

Чтоб здоровым быть всегда нужна здоровая еда!

*Выполнила:
ученица 4 класса МОУ «ЛИЦЕЙ»*

*Соколовская
Елена Сергеевна.*

*Руководитель проекта:
Кононова Полина Петровна
учитель нач. классов*



Содержание

- 1. Введение
- 2. Основная часть
 - Анализ анкет
 - Горе -продукты
 - Мои советы по правильному питанию
 - Какие вещества содержат продукты
 - Правила рационального питания
- 3. Заключение
- 4. Список используемых источников



Актуальность темы исследования:



- Современный человек живет в агрессивном мире. В настоящее время всё актуальнее становится вопрос о сохранении здоровья. Правильное питание – один из важных факторов здорового образа жизни.
- Объект исследования:
- Правильное питание – как основа здоровья
- Предмет исследования :
- продукты полезные для растущего о



Гипотеза исследования:



Если между здоровьем человека и тем что он ест можно увидеть прямую связь, то зачем люди употребляют в пищу продукты, которые им могут навредить?

- Цель работы:

показать необходимость правильного и сбалансированного питания



Задачи:



- Составить анкету о питании.
- Понять важность здорового питания для человека.
- Найти теоретический материал о веществах, которые необходимы нашему организму.
- Выяснить правильно ли мы питаемся.
- Привлечь внимание одноклассников к проблеме неправильного питания.



Методы исследования:



□ Теоретический

сравнение

обобщение

□ Эмпирический

изучение литературы

анкетирование





- Ваше здоровье – самое ценное, что у вас есть. На всю жизнь человеку дается только один организм. Если вы небрежно обращаетесь с какими-то предметами, их можно заменить, но заменить свой организм вы не сможете. Многие болезни – всего лишь результат неправильного питания. Можно сохранить здоровье, если следить за характером питания.***



Эпиграф



- «Мы едим для того чтобы жить, а не живем для того чтобы есть».

Согласны ли вы с этим?

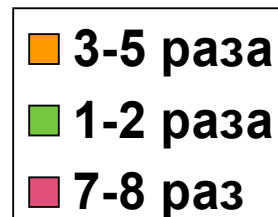
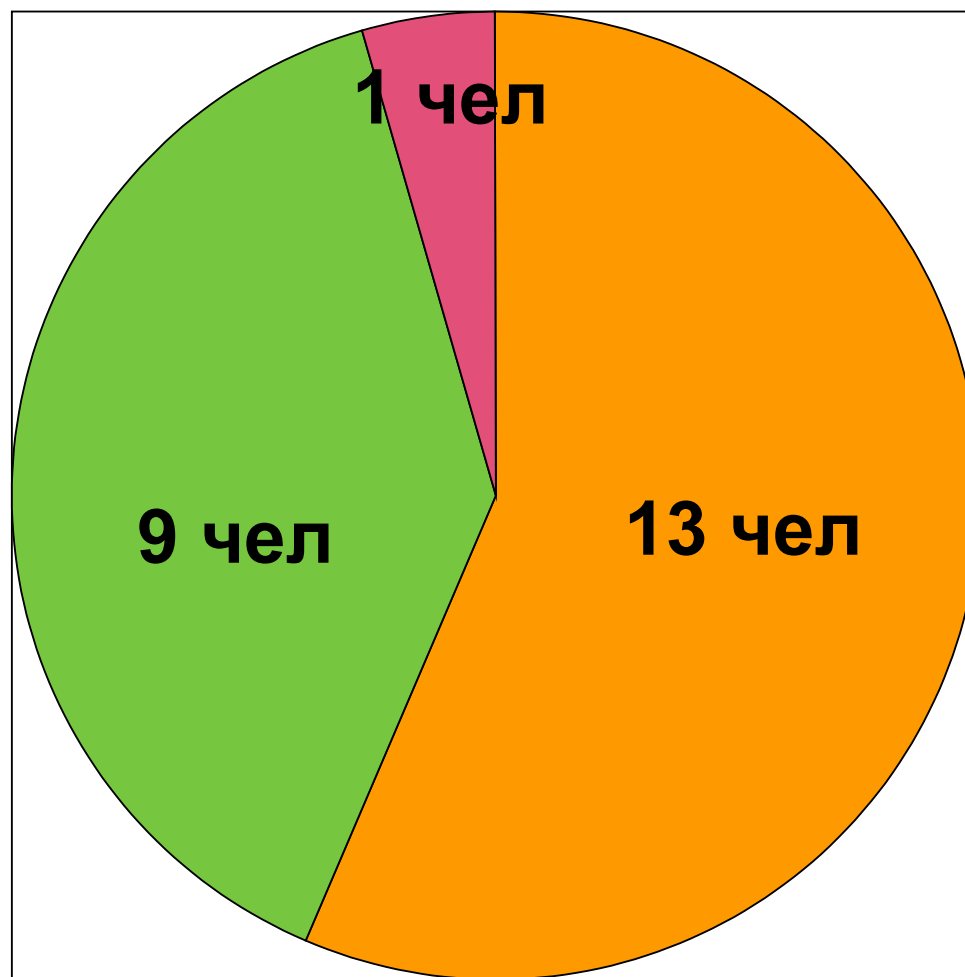


Вопросы анкеты:

