

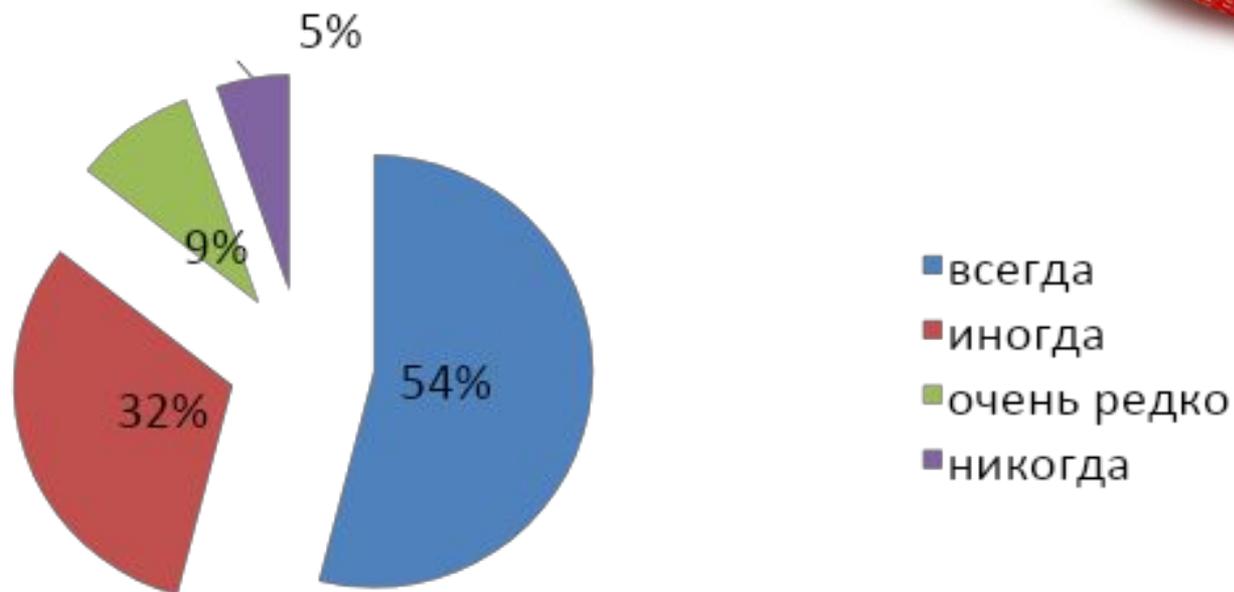
МОУ «Советская средняя общеобразовательная школа №2»



Вкусный и полезный завтрак школьника

Авторы проекта:
Гурьянова Дина,
Егошина Даша,
Токманова Саша,
ученики 1А класса
Руководитель проекта:
Андрিয়াускас Н.В.

Как часто вы завтракаете?



