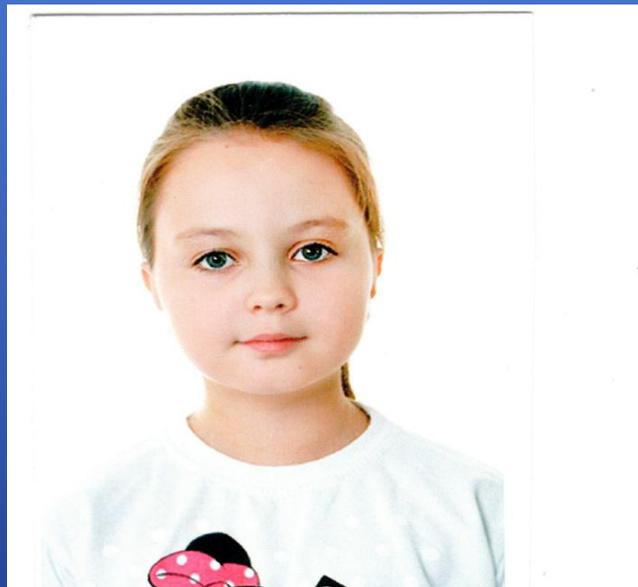


**Проект по исследованию
Бутусовой Марины
ученицы 3 класса «Б»
МБОУ «Гимназии №1»**



Т е м а исследования:

**«умеем ли мы
правильно
питаться»**



МОТИВАЦИЯ

- Я изучила вопрос, что нужно делать, чтобы быть здоровым, что особенно важно для растущего поколения, конкретно для нас, младших школьников.
- Как питание влияет на здоровье?
- И хочу поделиться полученными результатами с вами.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ:

- Изучить данную литературу
- Провести опрос учащихся 3 классов (тестирование)
- Довести до сведения учащихся 1 - 4 классов, родителей и учителей
- Ответить на вопросы: для чего мы едим? и
- Какие питательные вещества нам необходимы?
- Узнать какие продукты приносят пользу и вред здоровью.
- Сделать вывод о том, как нужно правильно питаться .

ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ

1. Безруких М., Филиппова Т., Макеева А. «Разговор о здоровом и правильном питании для детей 6-8 лет» 2016 г.
2. Безруких М., Филиппова Т., Макеева А «Формула детского питания» 2016г.
3. Гольберг Н.Д., Дондуковская Р.Р., Пшендин А.И., Топанова А.А. «Основные принципы организации детского питания».- СПб.:2006г. – 39 с.
4. Спиричев В.Б., Вржесинская О.А., Конденцова В.М. и др. «Обеспеченность витаминами детей среднего школьного возраста» //Вопросы детской диетологии. - 2011.- Т.9,№4. – С.39-45

ДЛЯ ЧЕГО МЫ ЕДИМ?
«Дерево держится своими
корнями, а человек пищей»



- Организм человека – это сложный механизм, и как любому механизму, для его работы необходимо топливо.
- Топливо ему служит п и щ а , которую мы едим: в ней содержится питательные вещества, из которых наш организм получает энергию для жизни, а также строит новые клетки и ткани.

Какие питательные

вещества нам необходимы?

- Чтобы организм работал нормально, питание должно быть разнообразным, полноценным, своевременным и содержать все необходимые питательные вещества (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, клетчатка и вода.)
- Примерно половину всей пищи за день должны составлять **УГЛЕВОДЫ** (хлеб, крупы, овощи, зелень);

- Шестую часть – это **ЖИРЫ** (масло, маргарин);
- В пище обязательно должны содержаться **ВИТАМИНЫ** (все виды фруктов), **МИНЕРАЛЬНЫЕ СОЛИ, КЛЕТЧАТКА** и **ВОДА**

Пирамида здорового питания



Вредная пища – проблемы со здоровьем

- Слишком много еды – вредно для организма. Фаст фуд, чипсы, сладости, пицца и пирожки с газировкой – помогут тебе потолстеть и заболеть.

А всегда ли полезно, то что повкуснее?



