МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУК

РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ЗАВТРАК В ХХI ВЕКЕ**

**Выполнила:**

Ученица 4 «Б» класса

Касимова Н.

**Руководитель:**

Учитель начальных классов

Спирина В.П.

Новочебоксарск 2009

**Содержание**

Вступление.

Слово «завтрак».

Традиции разных стран.

Люди о завтраке.

Медики о завтраке.

Завтрак в живописи.

Выводы.

Утро каждого человека начинается одинаково: умыться, одеться, позавтракать. Почти все люди по утрам торопятся, многие опаздывают. Может быть, можно сэкономить драгоценное время? Например, можно отказаться от завтрака. Зачем вообще нужен завтрак перед работой или школой? Попробуем разобраться в этом вопросе.

Слово «завтрак» существует во всех языках мира.

В русском языке слово «завтрак» образовалось от слияния предлога «за» и существительного «завтра» **за утра** – «на другое утро», «на другой день» - и означает «оставленное на завтра», то есть оставленное с вечера на завтра.

В чувашском языке слово «завтрак» звучит как Ирхине апат – утренний обед.

В переводе с японского «завтрак» (асгохан или асахан) буквально означает «утренний рис» (аса – утро, гохан – рис, еда).

А с немецкого слово «завтрак» (фрюштюк) переводится как «ранний кусок» (фрю – рано, штюк – кусок).

В буквальном переводе с английского слово «завтрак» (брекфаст) означает «короткий перерыв» (брек – перерыв, пауза, фаст – быстрый, скорый).

Не правда ли, много общего? И тем не менее, каждый народ имеет свои традиции. Все мы прекрасно представляем себе, из чего состоит американский, английский или французский завтрак.

Американский завтрак не очень сытный: хлопья с молоком и ледяной апельсиновый сок.

Английский завтрак состоит из яичницы с ветчиной рыбки, почек, бекона, холодной куропатки, йоркширской ветчины и оксфордского джема, хотя сейчас большинство англичан едят только яичницу с ветчиной.

Французский завтрак немыслим без свежего круасана и ароматного кофе.

Немецкий классический завтрак состоит из сока, ветчины, сыра, сливочного масла, кофе, мармелада или джема, сдобной булочки и, конечно же, гренок "по-мариенбадски" (на поджаренный хлеб кладут смесь яблок и ливерной колбасы, а также яичницу-глазунью, украшают петрушкой и помидорами).

Японцы с самого утра плотно завтракают. На завтрак, обед и ужин обязательно подается гохан - отварной рис. К нему утром хозяйка может еще приготовить фасолевый суп, яйца и рыбу.

Бразильцы во время завтрака обычно пьют кофе со сливками, едят свежий сыр (queijo minas), хлеб, масло и фрукты - папайю, апельсины и другие.

«Греческий завтрак» — это ломоть свежего зернового хлеба, политого столовой ложкой оливкового масла. Вместо соли используют щепотку сушеных трав — петрушки, укропа, базилика, орегано.

Швейцария славится своими сухими завтраками (мюсли). Отцом мюсли, по праву, считается швейцарский врач Максимилиан Бирхер-Беннер. Однажды, почти 100 лет назад, будучи владельцем санатория, чтобы привлечь, как можно больше туристов, он придумал приманку - необычное блюдо из натуральных продуктов, и назвал его мюсли.

Очень скоро это блюдо стало любимым и для самих швейцарцев. Конечно, изначально это была просто каша с яблоками. Но со временем Максимилиан экспериментировал и добавлял в неё всё новые и новые компоненты. Позже он разработал рецепт мюсли, которые нам известны и сейчас. Его идея сухих завтраков настолько понравилась людям, что мюсли стали употреблять и за пределами клиники. Вот так и началась история мюсли. Мюсли и до сих пор считаются одним из символов Швейцарии. Постепенно сухие завтраки вошли в нашу жизнь. И вот, спустя столетие мюсли всё ещё пользуются популярность и с каждым днём завоевывают всё больше и больше новых почитателей. Сейчас на рынке сухих завтраков сотни компаний-производителей, в арсенале которых множество различных видов мюсли, на любой вкус.