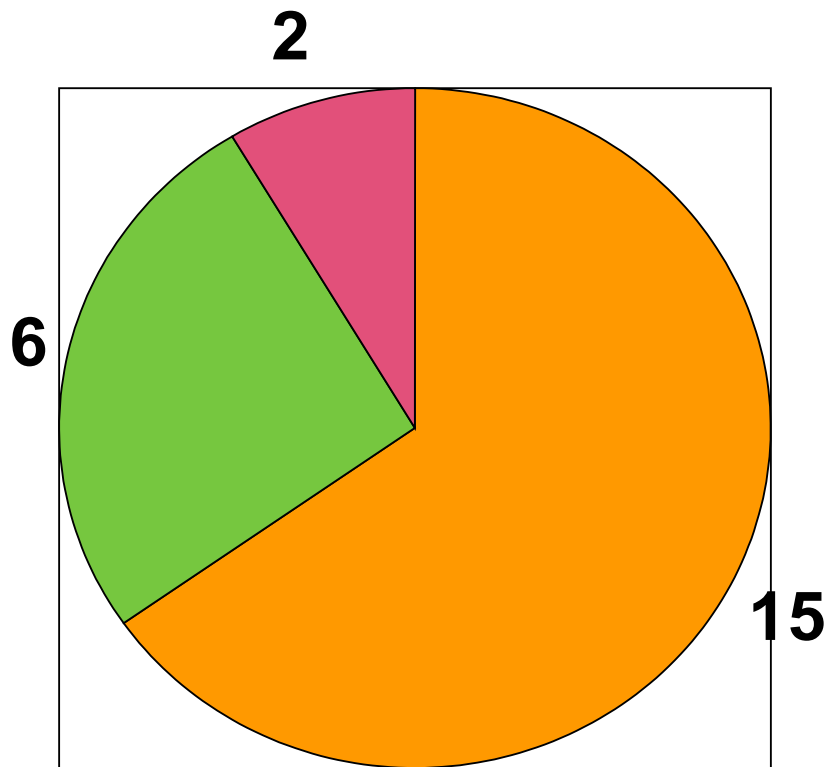


- 1) Сколько раз в день ты кушаешь?
- 2) Завтракаешь ли ты дома перед уходом в школу?
- 3) Кушаешь ли ты на ночь?
- 4. Употребляешь ли ты в пищу свежие овощи и фрукты?
- 5. Употребляешь ли ты различные сосиски и колбасы?
- 6) Употребляешь ли ты соусы, кетчупы, майонез?
- 7) Какие напитки ты предпочитаешь?
- 8) Любишь ли сладости?
-

1. Сколько раз в день ты кушаешь?

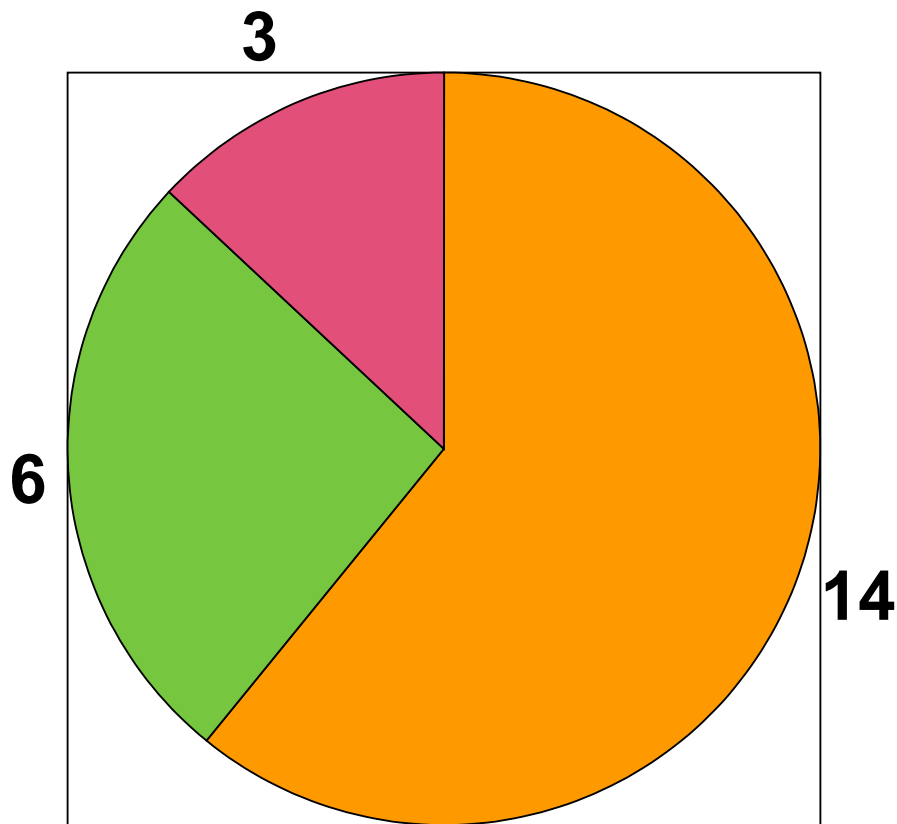


2.Завтракаешь ли ты дома перед уходом в школу?



- да, каждый день
- иногда не успеваю
- не завтракаю

3. Кушаешь ли ты ночь?

