

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение города Абакана
«Средняя общеобразовательная школа №10»



ЛАБОРАТОРИЯ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ «УТРО» (ГОТОВИМ завтрак всей семье)



Выполнила: **Абрамова Е. М.,**
учитель начальных классов

Абакан – **2021** г.

Правила питания утром, что завтрак



Здоровья
должна
угле

Важность завтрака для организма



От качества и количества еды утром, будет зависеть то, продуктивным ли будет Ваш день, или нет.

- **Многие люди привыкли неплотно завтракать.**
- **Но диетологи говорят, что такую привычку нужно менять.**

Важность завтрака для организма



- Те, кто пренебрегают завтраком, лишают сами свой организм нужных ему веществ и витаминов.
- Голодный человек думает не о работе, а о том, что хочет покушать. Поэтому, хорошо подкрепившись, концентрация внимания будет лучше, да и память не ухудшится.
- Врачи говорят, что завтрак важен тем, что поможет контролировать Вам уровень холестерина и сахара в организме.

Важность завтрака для организма



- В организме есть полезные пищеварительные ферменты, которые наш организм вырабатывает как раз утром. Если человек не кушает утром, они исчезают, и это может повлиять на работу организма.
- Ученые доказали, что люди которые завтракают, имеют сильный иммунитет, и не так часто болеют.

Что нужно сделать перед завтраком



- Утром, сразу после сна, полезно выпить стакан теплой воды.
- Вода запускает в работу все органы нашего организма, а так же помогает с выводом токсинов.
- Можно добавить в воду каплю лимонного сока или чайную ложечку меда.

Что нужно сделать перед завтраком



- **Важно также делать зарядку или легкую гимнастику. Ее можно сделать, даже не вставая с постели.**
- **И уже после всех этих процедур, организм действительно сам захочет, есть, и **хороший аппетит** Вам обеспечен.**

Каким должен быть завтрак



- **Прежде всего, завтрак должен быть питательным.**
- **Если человек кушает рано, то желательно употреблять легкую пищу. Тяжелую пищу, организму сложнее с утра переварить, и могут быть неприятности с пищеварением.**
- **В состав завтрака должны входить углеводы и белки. Поскольку белки являются главными строителями наших клеток, а углеводы отвечают за накопление энергии.**

Что желательнее кушать утром?



- **Идеальный завтрак это каша.**
- **Она очищает кишечник, заряжает энергией.**
- **В крупах достаточно много витаминов и минералов, которые полезны для всех органов человеческого организма.**



Что желательно кушать утром?

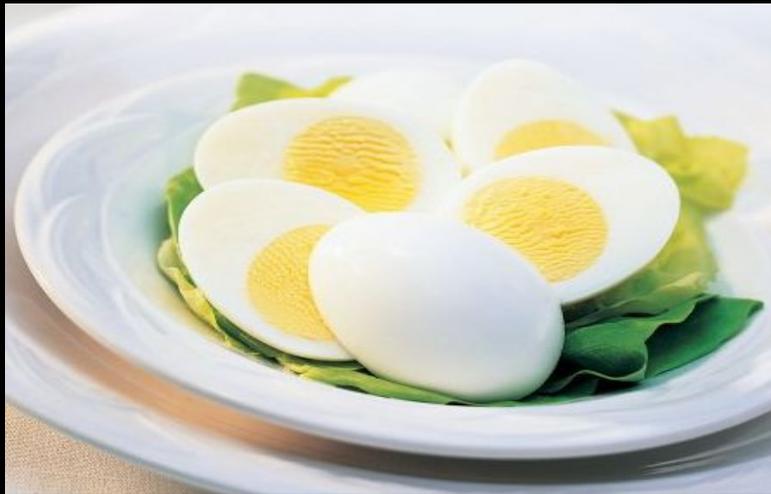


- **Отличный вариант для завтрака это йогурт или мюсли с фруктами.**



- **Можно также приготовить омлет с сыром.**

Что желательно кушать утром?



- Сварить яйца или просто съесть легкий салат со свежих овощей.



Что желательно кушать утром?



