



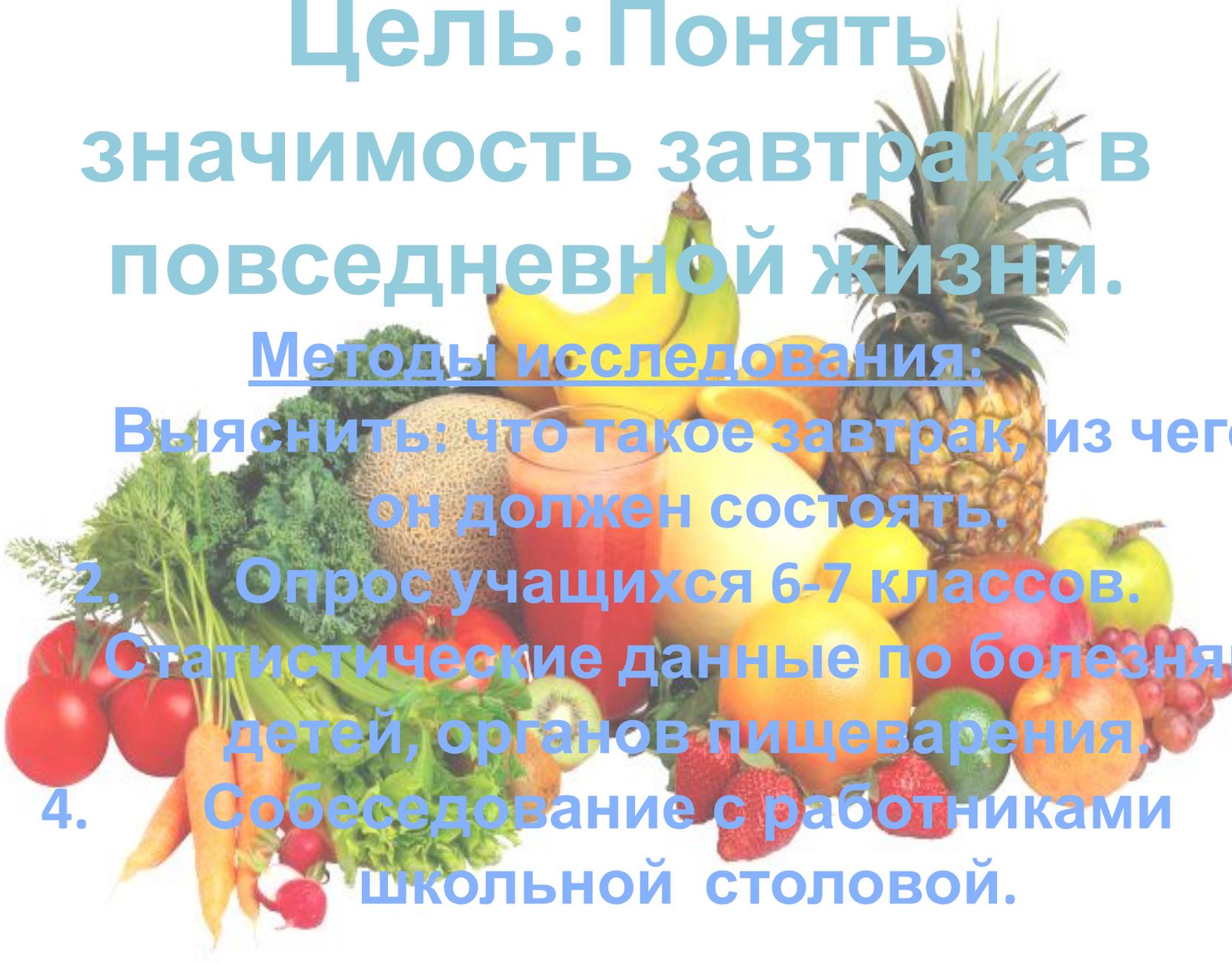
# Исследовательский проект на тему: «Так ли нужен завтрак?»

Проект учениц  
**7 «в» класса**  
Михеевой Марии  
и Зобниной Александры

Руководитель  
Шалагина Л.И.

# Цель: Понять значимость завтрака в повседневной жизни.

## Методы исследования:

1. Выяснить: что такое завтрак, из чего он должен состоять.
  2. Опрос учащихся 6-7 классов.
  3. Статистические данные по болезням детей, органов пищеварения.
  4. Собеседование с работниками школьной столовой.
- 

# Что такое

# завтрак?

Завтрак — первый дневной приём пищи, утренняя еда.