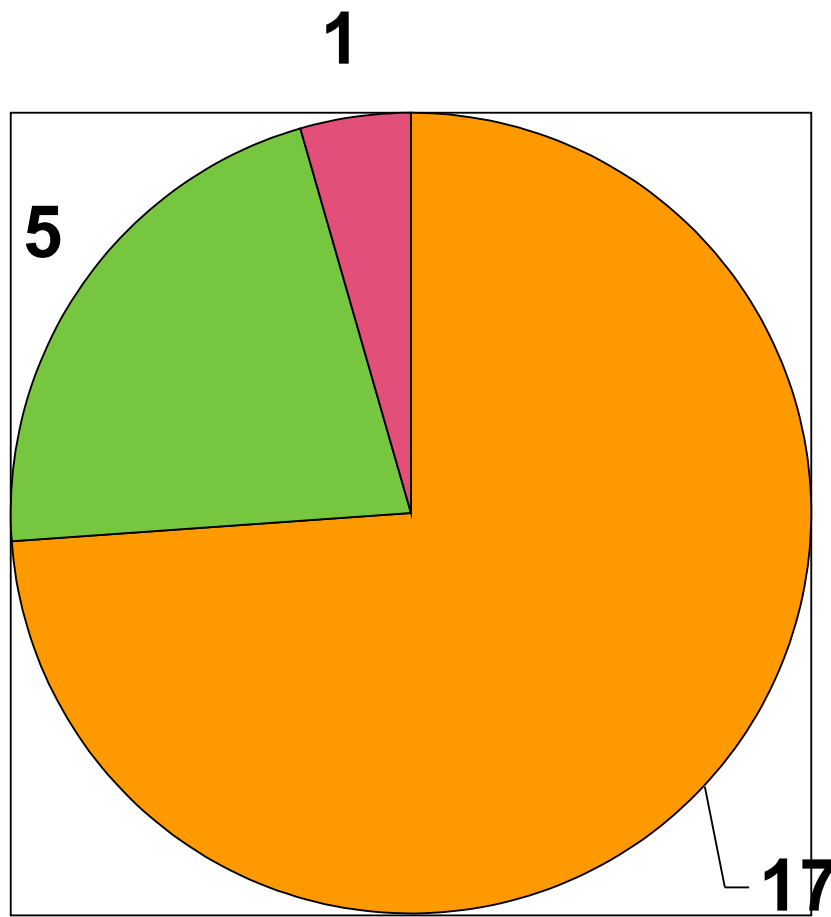


■ стакан кефира
или молока

■ молочную
кашу или чай с
печеньем

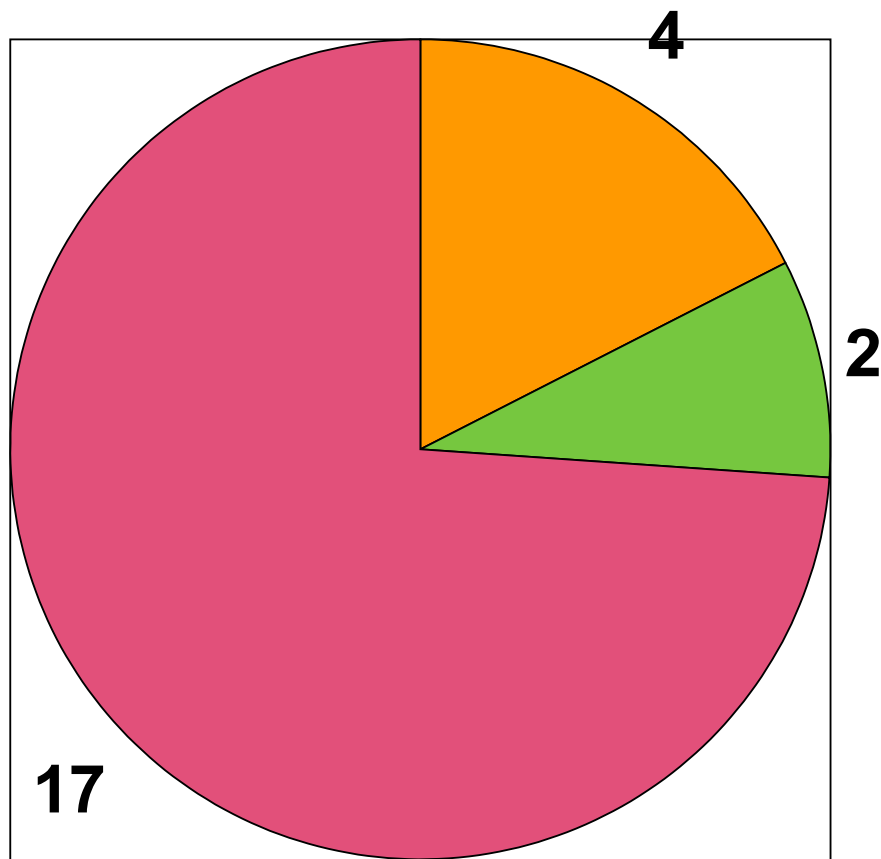
■ мясо (колбасу)
с гарниром

4. Употребляешь ли ты в пищу свежие овощи и фрукты?



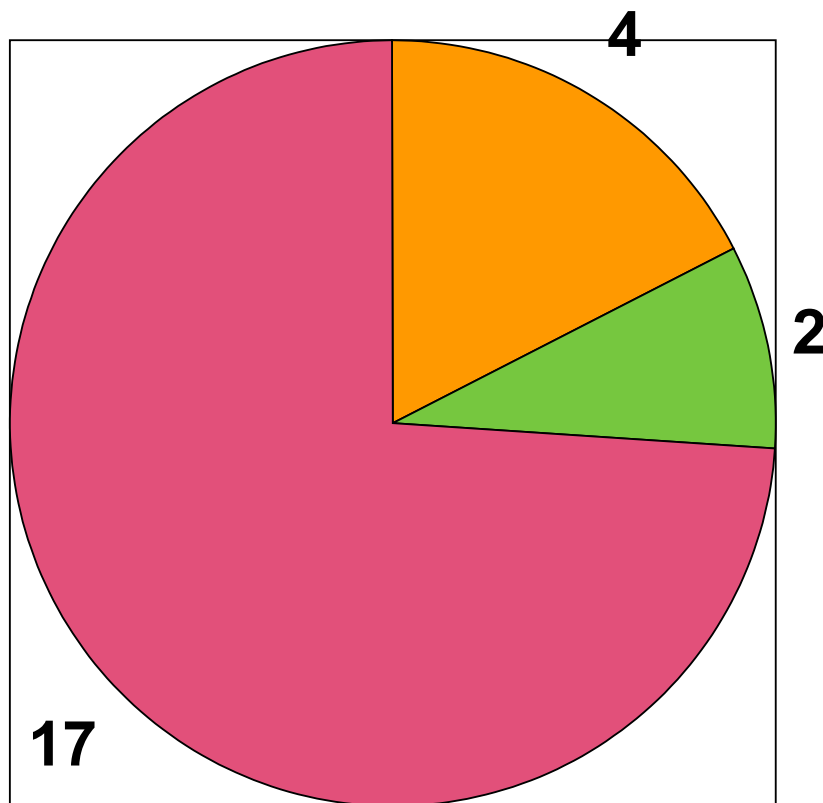
- всегда, постоянно
- редко
- не употребляю

5. Употребляешь ли ты различные сосиски и колбасы?