*ДЛЯ СПРАВКИ:*

*Мюсли - это комбинированный продукт диетического питания, основу которого, а именно 80 % составляют зерновые (зерна или хлопья пшеницы, ржи или овса), 20% - это различные добавки (сухофрукты, мёд, шоколад, орехи). Комбинации добавок могут быть разнообразны. Мюсли можно есть с молоком, кефиром, йогуртом или фруктовым соком.*

Мы убедились в том, что раньше люди очень внимательно относились к завтракам. А что же современники? Ответить на этот вопрос нам помогло небольшое исследование: были протестированы люди разного возраста и социального положения. Результаты следующие:

Всего было опрошено 75 человек (необходимое число для объективного исследования)

**Всегда** завтракает 35 человек (46 %)

**Часто** завтракает 11 человек (15%)

**Иногда** завтракают 24 человека (32%)

**Никогда** не завтракает 5 человек (7%)

Углеводный завтрак – 21 человек

Белковый завтрак – 12 человек

Смешанный завтрак – 31 человек

Затрудняюсь ответить – 11 человек

А ещё в течение летнего периода в моей семье проходил интересный эксперимент: в течение двух недель мы питались одним типом завтрака и отмечали, через какое время наступает чувство голода. Порции у каждого члена семьи были индивидуальными, но примерно одинаковыми вне зависимости от вида завтрака. Представляем результаты этого эксперимента:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вид завтрака | Папа (мужчина 38 лет) | Мама (женщина 32 года) | Дочь(девочка 9 лет) |
| Углеводный (каша, мюсли, ) | 4 – 5 часов | 2 – 2,5 часа | 3 -4 часа |
| Белковый (яйца, молочные продукты) | 2 – 3 часа | 1,5 – 2 часа | 1,5 – 2,5 часа |
| Смешанный (бутерброды с мясными продуктами и овощами) | 2 – 3 часа | 4 – 4,5 часа | 3 -4 часа |

Несмотря на то, что в глянцевых журналах появляются статьи, убеждающие, что завтракать совсем не обязательно, медики в один голос заявляют о пользе завтраков.

Польза утреннего приема пищи доказана британским доктором Хамидом Фарши из Университета Ноттингема. Он оставлял без завтрака пышущих здоровьем женщин, совсем не имеющих жира. В итоге данного эксперимента у дам возросло содержание холестерина в крови и порог невосприимчивости инсулина. А отсюда уже недалеко до сахарного диабета, ведь происходит сбой в равновесии сахара в крови.

Анализ показал, что те, кто употреблял на завтрак хлебные злаки целого зерна всю неделю, были менее (на 28%) предрасположены к остановке сердца. Риск остановки сердца уменьшился на 22% у тех, кто ел такой завтрак с двух до шести раз в неделю и на 14% - один раз в неделю. Злаковые завтраки с содержанием, по крайней мере, 25-процентного овсяного зерна или отрубей служат не только полезной диетической пищей, но и понижают артериальное кровяное давление, уменьшают уровень холестерина низкой плотности и предотвращают сердечные приступы.

„Завтрак, состоящий из чашки злаков может помочь девушкам оставаться в форме в отличие от девушек, которые вообще не завтракают или предпочитают на завтрак другие виды пищи” говорится в статье одной газеты: в ходе исследования ученые наблюдали более 2300 девушек, начиная с от 9 до 10 летнего возраста. Объектом исследования было содержание завтрака, которое контролировалось вплоть до достижения дамами 19 возраста. «В том случае, если Вы съели что-нибудь на завтрак Вы не «умираете от голоду» к обеду» - поясняет автор статьи доктор Брюс Бартон. Однако ученые не знают, почему хлопья по утрам на завтрак связаны со снижением веса. Возможно, употребление их на завтрак просто является своеобразным индикатором того, что Вы придерживаетесь правил здорового образа жизни (например, меньше употребляете жиров и холестеринсодержащих продуктов). Уж во всяком, случае, любитель овсянки по утрам не так уж «налегает» на хот-доги и шоколадное молоко. В зерновом завтраке, как правило, содержится на 60% больше жира, чем в других вариантах утреннего приема пищи. Кроме того, зерновые не так богаты калориями и медленно всасываются, что обеспечивает более стабильное чувство насыщения. Хлопья на завтрак часто сочетаются с молоком, которое богато кальцием, обеспечивающим нормальную регуляцию жирового обмена. Так что пончики и холодная пицца на завтрак должны уступить свое место овсяным хлопьям или другим цельнозерновым продуктам.

