
ТЕМА ПРОЕКТА «НАШЕ ПИТАНИЕ»

**Выполнила учащаяся 3 «Б» класса
Денисова Мария
ГБОУ СОШ №3
Руководитель: Зайцева С.В.
учитель начальных классов**

ЦЕЛЬ: ВЫЯВИТЬ КАКОЕ ПИТАНИЕ ПОЛЕЗНОЕ, А КАКОЕ НАНОСИТ ВРЕД НАШЕМУ ОРГАНИЗМУ.

Задачи :

- ⦿ Изучить литературу по данной теме;
- ⦿ Узнать о полезных продуктах ;
- ⦿ Проанализировать данные из различных информационных источников;
- ⦿ Пропагандировать здоровый образ жизни.

ВВЕДЕНИЕ В ПРОЕКТ

- Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтоб расти и кувыркатся,
Песни петь, дружить, смеяться.
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь!

- С пищей человек получает необходимые организму питательные вещества

Древние мудрецы говорили:

«Скажи, что ты ешь
, и я скажу , кто
ты есть ...»

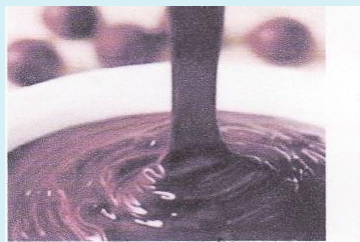


Питательные вещества

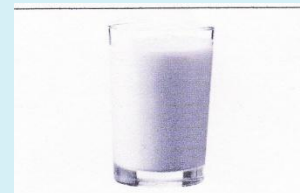
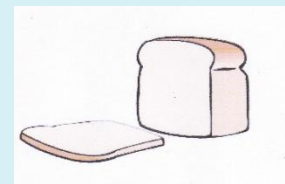
Белки



Жиры



Углеводы



Пирамида питания



ВЫВОД:

- ◎ Продолжительность жизни человека и состояние его здоровья на 60 % определяет его образ жизни и система питания.

16 % учащихся(4 человека) сознательно относятся к собственному здоровью, потому что организм получает разнообразные питательные компоненты с сохранившимися в них биоактивными веществами.

-
- 79 % (19 человек) учащихся полноценным питание не могут назвать по нескольким причинам, но если прислушаетесь к рекомендациям, то их рацион может пополниться другими нужными для организма веществами.

4% учащихся (1 человек) нужно задуматься о своём питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее этим займутся, тем меньше проблем с излишним весом, нервными заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, различными кожными высыпаниями у них возникнет!

Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Мандарины	3		38,4	165
Запеканка творожная с молоком сгущенным	19,36	26,04	27,54	545
Кисель		26,04	33,93	129
Хлеб	3,04	0,32	19,44	95
Итого:	25, 4	26,36	119,31	934



Правила питания.

- ⦿ Нужно стараться есть разнообразную пищу.
- ⦿ Мучного и сладкого надо есть поменьше.
- ⦿ Не надо есть много жареного, копчёного, солёного, острого.
- ⦿ Нужно стараться есть в одно и то же время.
- ⦿ Утром перед занятиями надо обязательно завтракать.
- ⦿ Ужинать надо не позже, чем за 2 часа до сна.

Спасибо

за

ВНИМАНИЕ.