- Творог, филе индейки или куриные грудки, будут прекрасным источником белка.



Примерное меню на всю неделю

Если составить примерное меню на всю неделю, так будет проще питаться правильно, и свободного времени будет оставаться намного больше.



Понедельник	Овсяная каша с яблоком, зеленый чай
Вторник	Бутерброд из цельнозернового хлеба с зеленью, курицей и томатом, яйцо и зеленый чай
Среда	Омлет с сыром и кефир
Четверг	Сырники и фруктовый салат, зеленый чай
Пятница	Салат из свежих овощей, яйцо в смятку, зеленый чай
Суббота	Творог с зеленью, бутерброд из цельнозернового хлеба с сыром и зеленый чай
Воскресенье	Гречневая каша с молоком, зеленый чай

Лаборатория правильного питания



- **Питание, конечно, должно быть правильным, но сильные ограничения приводят к срывам.**
- **Если Вы не представляете свою жизнь без сладкого, утро это идеальное время для его приёма.**

- После завтрака и до обеда, вашему организму необходим **правильный перекус.**
- Это поможет избавиться от чувства голода. Работа будет плодотворной, и за обедом вам **не грозит переедание.**
- Идеальное время для перекуса или второго завтрака — **часа через три после основного приема пищи.**
- Для правильного перекуса прекрасно подойдет **яблоко, стакан кефира или горсть орехов.**





Завтрак спортсмена или человека с высокой физической активностью



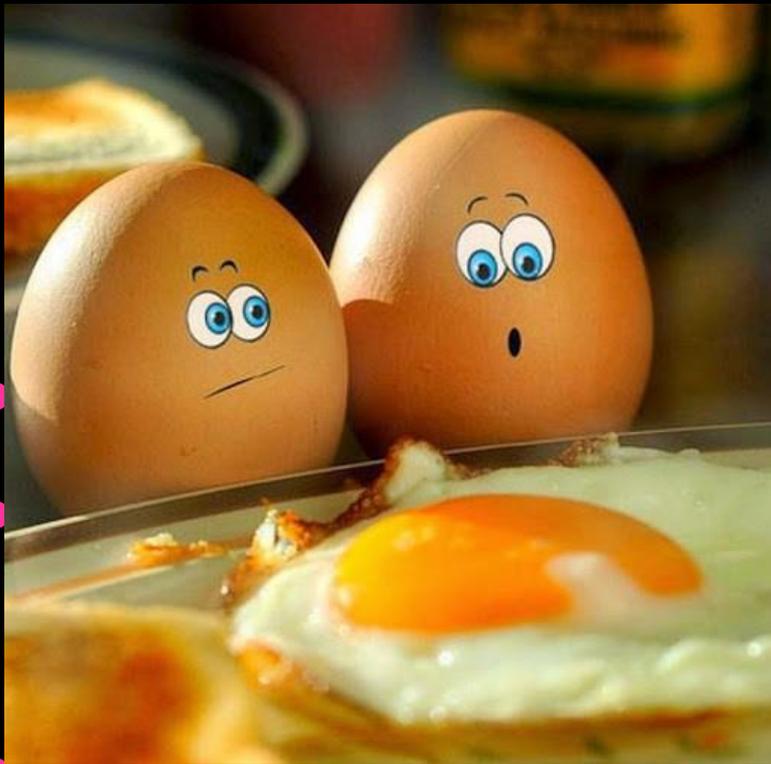
- **Правильный завтрак спортсмена или человека с высокой физической активностью, отличается от завтрака обычного человека.**
- **В результате тренировок или силовых нагрузок расходуется довольно много энергии, соответственно она должна восполняться. Завтрак должен быть сбалансированным и более калорийным.**

Завтрак спортсмена или человека с высокой физической активностью



- Кроме каш, молочных продуктов и яиц, спортсменам нужно включить в свой рацион больше мяса, рыбы, овощи отварные и свежие.