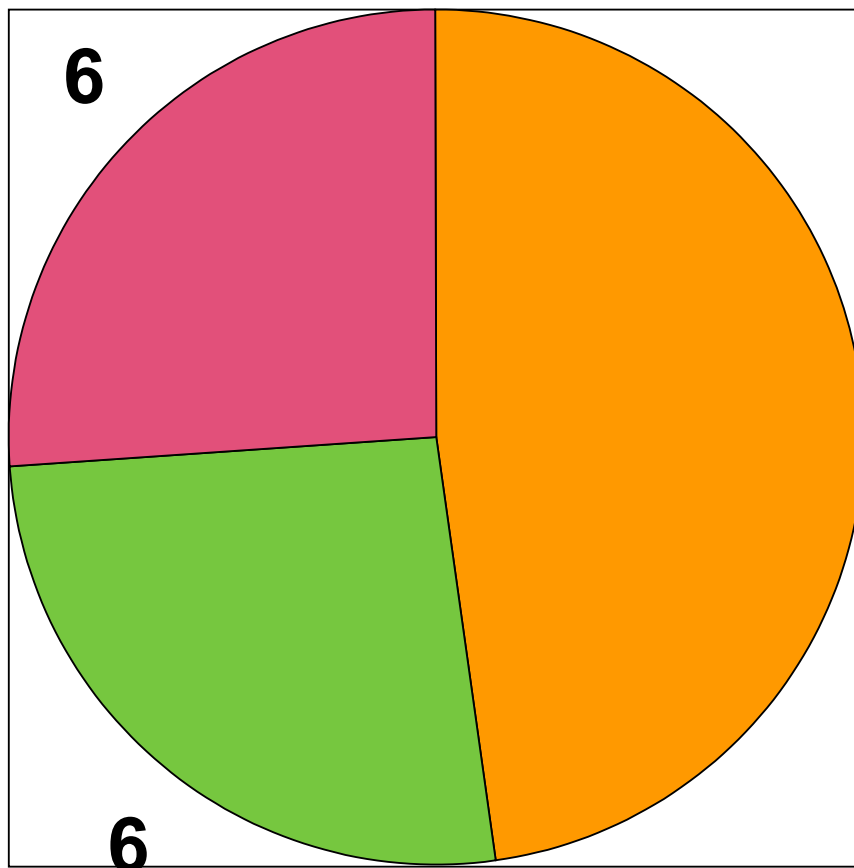
- да, каждый день
- нет
- иногда

6. Употребляешь ли ты соусы, кетчупы, майонезы?



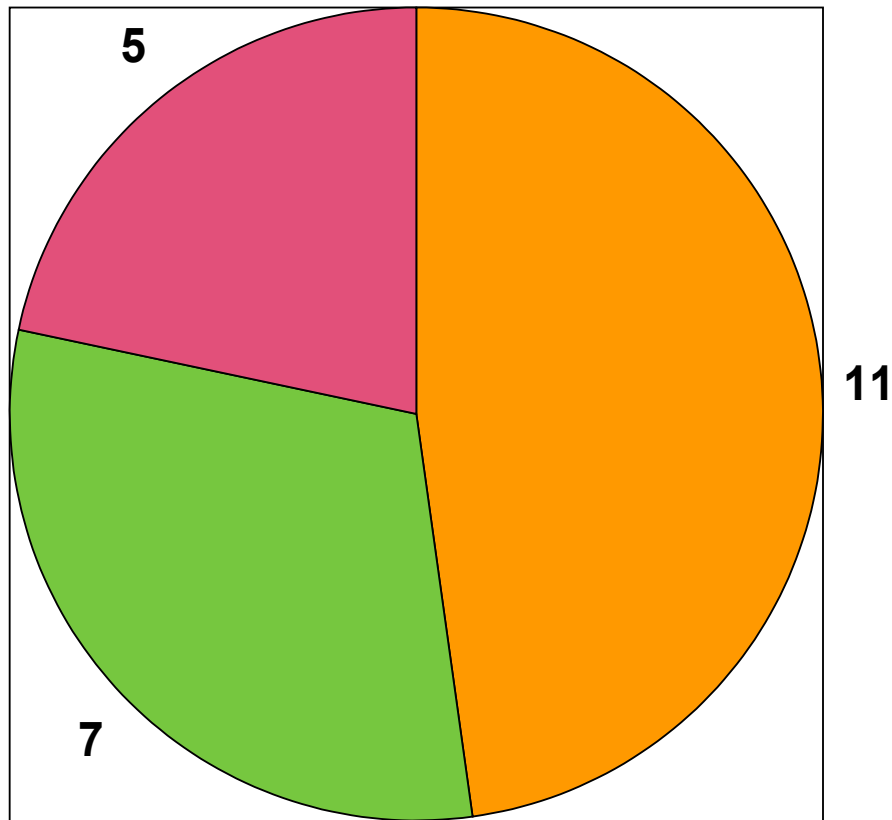
- да, каждый день
- нет
- иногда

7. Какие напитки ты предпочитаешь?



- сок, компот, кисель
- чай, кофе
- газированные

8. Любишь ли ты сладости?



