

ЗАЩИТА ПРОЕКТА:

«ЗДОРОВЬЕ БЛИЗКО – ИЩИ ЕГО В МИСКЕ».



«Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой чистой и здоровой пищей, то они не знали бы болезней и им легче было бы управлять своей душой и телом.»

Л.Н. Толстой.

Участники проекта:

3 «В» класс
Классный
руководитель:
Ефремова С.Г.



ЦЕЛИ ПРОЕКТА:

1. Формирование
понятия о правильном
питании

2. Формирование
навыков
коллективной
работы

3. Развитие
творческих и
исследовательских
способностей



ГИПОТЕЗА «ВСЕГДА ЛИ ПОЛЕЗНО ТО, ЧТО ВКУСНО?»



ПРОБЛЕМНЫЕ ВОПРОСЫ:

- 1. Что такое здоровое питание?
- 2. Традиции питания на Руси?
- 3. Каковы проблемы питания современного ребенка?
- 4. Как влияет режим питания на здоровье?
- 5. Какие продукты питания являются полезными и почему?

Результаты представления исследований:

В результате проектной деятельности были созданы:

Презентация
«Здоровье
близко – ищи
его в миске»

Книжка-
раскладушка
«Семейные
рецепты».

Буклет
«Правила
рациональног
о
питания».



Кристалёв Никита издал книгу «Семейные рецепты».



«ЩИ ДА КАША – ПИЩА НАША»

(ИЗ ИСТОРИИ ПИТАНИЯ НА РУСИ).

- На Руси гостей встречают пышным, круглым караваем.



- Ой, печи, печи, печи,
Всем на радость
калачи.

*Пряники печатные
До того нарядные.*

*Пряники в меду,
Счастье на виду.*

*Мед излечит от
болезней.*

*Пусть горшочек варит,
чтобы всем хватило.*

*Каждый кашу хвалит –
это очень мило.*



КАША - ТРАДИЦИОННОЕ РУССКОЕ БЛЮДО.

«ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ О ПИЩЕ».

- Хлеб на стол и стол – престол.
- Хлеб – всему голова.
- Хлеб – это жизнь.
- Кашу маслом не испортишь.
- Щи да каша – пища наша.

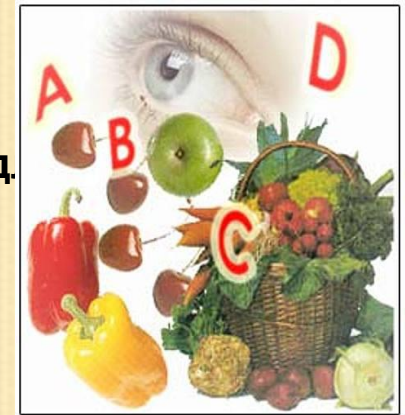


«ЗДОРОВЬЕ НА ТАРЕЛКЕ».