употребление их настолько негативно





Та
а
ад



пища не относится к

жирная и жареная



о.
(каш
коже

луч

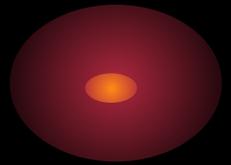
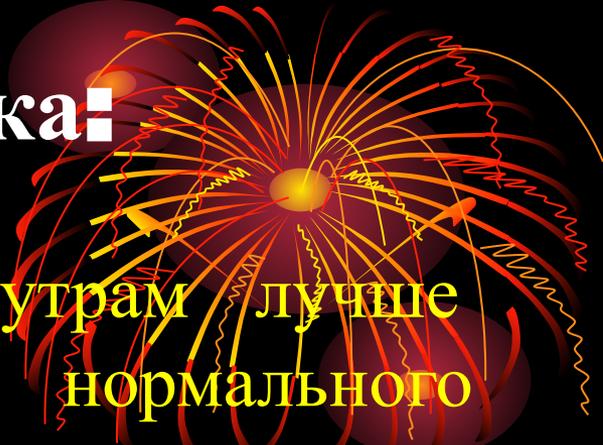


опья,
как уж

еным

Правила здорового завтрака:

- Холодной и горячей пищи по утрам лучше избегать. Теплая пища для нормального функционирования едва проснувшегося желудка – самое то.
- Продукты для завтрака должны содержать питательные вещества, особенно углеводы. Именно поэтому самым популярным завтраком принято считать овсяную кашу. Хотя не менее полезными станут яичные запеканки, омлеты, мюсли и оладушки с фруктами.



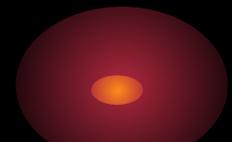
Правила здорового завтрака



- **Завтрак, запускающий с утра гормональную систему, должен быть в течение первого часа после пробуждения человека.**
- **Продукт будет более полезен и питателен, если вместо сахара использовать мед.**

Что такое здоровый завтрак?



- По мнению диетологов, в завтрак человека должна входить (от дневной нормы) одна пятая часть (неполная) жиров, две трети нормы углеводов и третья часть белка.
 - Из углеводов самыми полезными являются те, что содержатся в хлебе из муки грубого помола и овсянке.
 - Употребление фруктов, овощей и молочных продуктов просто обязательно для нормальной работы желудочно-кишечного тракта.
- 

ВЫВОД

- **Здоровое питание укрепляет иммунитет, особенно если совмещать его с занятиями спортом и прогулками на свежем воздухе.**
- **Правильный завтрак это заряд энергии и бодрости на весь день!**
- **Начинайте свой день с полезных продуктов, готовьте на завтрак вкусные любимые блюда и тогда вы уже не сможете без него обойтись.**
- ***Питайтесь правильно и будьте здоровы!***



Гренки на завтрак.



- Для их приготовления вам понадобится только хлеб, молоко, яйца и сковорода (можно жарить как с маслом, так и без него), а завтрак будет готов уже через несколько минут. Гренки прекрасно сочетаются с джемом, медом и шоколадом, поэтому их очень любят дети.

Ягодное парфе.



Ингредиенты

- 150 мл ванильного йогурта;
- 150 г кукурузных хлопьев;
- 150 г ягод.

Приготовление: выложите слоями в высокий бокал ягоды, йогурт и хлопья, соблюдая равные пропорции.

Всего несколько минут, и ваш вкусный завтрак готов.

Бездрожжевой хлеб или хлебцы и домашний паштет.



Ингредиенты

- 400 г куриной или говяжьей печени;
- 1 луковица;
- 1 морковь;
- 1 столовая ложка сливочного масла;
- 1 чайная ложка соли;
- специи по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ.

- **Нарежьте печень на кусочки, добавьте соль и специи по вкусу. Потушите под крышкой до готовности (примерно 15–20 минут). Натрите морковь, шинкуйте лук и обжарьте на умеренном огне.**
- **Остывшие ингредиенты нужно перемолоть порционно в чаше блендера, вместе или по отдельности. Ещё раз всё перемешайте и положите в контейнер.**



СПАСИБО

ЗА

ВНИМАНИЕ!