Золотые правила питания

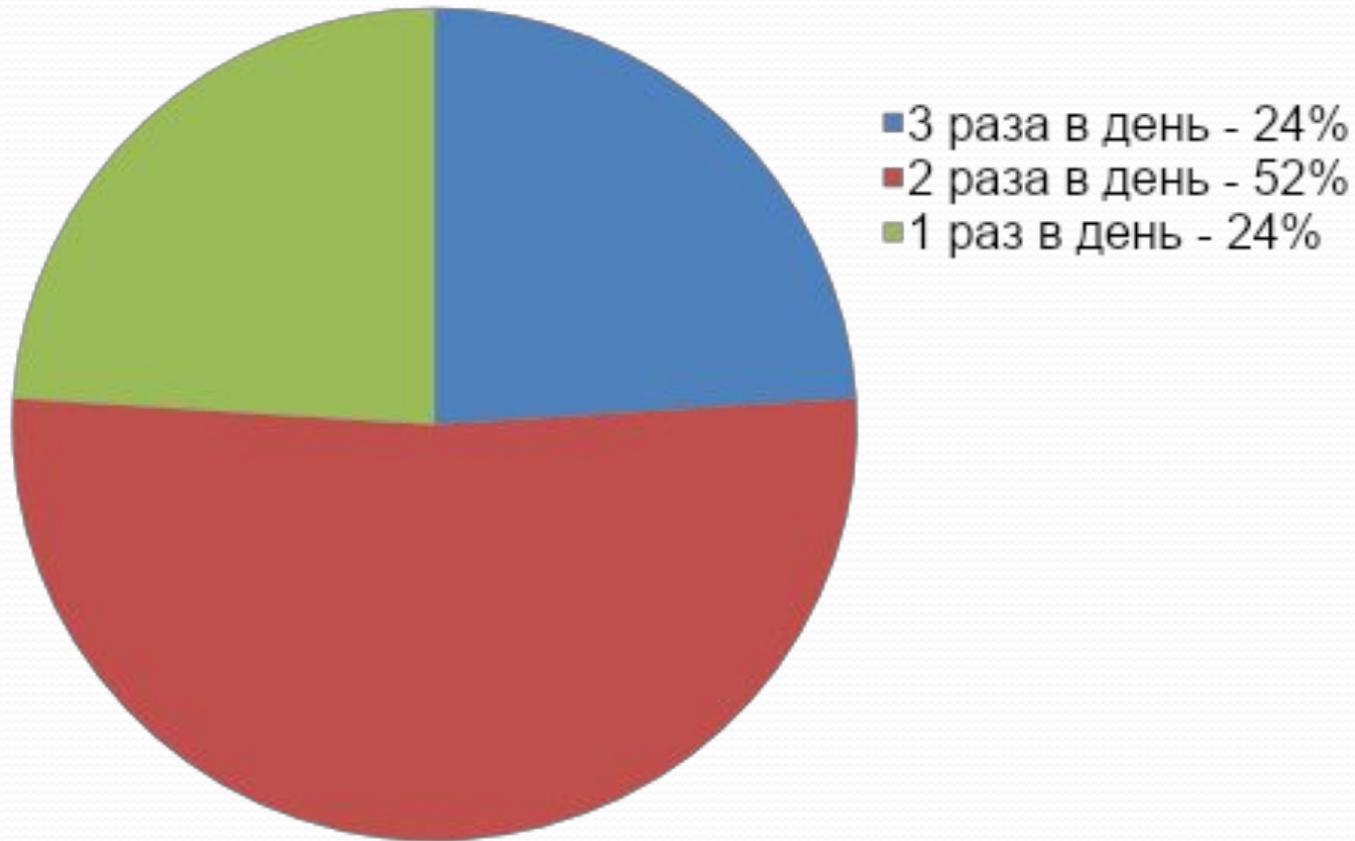
- **Главное - не переедайте. Ешьте в меру;**
- **Пища должна быть разнообразной;**
- **Еда должна быть тёплой;**
- **Тщательно пережёвывайте пищу;**
- **Кушайте овощи и фрукты;**
- **Кушать надо 3 - 4 раза в день;**
- **Не есть всухомятку;**
- **Меньше есть сладостей;**
- **Не перекусывать чипсами и сухариками;**
- **Обязательно брать в школе горячий обед.**