Ученые пришли к выводу:

дети, которые получают полноценный завтрак, лучше развиваются, более успешны в учебе, у них реже встречаются угнетенные состояния, приступы беспокойства и гиперактивность.



# Что же нужно есть на завтрак?

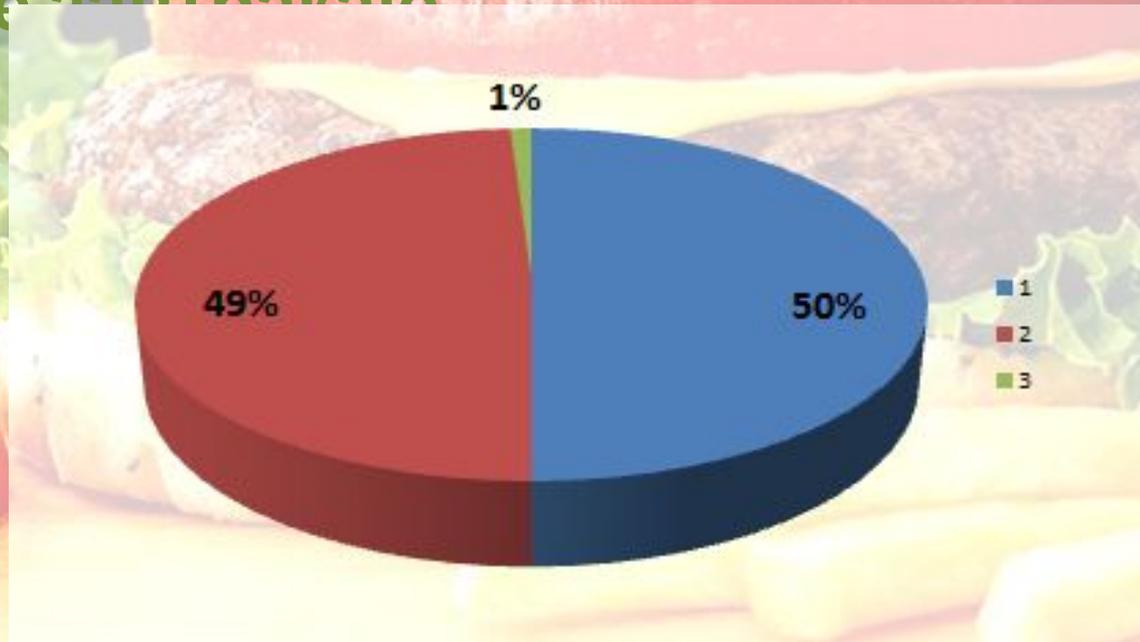


# Завтрак должен состоять:



# 1. Вы всегда завтракаете?

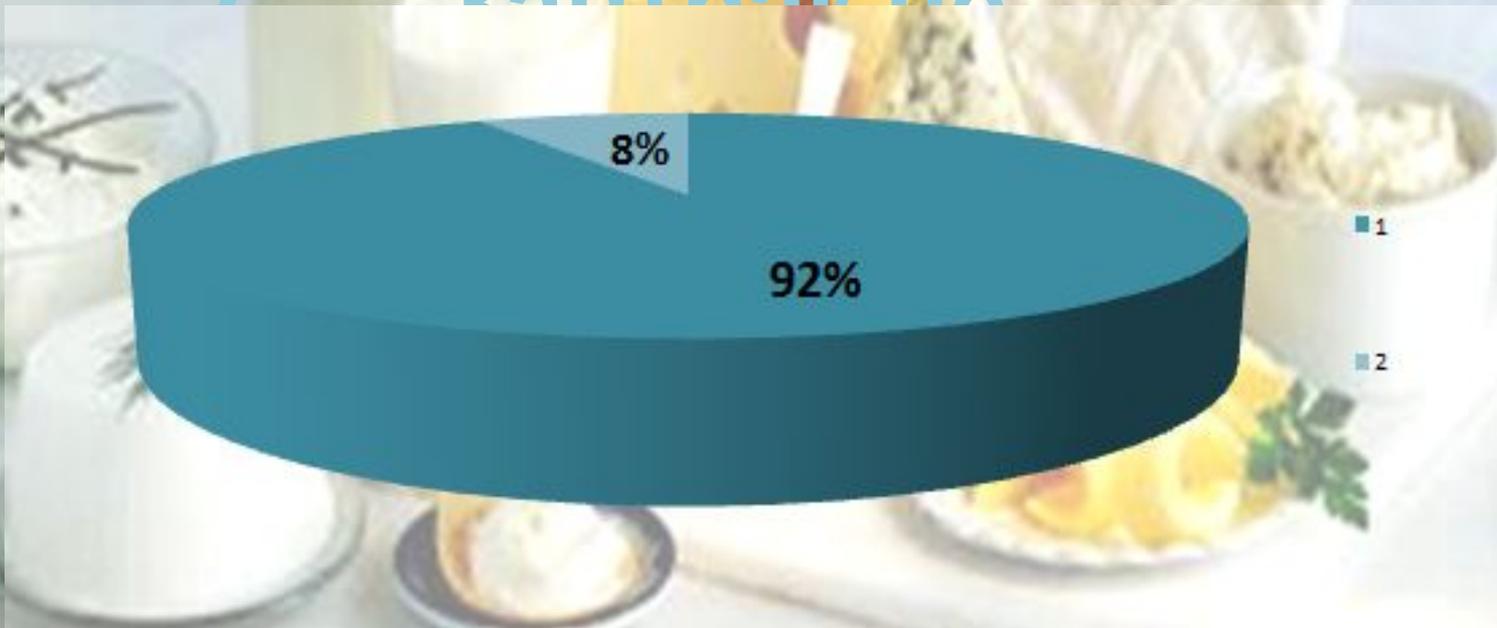
- 2. Всегда
- 3. Не всегда
- 4. Не завтракаю



