
Тема проекта: «Популяризация правильного здорового питания»

**Авторы: Холина Е.Е.
9 «Б» класс
МБУ школы № 28
(2010 – 2011 уч. год)**



Творческое название проекта: «Человек ест, чтобы жить, или живёт, чтобы есть?!»

Цель проекта: пропаганда здорового питания школьников; формирование у детей ясных представлений о продуктах, приносящих пользу организму, об организации правильного здорового питания.

Задачи проекта:

- Расширить знания детей о продуктах здорового и нездорового питания, пропагандировать и рекламировать только здоровые продукты.
- Формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания.
- Способствовать развитию творческих способностей детей, умения работать сообща, согласовывая свои действия.

Основополагающий вопрос проекта:

- Как правильно питаться, чтобы быть здоровыми и красивыми?



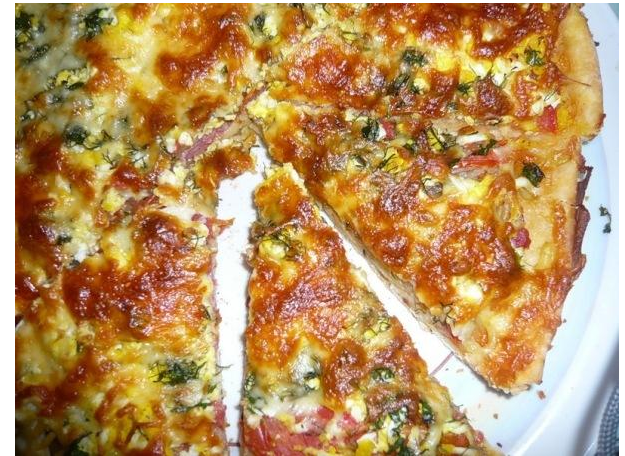
Вопросы, которые нас заинтересовали:

- Почему мы полнеем или худеем?
- Как правильно питаться?
- Почему надо кушать?



Ответы, которые нас взволновали:

- Неправильно питаемся.
- Мы живём, чтобы есть, а едим, чтобы жить.
- Едим “неправильную” пищу.



Мы изучили:

- Литературу о здоровом питании.
 - Национальные кухни.
-

Результаты наших исследований:

- Мы опросили учеников и учителей нашей школы и получили следующие ответы на наши вопросы.
- Причины, по которым мы полнеем:
- переедание — 16,6 %;
- отсутствие правильного рациона питания — 19%;
- плохой обмен веществ — 9%;
- неправильный режим питания — 19 %;
- калорийная пища — 4,7 %;
- мучная пища и сладкое — 9%;
- наследственность — 4,7%;
- малоподвижный образ жизни — 9%;
- заболевания — 9%.



Результаты наших исследований:

- Мы едим, чтобы:
- жить — 42 %;
- наш организм получал питательные вещества, белки, жиры, углеводы и др. — 12 %;
- быть здоровым и крепким — 12 %;
- получить удовольствие — 12 %;
- получить силу и энергию — 12 %;
- быть умным — 5 %;
- не умереть — 5%.



Теперь мы знаем больше о здоровом питании!

- Выработать привычку к здоровому питанию не так уж трудно. Следует просто отдавать предпочтение тем продуктам, которые содержат наилучшее сочетание питательных веществ, необходимых нашему организму.



Чтобы сделать правильный выбор, важно запомнить основные правила:

- пищу следует разнообразить;
- половину калорий лучше получать за счет углеводов;
- необходимо включать в рацион высоковолокнистые продукты;
- жиры следует употреблять в небольших количествах и желательно свести к минимуму потребление натрия.



Памятка родителям:

Уважаемые родители, помните!

- Детям в возрасте до 10 лет за сутки рекомендуется съедать 2000—2300 г пищи, до 13 лет—2400—2600г, до 15 лет—2600—3100 г.
- Пищу необходимо принимать не менее трёх раз в день, а лучше, 5-6 раз в день небольшими порциями.

Памятка родителям:

- Начиная с 11 лет потребность в пищевых веществах и энергии у мальчиков выше, чем у девочек, поэтому пищи они должны получать на 10—15 % больше.
 - Детям, занимающимся спортом, пищу рекомендуется распределять с учётом времени тренировок в течение дня.
-

Рекомендуемые продукты и блюда для людей умственного труда и школьников:

- *Сырые овощи и фрукты (разные) - не менее 0,5 кг в день. Особенно полезны яблоки, бананы, виноград.*
- *Остальную часть рациона должны занимать мясо говяжье и куриное, молоко, творог, яйца, некоторые виды рыб (лосось, треска, сельдь).*

Нужно кушать
больше овощей!

Рекомендуемые продукты и блюда для людей умственного труда и школьников:

- *Полезны белки бобовых и ржи (ржаной хлеб).*
- *Желательно включать в рацион рыбий жир, грецкие орехи, бутерброды со сливочным маслом, салаты с обильной заправкой подсолнечным или соевым маслом, шампиньоны и другие грибы, лук, йогурт, квас.*



Рекомендуем прочитать:

- о здоровом питании:
 - Полная энциклопедия здорового питания/ сост. А.В. Маркова.—М.: АСТ; СПб.: Сова, 2005.
 - <http://www.ddhealth.ru/>
 - <http://www.welcomediet.ru/>
 - <http://www.all-yoga.ru/>
 - Миронов А.А. Герберт Шелтон. Раздельное питание. - СПб.: Невский проспект: Вектор, 2007.
 - <http://www.allwomens.ru/8860-recepty-blyud-dlya-zdorovogo-pitaniya.html>
 - о национальных кухнях:
 - Ковалев В.М., Могильный Н.П. Традиции, обычаи и блюда русской кухни.—М.: ТЕРРА—Книжный клуб, 1998.
 - <http://kulinarnayakniga.ru/>
-