■ употребляю их умеренно

■ пирожные, печенье, мороженое употребляю часто

■ могу съесть сразу 0,5 кг конфет

Выводы по анкете



*В исследовании приняли участие
23 ученика моего класса. Я выяснила,
что не все одноклассники
питаются правильно!*

*Интересно,
к чему это может привести?*



Рисунки моих одноклассников



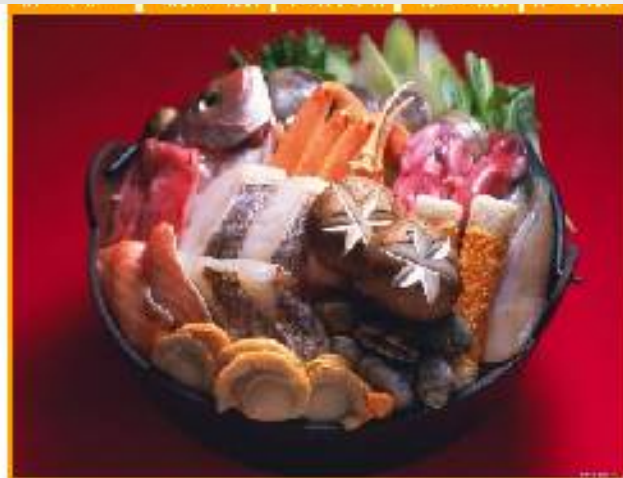




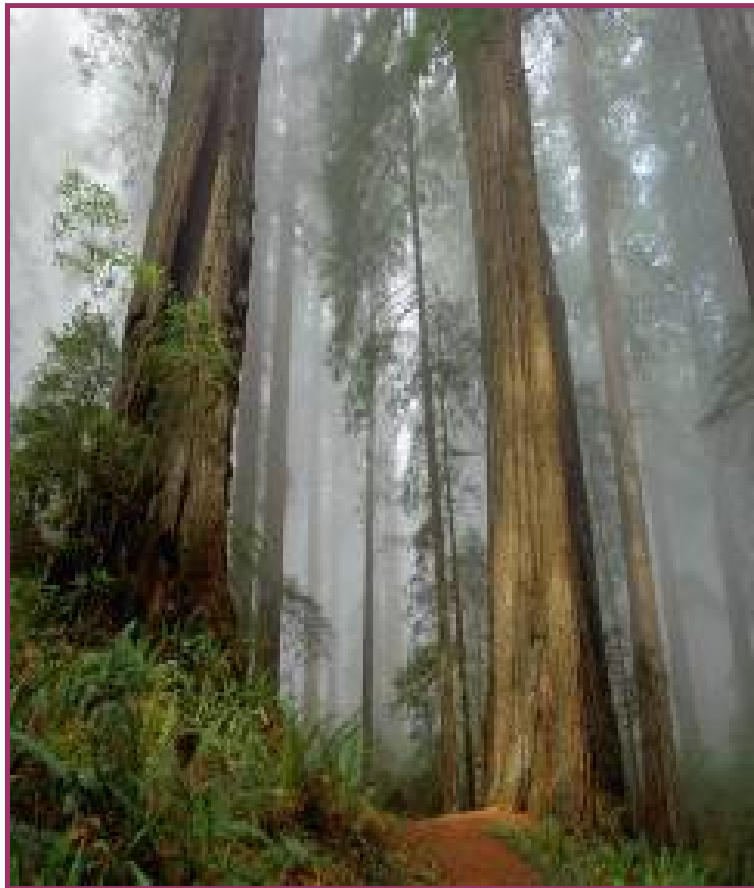




Зачем человек ест?



**«Дерево держится своими
корнями, а человек пищей»**



Условия правильного питания:

Умеренность

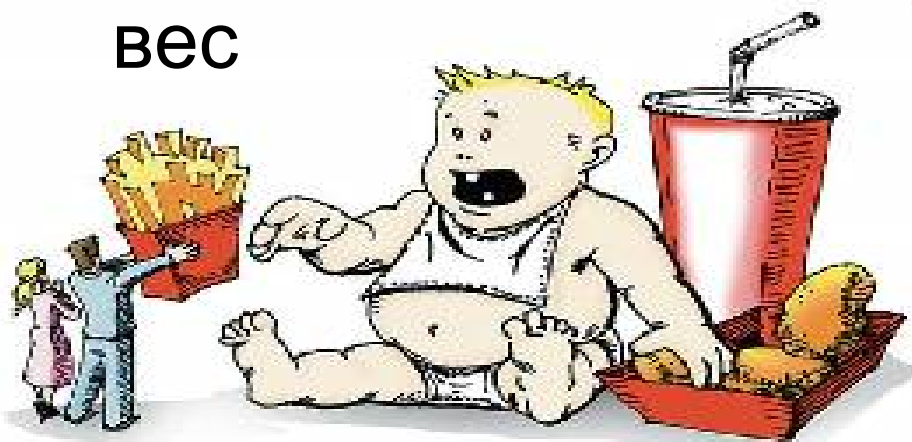


Разнообразие,
Своевременность

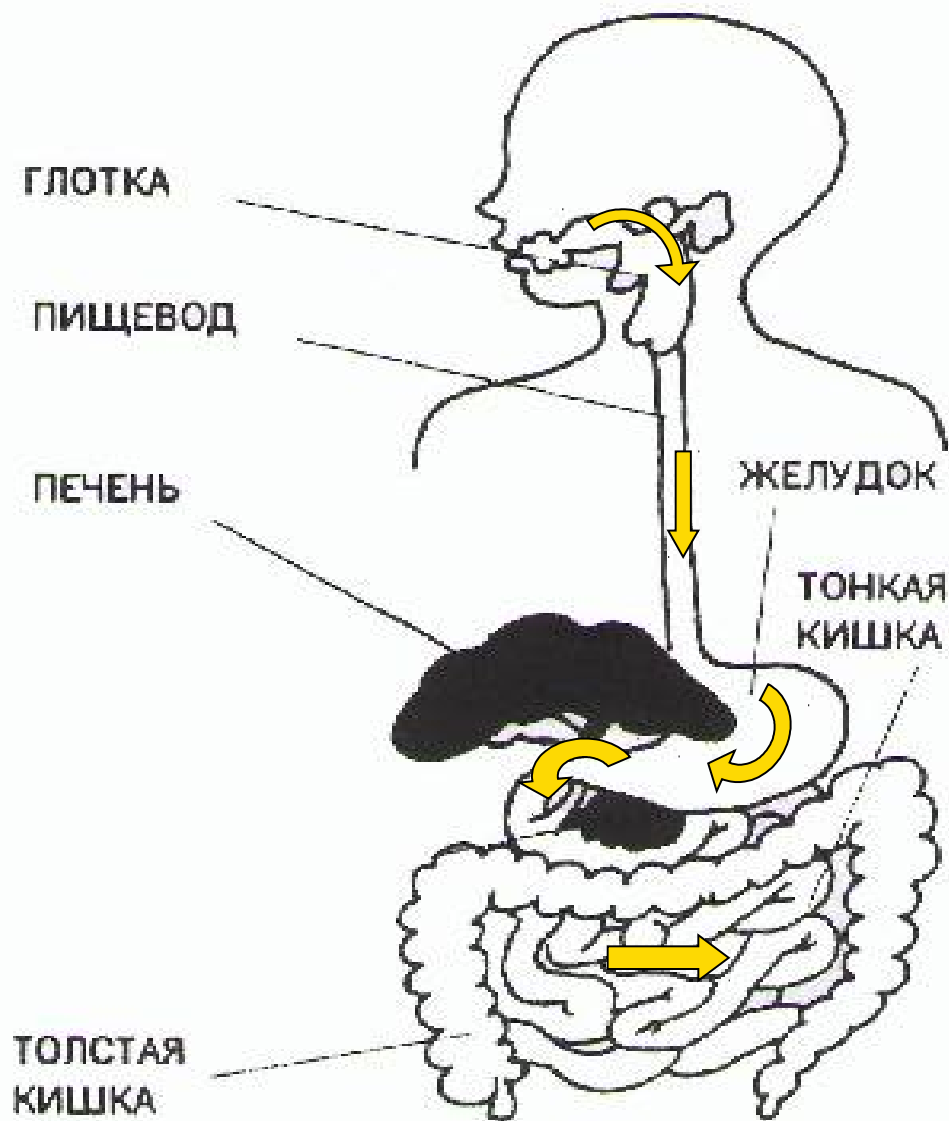
По статистике к окончанию школы



- Заболеваниями желудочно-кишечного тракта страдают около 40% школьников
- 60% детей болеют гастритом
- Около 20% учеников имеют лишний вес



Зона особого внимания - пищеварение



Вот эти горе - продукты:



1. ФАСТФУТ

Один из любимых продуктов детей и взрослых, но помните, что любой продукт обжаренный в масле, содержит огромное количество жира, поэтому прежде чем заказывать подумайте дважды!!!



2. Сладости

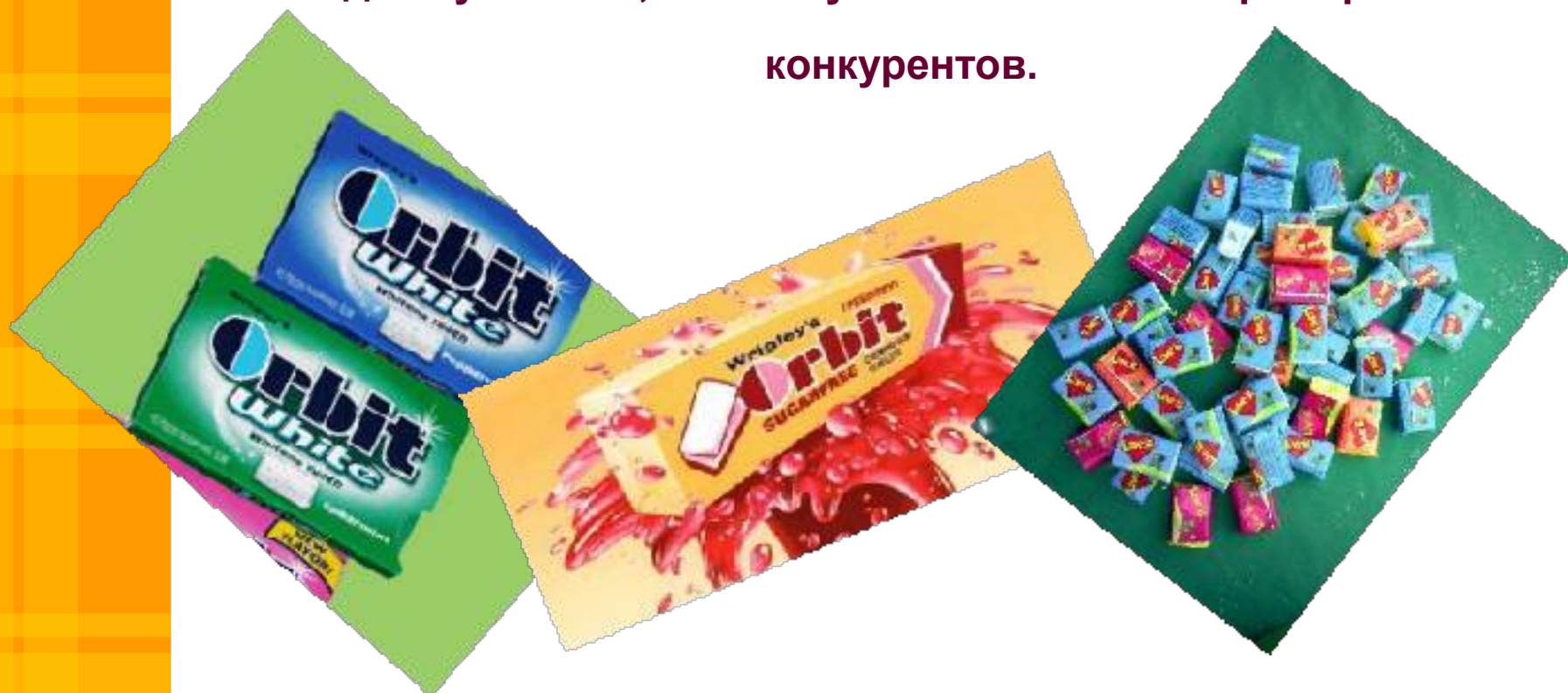
Сладкие батончики, жевательные конфеты, пастила в яркой упаковке, чупа-чупсы – все это без сомнения вредные продукты. Мало того, что все они содержат огромное количество сахара, так и ещё и невероятное количество красителей и химических добавок, ароматизаторов.