# 2. Как вы считаете:

## 1. Завтрак необходим

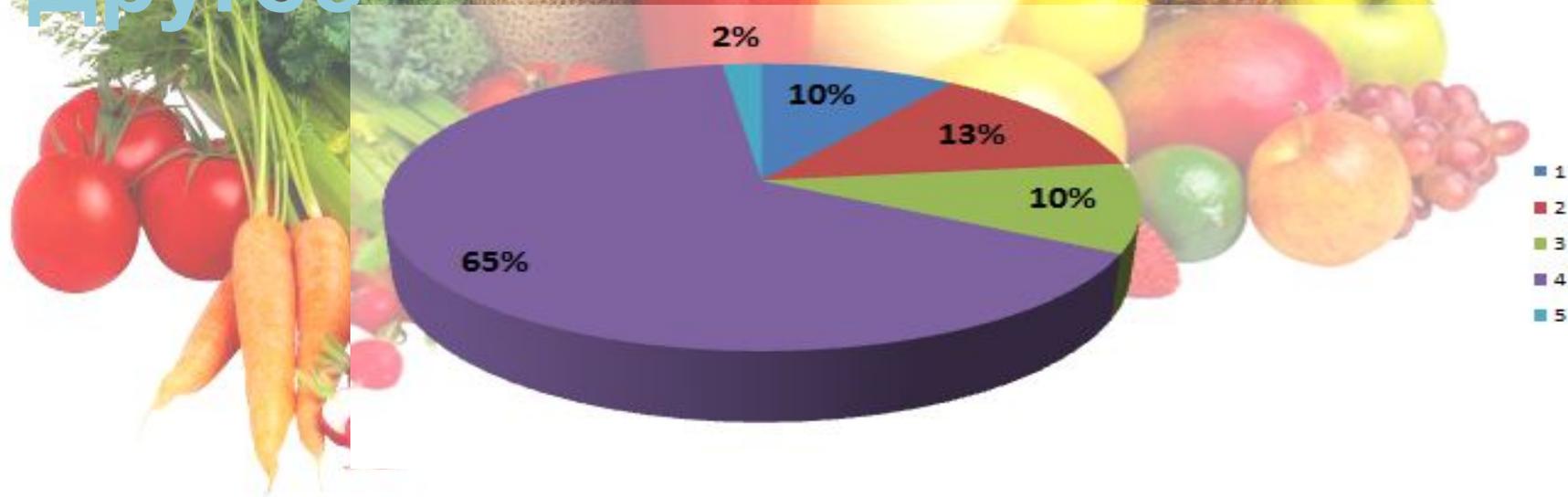
2. Завтрак не



# 3. Что вы едите на

## завтрак?

1. Каша и молочные продукты
2. Овощи и фрукты
3. Яйца и белковые продукты
4. Бутерброды или сладкое с чаем
5. Другое