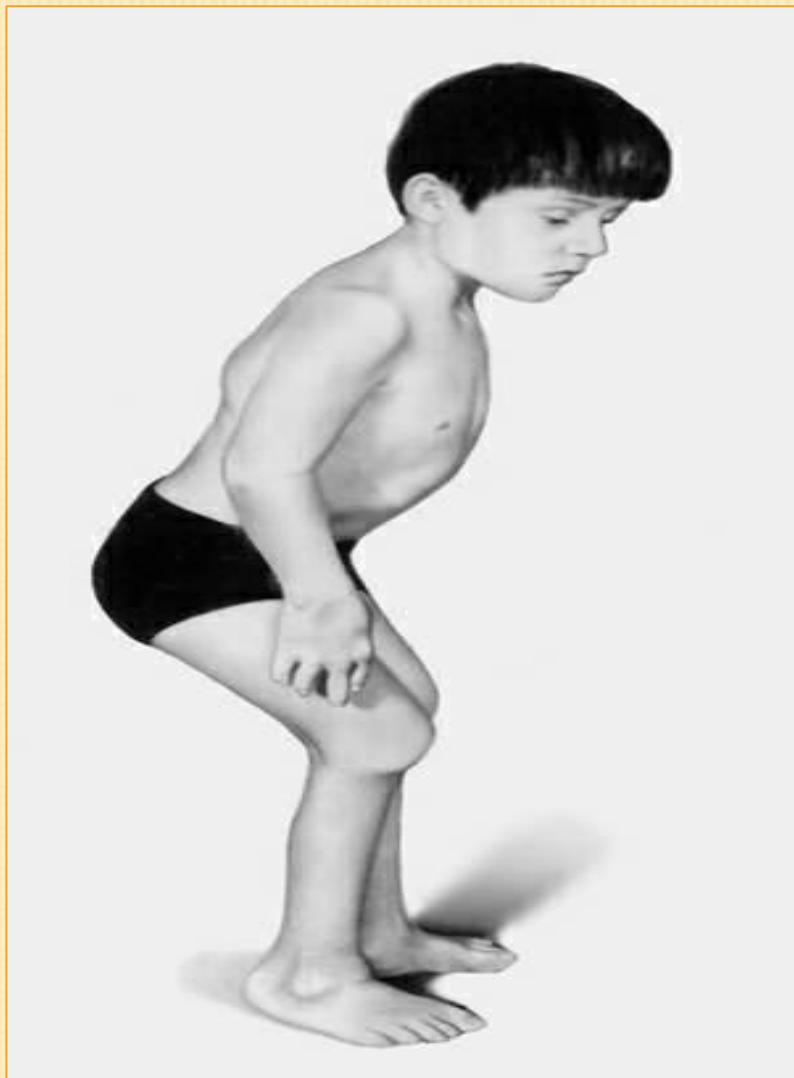
□ Из чего же состоит наша



- Белки



- Обеспечивают организм энергией, а также строительный материал для тела.
- Углеводы
 - Это главный поставщик энергии для нашего тела.
- Витамины
 - Необходимы для сохранения и укрепления здоровья.



Недостаток витаминов и микроэлементов приводит к серьезным заболеваниям.



**Правильное питание помогает
сохранить
организм здоровым и сильным.**

ЗАПИСЫВАЛИ В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ НАШЕ МЕНЮ.

ПРОВЕЛИ ВСТРЕЧУ С МЕДСЕСТРОЙ.

Меню.

Завтрак: 1. Запеканка творожная с вареньем.

2. Батон с маслом.

3. Кофейный напиток.

Завтрак II:

1. Сок.

2. Фрукты.

Обед:

1. Свекольник со сметаной.

2. Плов мясной.

3. Салат из свежих овощей.

4. Компот.

5. Хлеб.

Полдник:

1. Печенье.

2. Чай с молоком.

3. Молоко (дошкольники).

Ужин: 1. Сборная солянка.

2. Зеленый горошек.

3. Чай.

4. Хлеб.

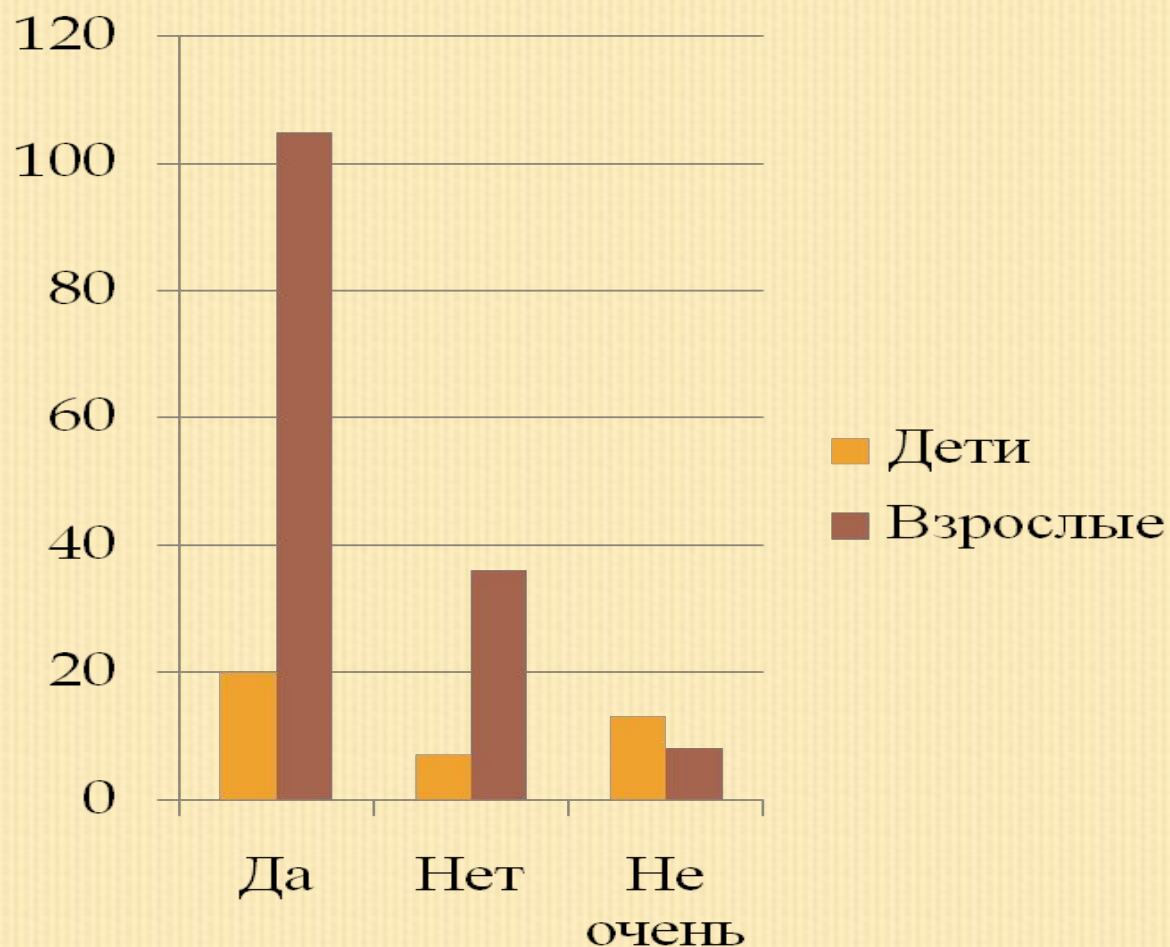
Ужин II:

1. Ацидофилин.

УСТАНОВИЛИ ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ПРАВИЛЬНЫМ ПИТАНИЕМ
И ЗДОРОВЬЕМ.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ:

**Анкета
«Едим ли
мы то, что
следует
есть».**

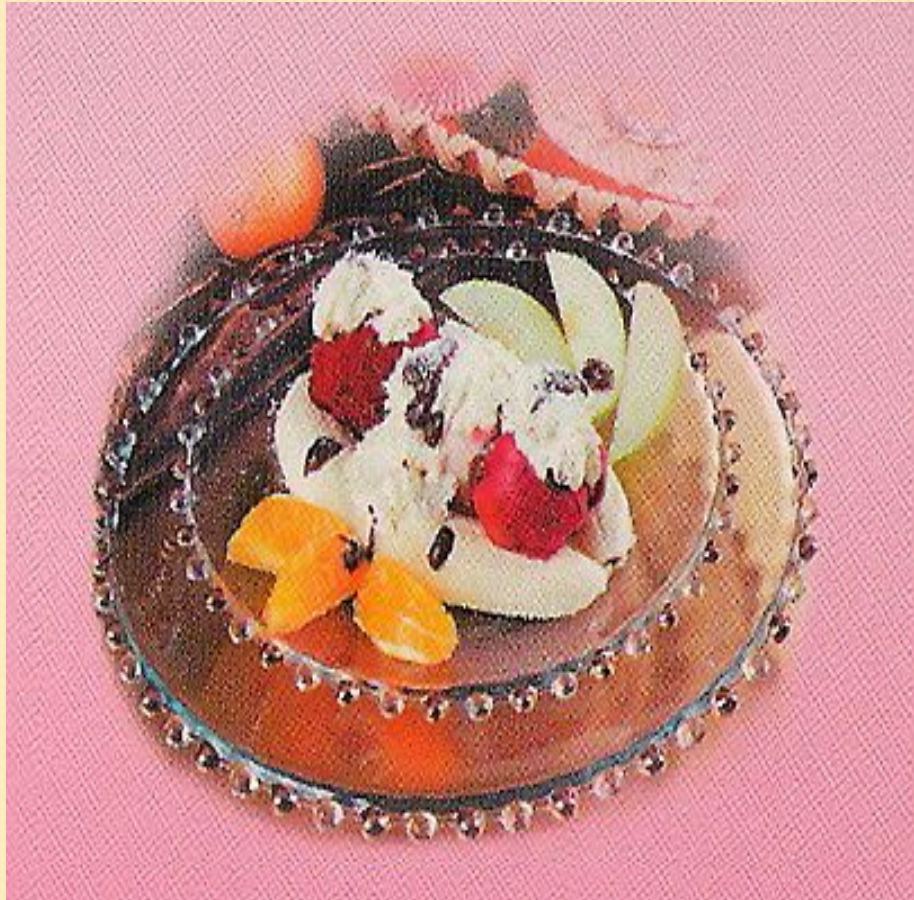


«ПРЕЖДЕ, ЧЕМ ЗА СТОЛ МНЕ СЕСТЬ, Я ПОДУМАЮ, ЧТО СЪЕСТЬ».

Полезные продукты	Вредные продукты
Рыба	Пепси
Лук	Фанта
Кефир	Чипсы
Мясо	Торт
Геркулес	Конфеты
Фрукты	Сникерс
Яйца	Кукси
Молоко	Кириешки
Капуста	
Морковь	



«ВСЕГДА ЛИ ТО, ЧТО ВКУСНО ПОЛЕЗНО?»



«ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ».

- Разнообразное питание.
- Гигиена питания.
- Режим питания.
- Рацион питания.
- Культура питания.



ЧТО Я МОГУ СДЕЛАТЬ ДЛЯ СЕБЯ?

- Научиться определять самые полезные продукты.
- Освоить законы правильного питания.



«МЫ ЖИВЕМ НЕ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЕСТЬ...

А ДЛЯ ЧЕГО?»

- Полноценно жить.
- Учиться.
- Трудиться.
- Приносить радость людям