Что нужно для того, чтобы иметь здоровые зубы? Регулярно чистить их и пользоваться хорошей зубной пастой? Безусловно. Но, как показали американские ученые, не меньшую роль играет правильный режим питания. Обследовав детей разного возраста, а, также опросив их родителей, ученые из Центра по контролю и профилактике заболеваний штата Мэриленд обнаружили, что кариес чаще всего поражает тех, кто постоянно отказывается от завтраков. Так, если дети не получали по утрам хотя бы фруктов, вероятность развития кариеса возрастала у них как минимум в 2 раза. Так, если ребенок получал завтрак каждый день, вероятность появления кариозных полостей составляла для него 18 процентов. Если же родители не следили за тем, что ест их сын или дочь, то вероятность развития у ребенка кариеса возрастала до 34-36 процентов. "В принципе, тот факт, что режим питания влияет на состояние зубов, не является ни для кого новостью, если ребёнок или взрослый забывает завтракать по утрам, он имеет гораздо больше шансов оказаться на приеме у стоматолога, чем при нормальном режиме питания. Ведь обычно именно во время завтрака человек получает пищу, богатую кальцием - молочные продукты, зерновые - которая и защищает его зубы.

По статистике, люди, которые привыкли завтракать, менее подвержены стрессу, чем те, кто его пропускает. Хороший завтрак — это отличный способ улучшить работу мозга в течение дня. Те, кто не завтракает, с трудом концентрируются на выполняемой работе, страдают от головокружений и чаще, чем любители утренней еды, становятся участниками дорожно-транспортных происшествий. Для детей польза завтрака проявляется в том, что они становятся более бдительными и внимательными при выполнении стандартных тестов.

Многие отказывают себе в утренней трапезе из-за боязни поправиться. Однако ученые считают, что «правильный» завтрак, напротив, способствует похудению. Дело в том, что, когда вы спите, ваш обмен веществ замедляется и не «просыпается», пока вы не поедите. Поэтому если вы пропускаете завтрак, то до обеда ваш организм сожжет намного меньше калорий, чем мог бы, если бы вы позавтракали. К тому же лишенный завтрака организм включает инстинкт самосохранения и начинает использовать энергию, полученную во время обеда и ужина для создания жировых запасов. Да и замечено, что те, кто не отказывает себе в утренней еде, выбирают менее калорийные блюда на обед и ужин.

Лучшим завтраком специалисты считают кашу. Горячая каша не только помогает взбодриться, но и очищает кишечник от шлаков, а заодно и контролирует усвоение жира из продуктов, съеденных за день. Те, кто, несмотря на всю полезность круп, с детства испытывают отвращение к овсянке и гречке, могут заменить кашу сухими мюсли или кукурузными хлопьями. Злаки содержат комплекс углеводов, который на долгое время обеспечивает организм энергией, богаты клетчаткой, витаминами и микроэлементами. А что касается привычной для нас чашки кофе на завтрак, то она тоже вполне уместна. Кофеин — отличный стимулятор мозга. Но не следует им злоупотреблять: слишком частое употребление кофе может спровоцировать приступ стенокардии и учащение сердечного ритма.

Завтрак необходим еще и потому, что Вы начинаете свой день, впереди масса встреч, переговоров, различных дел. На пустой желудок Вам вряд ли захочется работать, в силу отсутствия энергии. Те же, кто наедается на ночь, делают очень неправильно. Ночью наш организм должен отдыхать, а получается, что он всю ночь переваривает и усваивает пищу. Энергия не растрачивается, а накапливается, и, следовательно, с утра нет аппетита. Но существует еще одна причина отсутствия аппетита утром. Альтернативная медицина делит людей на сов и жаворонков. Так вот у жаворонков аппетит больше утром и в первой половине дня, а у сов - наоборот. Но это все индивидуально и под какую-то одну определенную теорию всех подогнать невозможно, да и не нужно. Если Вы не хотите завтракать и не очень плотно ужинаете, или вовсе не ужинаете, то самое благоприятное время, когда у вас действительно разыграется аппетит – это примерно 10-12 часов.