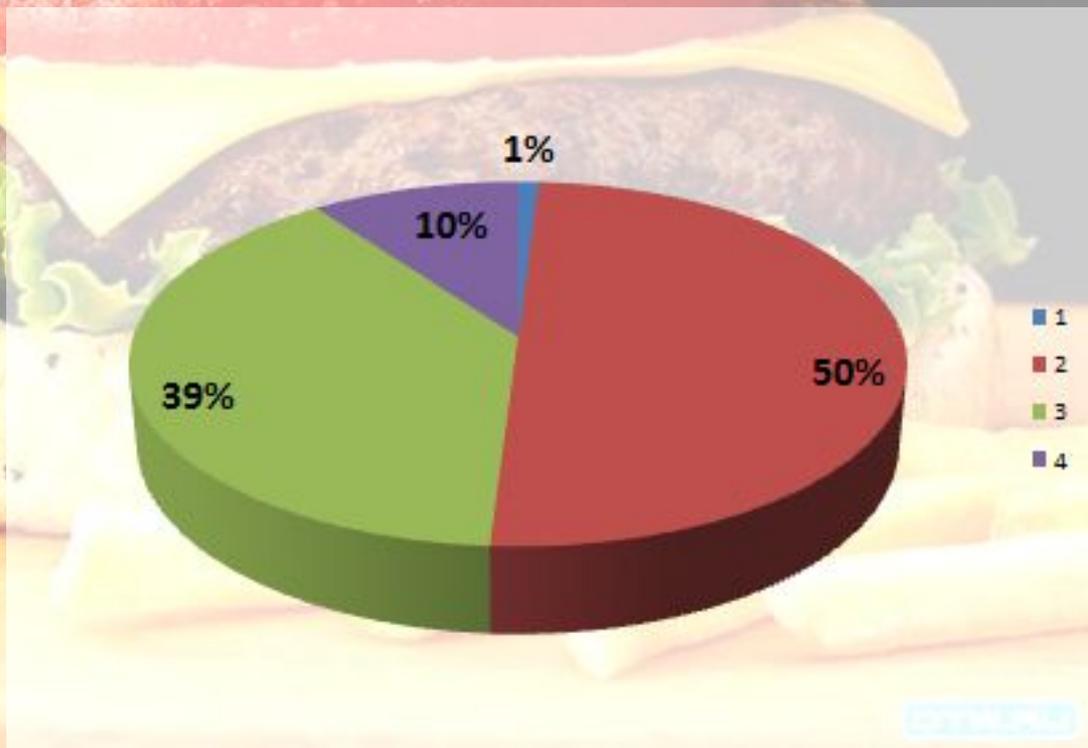
# 4. Сколько вы тратите времени на завтрак?