3. Жевательные резинки



В состав жвачек входят подсластители, красители, ароматизаторы. Давно уже доказано, что чем дольше контакт сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса. И здесь у жвачки, а также у жевательных конфет просто нет конкурентов.





4. Чипсы



Сейчас практически невозможно найти чипсы с «натуральным» вкусом картофеля: на полках магазинов стоят чипсы со вкусом сыра, грибов, бекона и многих других продуктов. Естественно, никакого сыра и грибов там нет, а есть «ароматизаторы, идентичные натуральным». Из чего они сделаны, остается только догадываться...





5. Продукты быстрого питания



В один пункт стоит вынести вообще мало пригодные в пищу продукты: лапша быстрого приготовления, многочисленные растворимые супчики, картофельное пюре. Все это сплошная химия, наносящая несомненный вред вашему организму.





<http://survival.com.ua>



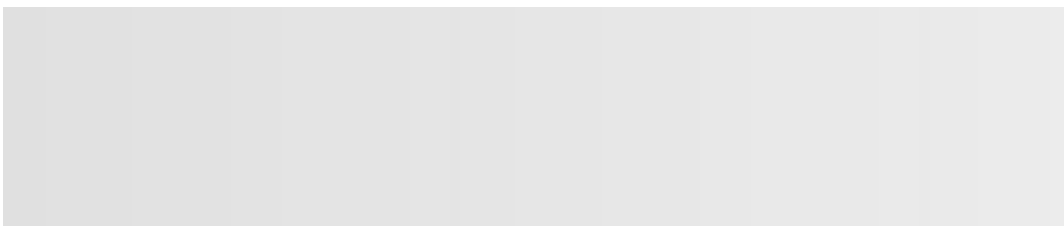
6. Сладкие газированные напитки

Они содержат огромное количество сахара – в литре колы, например, содержится 25 ложек сахара. Поэтому не стоит удивляться, что утоляя жажду такой газировкой, вы через 5 минут снова хотите пить. Помимо прочего, вредное воздействие оказывает большое содержание фосфорной кислоты, которая выводит кальций из организма.

ВНИМАНИЕ! Кока-кола является замечательным средством от известковой накипи и ржавчины. Подумайте хорошенько прежде, чем отправлять такую жидкость в желудок.







Такое неправильное питание, как известно, является скрытой причиной большинства заболеваний человека. Употребление жирной пищи приводит к увеличению веса. Обилие пищи, содержащей большое количество заменителей и красителей, постепенно отравляет организм, однако и вызывает привыкание..

Но, никогда не поздно изменить привычки питания и образ жизни

Помни всюду и всегда: для твоего здоровья
Полноценная еда – важнейшее условие!





Мой первый совет :

Съесть на завтрак можно кашку
Вкусную (большую чашку),
Из молочного – кефир,
Он полезней, чем зефир.

Вместо сладкого печенья
Съешь-ка ложечку варенья.
«Сникерс» сменит апельсин –
Яркий, сочный витамин.



Мой второй совет:



Съел в кафе ты пачку чипсов?
Кока – колой все запил?
Ты не жалуйся потом
На проблемы с животом!



Если ты всегда бездумно
В рот пихаешь всё подряд
Поступаешь неразумно,
Ждет тебя болезней ряд!

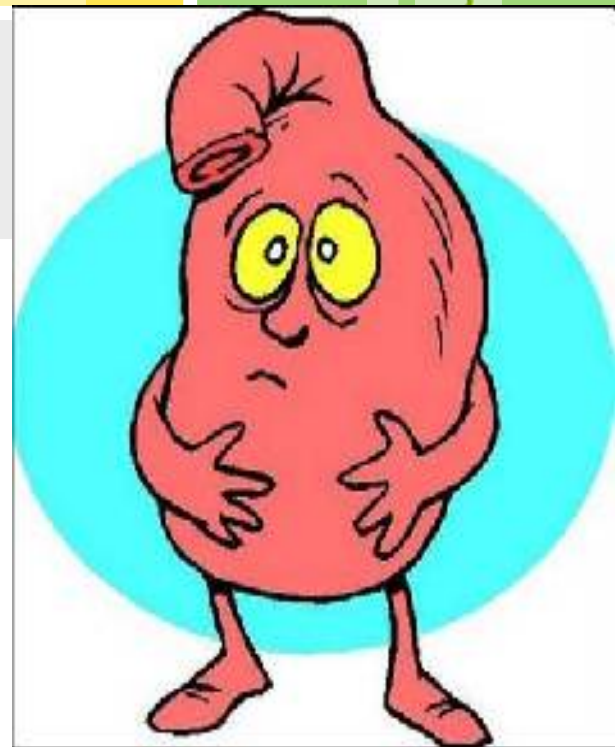




Мой третий совет:

Беспокоить станет печень,
И желудок заболит,
И скорей всего достанет
Вас хронический гастрит!

Чтоб болезней не бояться,
И таблетки не глотать,
Нужно правильно питаться,
Свой желудок уважать!





Мой главный совет:



В общем, мой совет таков,
Чтоб ты был всегда здоров,
Ешь побольше овощей,
Фруктов, бабушкиных щей,
Молоко, творог и мёд –

Всё здоровье принесет!

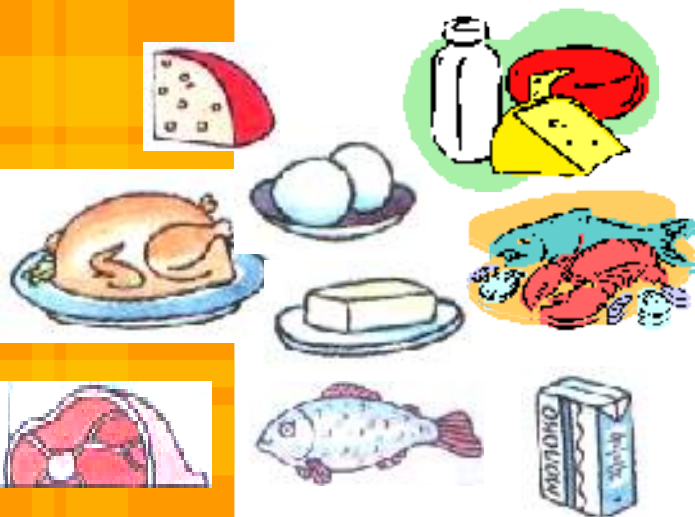


Какие вещества содержат продукты?