В опросе приняли участие 22 человека, из них 20 первоклассников, 2 взрослых

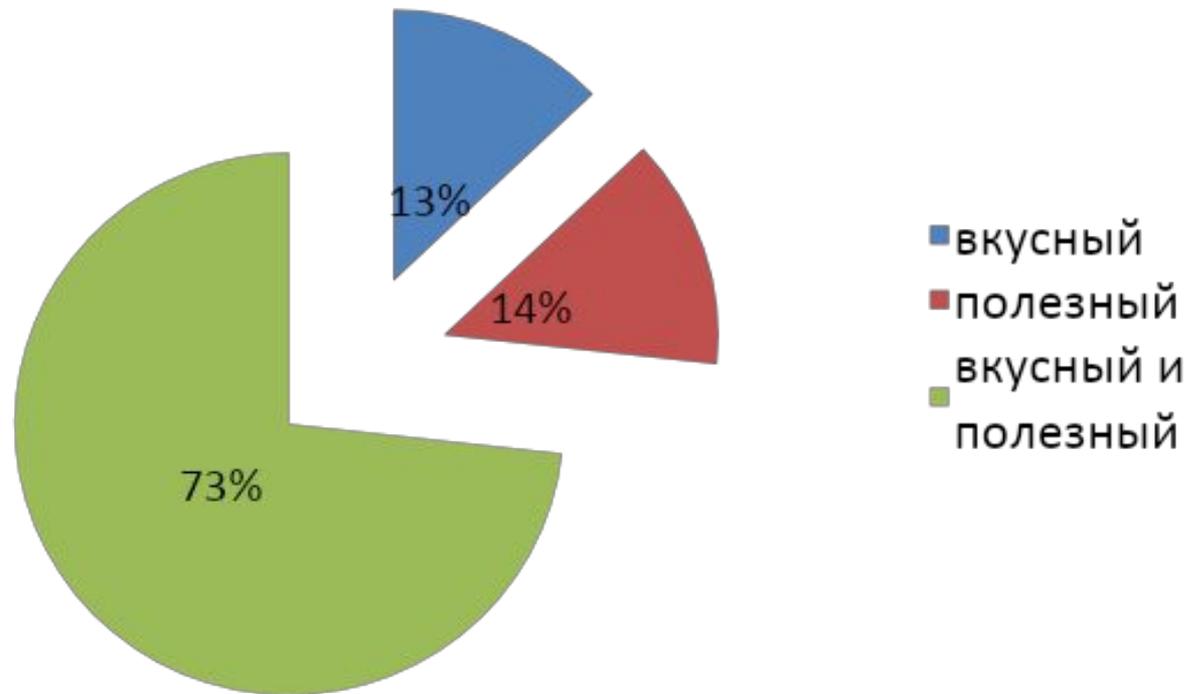


Цель проекта – приготовление завтрака школьника из полезных и вкусных продуктов

Задачи:

1. проанализировать мнение учащихся и взрослых о том, каким должен быть завтрак
2. выяснить, из каких продуктов лучше готовить завтрак школьника
3. подобрать рецепты и приготовить несколько вариантов завтрака школьника
4. Изучить мнение экспертов о приготовленных завтраках

Каким должен быть завтрак?





Продукты для вкусного и полезного завтрака школьника

- ✓ Молочные продукты (сыр, йогурт, молоко)
- ✓ Яйца
- ✓ Хлеб (только цельнозерновой)
- ✓ Каши (кроме манки и риса), лучше небыстрого приготовления
- ✓ Фрукты, овощи и ягоды
- ✓ Мясо, птица, рыба





Фруктовый салат с йогуртом

Яблоки 1-2 шт.

Груша – 1 шт.

Мандарины 2-3 шт.

Виноград – 100 гр.

Йогурт – 200 грамм.





Апельсиновые блинчики с творожной начинкой

Для теста на 12 -14 блинов

400 мл. — молоко, 2 шт. — яйца, 250 гр. — мука, 2 ст.л. — масло сливочное, 2 ст.л. — сахар, 1 шт. — апельсин большой (из него выжать 100 мл сока и натереть 1 ст.л. цедры) соль — щепотка

Для начинки

250-300 гр. — творог, 1 шт. — яйцо, 1 ст.л. — манная крупа, 1/2 шт. — апельсин (или 1 небольшой), 2-3 ст.л. — сахар (пробуйте на вкус)





Мюсли с сухофруктами и малиной

400 г овсяных хлопьев
300 г смеси сухофруктов и
орехов
3 ст.л. меда
корица, ваниль по вкусу





Бутерброды для завтрака

Для бутерброда с яйцом
понадобятся:

батон с отрубями, плавленый сыр,
вареное яйцо, зелень

Для бутерброда с ягодами
понадобятся:

батон с отрубями, крем
творожный, замороженные ягоды
или варенье из ягод





Оценка и самооценка

- **Мы:** «Мы отлично поработали. Все приготовленные завтраки получились полезными и очень вкусными»
- **Учитель биологии:** Такой завтрак повышает иммунитет, содержит много зелени. И вкусненько, и сладенько, и полезно. Работоспособность на весь утренний период будет самая высокая.
- **Завуч:** Очень вкусный и полезный завтрак. Я бы тоже такой с удовольствием съела. Спасибо вам за него!





Рекомендации

Завтракайте каждый день!

- **Добавляйте в рацион завтрака побольше фруктов.** Ведь именно они являются источником витаминов, клетчатки и способствуют укреплению иммунитета.
- Включите **зерновые продукты.** В них содержится огромное количество витаминов, микроэлементов и углеводов, которые дают огромное количество энергии.
- **Молоко, творог, сыр, йогурт** – источники кальция, он крайне необходим для детского растущего организма.

МОУ «Советская средняя общеобразовательная школа №2»



Вкусный и полезный завтрак школьника

Авторы проекта:
Гурьянова Дина,
Егошина Даша,
Токманова Саша,
ученики 1А класса
Руководитель проекта:
Андрিয়াускас Н.В.