1. 0 мин

2. 5-10 мин

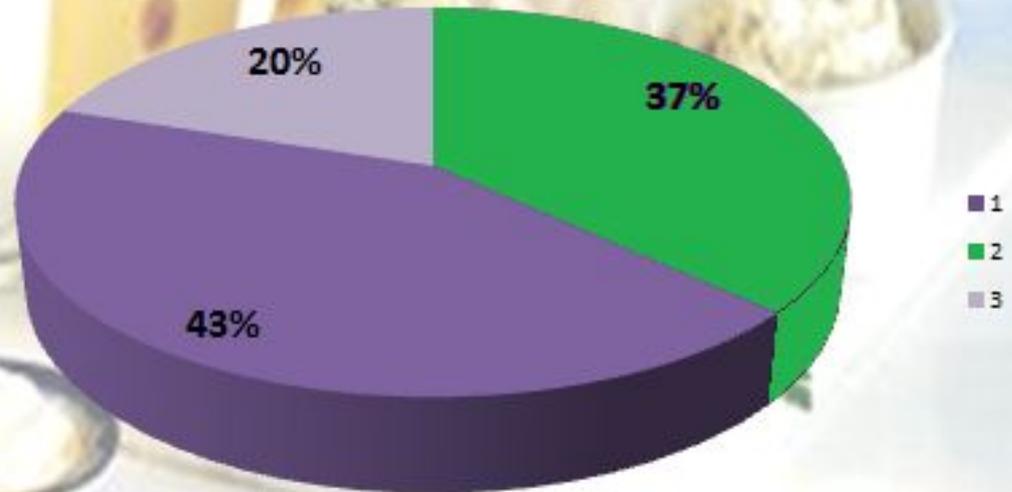
3. 10-20 мин

4. Более 20 мин



# 5. Как часто меняется рацион на завтрак?

1. 2-3 раза в неделю
2. **Каждый день**
3. Не меняется



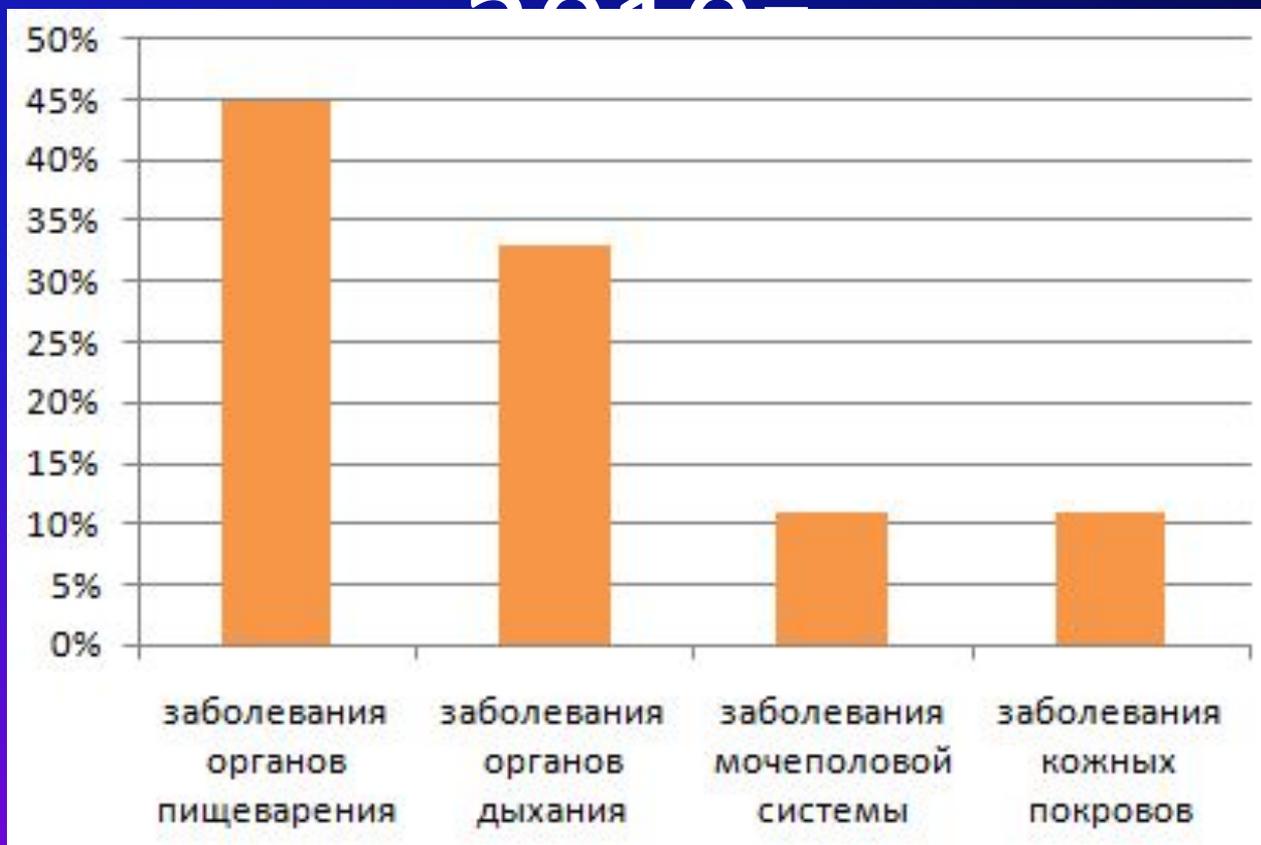
# **А ВЕДЬ ЗАВТРАК НЕОБХОДИМ!**

**Причинами возникновения острых и хронических заболеваний желудка и кишечника чаще всего являются нарушения режима питания, употребление недоброкачественной и трудноперевариваемой пищи, переедание и недостаточного прожевывания, злоупотребление острыми блюдами, еда всухомятку, а также однообразное неполноценное питание.**

**Длительные перерывы в еде  
повышают аппетит, который  
сопровожаем с выделением  
желудочного сока до поступления пищи  
в желудок. Выделяющий желудочный  
сок, взаимодействуя не с пищей, а со  
слизистой оболочкой пустого желудка,  
вызывает ее раздражение, которое  
приводит к развитию острых  
воспалительных процессов,  
переходящих в хронические.**

# Статистические данные по болезням детей за

2010



Заведующая столовой в  
школе №63 – Татьяна  
Петровна сообщила, что дети  
в возрасте 11 – 14 лет  
практически не берут горячие  
блюда: первое и второе, а в  
основном покупают сухую  
еду: булочки, печенье,  
шоколадки или вообще не  
питаются в школьной



# ***ВЫВОДЫ:***

В результате своего исследования мы пришли к выводу: 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.