



**Доброе утро,  
завтрак!**



# Цели

- Ответить на вопрос Почему надо обязательно есть по утрам?
- Каким продуктам отдавать предпочтение утром?
- Получить практические навыки приготовления некоторых блюд?



- Завтрак съешь сам, обедом поделись с другом, ужин отдай врагу.
- Почему же завтрак так важен, и как правильно завтракать?



■ Исследования ученых показали, что у тех, кто завтракает, обмен веществ происходит на 3-4 % интенсивнее среднего показателя. А у тех, кто систематически пропускает завтрак, - на 4-5 % медленнее.

По сравнению с теми, кто не ест по утрам, завтракающие выбирали менее жирную и более здоровую пищу. Они легче справлялись с желанием перекусить (!) на ночь вредными для здоровья продуктами.

У не завтракающих людей чаще выявляются заболевания органов кровообращения, которые нередко приводят к инвалидности, инфарктам и параличам.

Именно завтрак помогает существенно снизить содержание холестерина в организме. И не какой-нибудь перекус, а полноценный прием пищи, желателен состоящий из всевозможных каш.

Он также может защитить Вас от камней в желчном пузыре. Ведь пропуская завтрак, человек, по сути, устраивает себе маленькую такую голодовку. А любое голодание увеличивает риск заболеваний желчного пузыря.



# Несколько тезисов о завтраке

**Просто начните завтракать.** Не с понедельника, не с 1 января, а в ближайшее утро. Старайтесь не реагировать на отсутствие аппетита, а целенаправленно в течение 1-3 недель ешьте по утрам.

**Меньше съедайте за ужином и перестаньте перекусывать по ночам.**

Избавившись от этих привычек, Вы проснетесь утром более голодным, и будете испытывать естественную потребность в пище.

**Отдавайте предпочтение кашам.** Любой завтрак - несомненно лучше, чем без него. И приучите себя употреблять в пищу больше каш. Выберите такой сорт крупы, в котором мало жира и много клетчатки. Можно для улучшения вкуса добавить кусочки фруктов.



# Что означает слово «завтрак»?

- Чтобы приготовить еду, первобытным людям требовалось очень много времени. Для этого надо было заранее обработать тушу убитого животного, разжечь огонь и довести еду до готовности. Еда готовилась на завтра, на другое утро, «за утро», и называлась поэтому завтраком. С рассветом надо было идти на добычу новой пищи, поиски ягод, корешков растений. Некогда было ждать, когда приготовится еда, да и не надо было. Завтрак был готов с вечера. Его приготовили заранее.



**Многие помнят детскую считалочку про сороку, которая "кашу варила, деток кормила". Но каша – отнюдь не только детский продукт! Какую пользу может извлечь из нее взрослый человек?**