А Н К Е Т А

- 1. Завтракаете ли вы дома?
- 2. Любите ли вы салат из овощей?
- 3. Любите ли вы творог?
- 4. Любите ли вы каши?
- 5. Сколько раз в день кушаете горячую пищу?:
 - 3 раза в день
 - 2 раза в день
 - 1 раз в день
- 6. Во сколько ужинаете?
 - с 18.00 – 19.00 часов
 - с 19.00 – 20.00 часов
 - с 20.00 – 21.00 часов

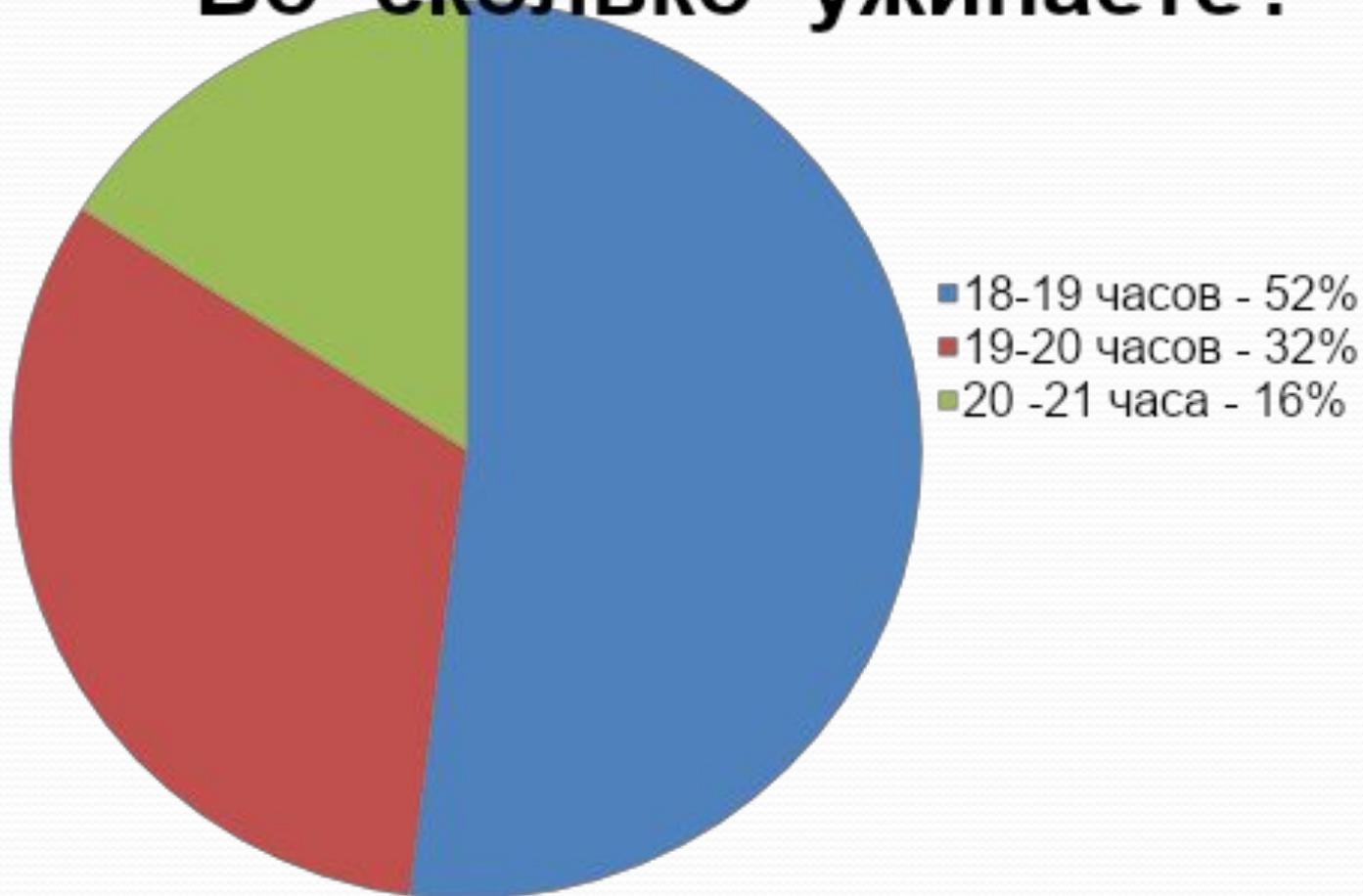
Результаты тестирования

