

20.02.2021

Кружок «ЮНЫЕ ИССЛЕДОВАТЕЛИ»

Руководитель: Калашникова Светлана Владимировна

Тема «Меню полезного завтрака»

Завтрак – это восполнение необходимых для организма веществ и энергии. Завтрак помогает организму проснуться. Утренний прием пищи помогает избежать многочисленных перекусов в течение дня, а также позволяет не переесть во время обеда. И еще одно важное свойство завтрака – он способствует хорошему настроению, помогает справиться со стрессом (это связано с тем, что во время завтрака в кровь выделяется глюкоза, обладающая определенным повышающим настроение эффектом).

Ученые заметили, что дети, которые завтракают, легче справляются с трудностями в течение дня, меньше болеют.

Завтрак - это

- **Оставленное с вечера на завтра**
- **Утренний обед**
- **Утренний рис**
- **Ранний кусок**
- **Короткий перерыв**



Полезный и сытный завтрак для школьника поддержит его физическую активность, поможет справиться с задачами трудового дня, сформирует крепкий иммунитет.

Хороший завтрак - это не значит наесться так, чтобы потом нельзя было встать со стула. Хороший завтрак подразумевает оптимальное сочетание продуктов, содержащих белки, углеводы, жиры, витамины и другие полезные вещества, нужные организму после сна. За завтраком рекомендуется съедать 35% от общего объема дневного рациона, причём он должен содержать 1/3 суточной нормы белка и витаминной нормы, примерно треть всех минералов, вводимых в организм за сутки, чуть более двух третей углеводов и, наконец, менее 1/5 жиров.

Завтрак

- Закуска
- Горячее блюдо
- Горячий напиток



Идеальный детский завтрак не должен содержать приправленных, соленых, сладких блюд. Полезным является тот завтрак, который включает белковую пищу (мясо, кефир, творог, йогурт, молоко), продукты, содержащие углеводы (каши, цельнозерновой хлеб), клетчатку и витамины (свежие овощи, фрукты и свежевыжатые соки).

Яйца

богаты
витамином А,
белком,
железом.



Каша-

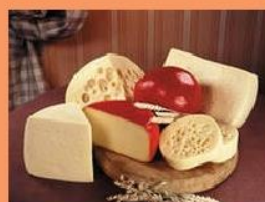
источник
энергии. Легко
усваивается.



Кефир и
йогурт. Повышает
устойчивость
иммунитета.



Ржаной и
белый хлеб,
Содержит много
углеводов, а значит
много энергии



Сыр. Много
белка и кальция.

Каша – здоровье наше

Каши занимают первое место в меню завтрака, потому что в них содержится много полезных веществ. Каши готовят из круп. Крупы есть «богатые» и «бедные». Самыми «богатыми» крупами, то есть насыщенными белками и минеральными веществами считаются рисовая, овсяная и гречневая. Победнее – пшенка, манка и кукуруза. Овсянка и гречка содержат очень много клетчатки, а значит витаминов группы В и минеральных веществ.

Каша - исконно русское блюдо. Специальные каши варились в честь любого знаменательного события. Так, жених и невеста обязательно должны были при гостях сварить кашу, а затем её съесть. Так проверялась прочность их чувств. При рождении ребёнка готовилась «бабкина каша» - крутая, пересоленная, которую должен съесть молодой отец.

Знаменитый рецепт суворовской каши родился во время исторического перехода армии великого полководца через Альпы. К концу подходили запасы: оставалось «чуть-чуть» гороха, перловки, пшена, гречки. Задумавшись над тем, как же накормить истощённых солдат, Суворов отдал приказ – всё варить в общем котле, добавив лука и масла. Оказалось очень вкусно и полезно, а такую кашу до сих пор называют суворовской.

У русских князей существовал обычай – в знак примирения между врагами варить кашу. Без каши мирный договор считался недействительным. С тех пор про несговорчивых людей говорят: «С ним каши не сваришь».

Каша из ячменя входила в ежедневный рацион римских гладиаторов. Считалось, что она помогает стать сильным и непобедимым.

7 ПОЛЕЗНЫХ ЗАВТРАКОВ!

- Сырники из нежирного творога со сметаной**
Сырники вообще сами по себе являются воплощением правильного завтрака – и вкусно, и полезно.
- Творожная запеканка с фруктами и сметаной**
Творожная запеканка – это, по сути, перетёртые ингредиенты, которые запекаются в духовке, то есть во время готовки не добавляется никакого растительного масла. Именно поэтому многие диетологи разрешают есть своим пациентам запеканку, так как она не только полезна, но и низкокалорийна.
- Овсяная каша с «наполнителем»**
Овсяная каша, сваренная на воде, поможет вывести свежие жировые отложения, а ее обволакивающие свойства приведут желудок в чувство после обильного ужина.
- Гречка в любом исполнении**
То, что гречка – кладёз витаминов и микроэлементов, доказано давно. Да и после овсянки она является лучшей утренней кашей.
- Омлет из двух яиц с овощным салатом**
Сложно представить себе блюдо, больше других подходящее для завтрака, чем омлет. Даже небольшая порция этого восхитительного и в то же время очень простого блюда одарит энергией и бодростью, и надолго избавит от чувства голода.
- Яичница по-домашнему**
Большой плюс яичницы в том, что она легко переносит соседство с массой разнообразных продуктов. Добавьте на сковородку кусочки бекона, нарезанные помидоры и болгарский перец, помтики сыра и посыпьте петрушкой – вкусно и эстетично.
- Горячий тост с сыром, варёное яйцо**
Такой завтрак «на скорую руку» подходит тем, кто опаздывает на работу. На его приготовление уйдет не больше пяти минут, и чувство голода не будет преследовать некоторое время.

Рекомендации для учащихся

Старайтесь есть разнообразную пищу, содержащую все необходимые ингредиенты. При разнообразной пище и правильной кулинарной обработке продуктов организм получает вполне достаточное количество витаминов.

Придерживайтесь определенного режима питания, бесконечные перекусы способствуют нарушению деятельности желудочно-кишечного тракта, что может быть следствием снижения настроения, самочувствия и активности.

Больше двигайтесь.

Отдавайте предпочтение растительной пище (злаки, овощи, фрукты) и молочным продуктам (йогурт, творог и т. д.).

Варианты рекомендуемых блюд на завтрак

1. Каша геркулесовая, молочная с фруктами или ягодами
2. Каша гречневая молочная, рассыпчатая или с овощами
3. Каша пшённая молочная, рассыпчатая, с тыквой, бананом яблоком или изюмом
4. Каша манная молочная, с фруктами из варенья или ягодами
5. Яичница, омлет с сыром, мясом, зелёным горошком или овощами
6. Сырники творожные со сметаной или вареньем
7. Ленивые вареники с ягодами или фруктами
8. Творожная запеканка с шоколадным соусом
9. Овсяные хлопья с молоком, йогуртом, соком и фруктами.

Игра «Собери пословицу»

Хороша кашка,	сила наша
Русская каша -	так каши больше лей
Кашу маслом	да мала чашка
Нет щей,	не испортишь

Ребята, предлагаю вас составить свое меню полезного завтрака.

Ответы с указанием имени и фамилии присылайте на электронную почту

kalashnikovasvetlana515@gmail.com