Белки

В продуктах
животного
происхожде
ния



Жиры

В мясе,
молоке,
сале, в
маслянисты
х растениях



Углеводы

В крупах,
муке,
крахмале,
овощах,
фруктах



Витамины - необходимы для сохранения и укрепления здоровья.



Важнейшие источники витаминов:

и



ф
р
у
к
т
ы

Каждый витамин выполняет в организме определенную задачу:



- **Витамины группы В** – улучшают большинство обменных процессов в организме.
- **Витамин С** – участвует в выработке и расходе энергии и повышает сопротивляемость организма к заболеваниям.
- **Витамин А** – способствует росту клеток и влияет на остроту зрения.
- **Витамины А, D, Е** – помогают в усвоении пищи.
- **Витамин К** – влияет на свертываемость крови.
- **Витамин Е** – улучшает работу нервной системы.



Правила рационального питания



- Должен соблюдаться баланс белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ
- Соблюдать режим приема пищи.
- Питание должно быть сбалансированным и энергетически оправданным
- Не ужинать позже чем за 2 часа до сна
- Во время еды не разговаривайте и не читайте



Наша столовая в Лицее





Мы дружно обедаем всем классом



Игра «Приготовь блюдо»



Задание: приготовьте традиционные русские блюда (выберите продукты, необходимые для приготовления блюда)

1) Борщ.

- вода, молоко, чай;
- картофель, капуста, свекла, огурец, помидор, лук, редис;
- соль, сахар;
- майонез, сметана.



2) Гречневая каша.

- вода, молоко;
- макароны, рис, пшено, гречка;
- соль, сахар;
- масло растительное, масло сливочное.



Выберите слова для характеристики
здорового человека:



красивый ловкий статный крепкий
сутулый бледный стройный неуклюжий
сильный румяный толстый подтянутый



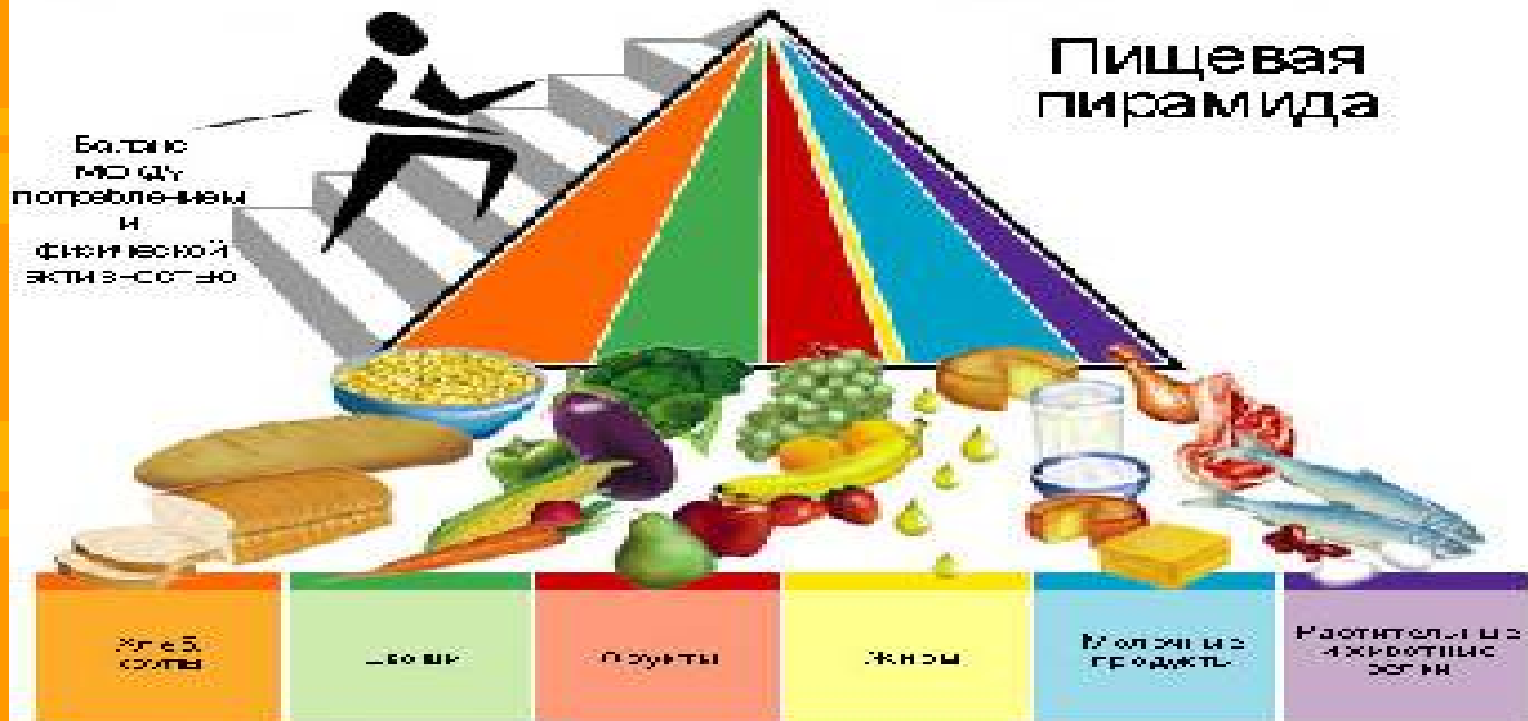
Мы хотим быть здоровыми!





ВЫВОД:

Каждый человек должен заботиться о своем здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.





***СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!***



здоровое
питание

Будьте здоровы!