**Сколько раз в день кушаете
горячую пищу?**



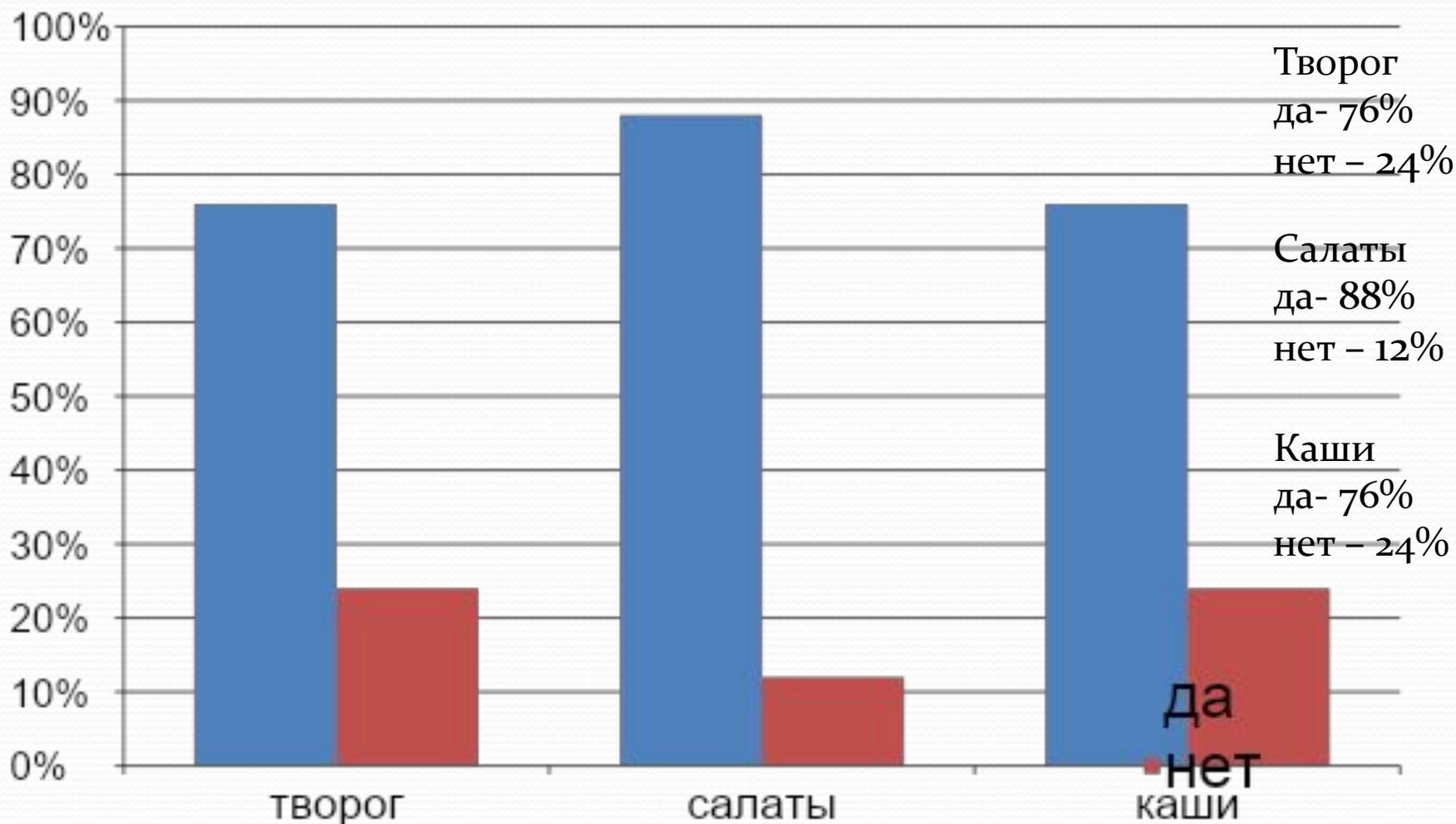
Результаты тестирования

Во сколько ужинаете?



Результаты тестирования

Любите ли салаты из свежих овощей, творог, каши?



Вывод: еда – это, топливо, на котором работает наш организм. Надо грамотно подходить к выбору продуктов. Они должны быть не только вкусными, но, прежде всего, полезными.



**А какой выбор
за тобой?**