Британские ученые выяснили, что люди, которые по утрам не завтракают, более подвержены таким заболеваниям, как простуда и грипп. В особенности это касается зимнего времени, когда иммунитет наиболее ослаблен. Новое исследование ученых из Англии показало, что предрасположенность к заболеванию простудой и гриппом зависит от отсутствия завтраков и других факторов. Ученые провели эксперимент, в котором приняли участие 100 добровольцев. На протяжении 10 недель эти люди записывали свои истории болезни. Добровольцев разделили на тех, кто за всё время заболел 1 раз, и на тех, кто был постоянно простужен и никак не мог вылечиться. В результате этого исследования выяснилось, что зимняя заболеваемость простудой напрямую связана с отсутствием завтраков.

Думаем, что все эти доводы весьма убедительны. Завтрак делает нас работоспособными, позволяет предотвратить многие болезни. Наконец, завтрак может вдохновлять!

Голландец Питер Клас написал несколько картин о завтраке. Натюрморты Класа обычно состоят из небольшого количества предметов, которые повторяются из картины в картину. Натюрморты Класа утонченны и эффектны.

Завтраки были излюбленной темой ещё одного голландца, Виллема Класса, каждый предмет на его картинах был произведением искусства: золотые часы, серебярный бокал и серебряное блюдо. Каждый предмет представлен в свооём великолепии.

Русский живописец Федотов нарисовал картину «Завтрак аристократа».

Сюжет читается достаточно ясно: обедневший аристократ сидит в роскошном показном интерьере… Уже скрипнула дверь... Забеспокоилась собака... Заслышав шаги гостя, аристократ прячет кусок хлеба, который составляет весь его завтрак. Виден не гость, а лишь пола его сюртука да рука в перчатке, отодвигающая портьеру. А хозяин — в кресле у стола, за которым он завтракал, перелистывая при этом дешевый романчик в желтой обложке. Шум в прихожей застиг его врасплох, и он порывается вскочить навстречу, не забывая при этом жалкое ухищрение суетного самолюбия. Он пытается в последнее мгновение как-то замаскировать улику — прикрыть книжкой ломоть черного хлеба, который составляет его завтрак. Вокруг множество разнообразных предметов: ковер под ногами щеголя, нелепая корзина для бумаг в форме античной вазы, картинки на стене, стул с лежащими на нем рекламными листками (один из них предлагает устрицы), изящный полированный столик, горка с посудой, покойное зеленое кресло, ширмы.

**Предполагаемые выводы:**

1. Завтрак – часть культурного наследия народа.
2. Изучение завтраков разных стран – это любопытное страноведение.
3. Завтрак очень полезен.
4. Завтрак как объект творческой мысли человека.

Подводя итоги нашей работы, хочется процитировать Сергея Пархоменко: «Гастрономическое искусство приучает человека рационально и расчётливо управлять своим временем. Оно воспитывает в нас одновременно и мудрое терпение, и моментальную реакцию».

Эти слова особенно справедливы в отношении завтрака. Ведь завтрак – часть культурного наследия народа. Изучение завтраков разных стран – это своеобразное страноведение, познание психологии нации. Завтрак очень полезен для тела, для мозга, для души. Он «организует» весь день человека. Завтрак может быть объектом творческой мысли человека.

**Список литературы**

1. Историко-этимологический словарь современного русского языка. – М.: Рус.яз., 2002
2. Толковый словарь живого великорусского языка. – М.: Рус.яз.,1999
3. Новый англо-русский словарь. – М.: Рус. Яз., 2001
4. Немецко-русский, русско-немецкий словарь. – М.: 2007.
5. Энциклопедия русской живописи. Под ред. Т.В. Калашниковой. – М.: 1999
6. Искусство России ХХ века – М.: 1999
7. Малые голландцы. Художественные направления и стили – М.: 2004
8. Государственная Третьяковская галерея. История и коллекции – М.: «Искусство», 1986
9. Кристи. А. Отель «Бертрам»: Роман. Рассказы – Челябинск: 1989
10. «Коммерсантъ Weekend», 2007, № 62
11. *"Версия", 2001, 31 июля-6 августа*
12. «Оздоровительное питание и БАД» № 5(11) 2004 г.
13. Источник: http://www.healthology.com
14. Источник: www.km.ru
15. Источник: lady74.ru
16. Источник: http://www.ladyx.ru/
17. Источник: Lenta.Ru
18. Источник: Грипп.RU
19. Источник: АМИ-ТАСС
20. Источник: MedBlog.RuПеревод: Беляев Илья