром!»

руками



Вам понадобится:
3-4 столовых ложки овсянки самого мелкого помола,
1 стакан кипятка,
2 чайных ложки сахара.



Смешиваем овсянку и сахар, можно добавить немного соли.



Залить овсянку
кипятком, поставить
на огонь на одну
минуту.



В кашу по
желанию можно
добавить немного
сливочного масла,
сухофрукты,
орехи, варенье.



Приятного
Аппетита!