



# Азбука правильного питания

Проект подготовлен  
учениками  
Руководитель проекта:



## *Цель проекта*

Сформировать навыки правильного питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья

# Задачи проекта

1 Расширить знания о правилах здорового питания

2 Познакомиться со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека

3 Сформировать основные правила правильного питания

4 Подготовить презентацию



# Проблема, исследуемая в проекте:

Как может каждый из нас правильно питаться



# Ход исследования



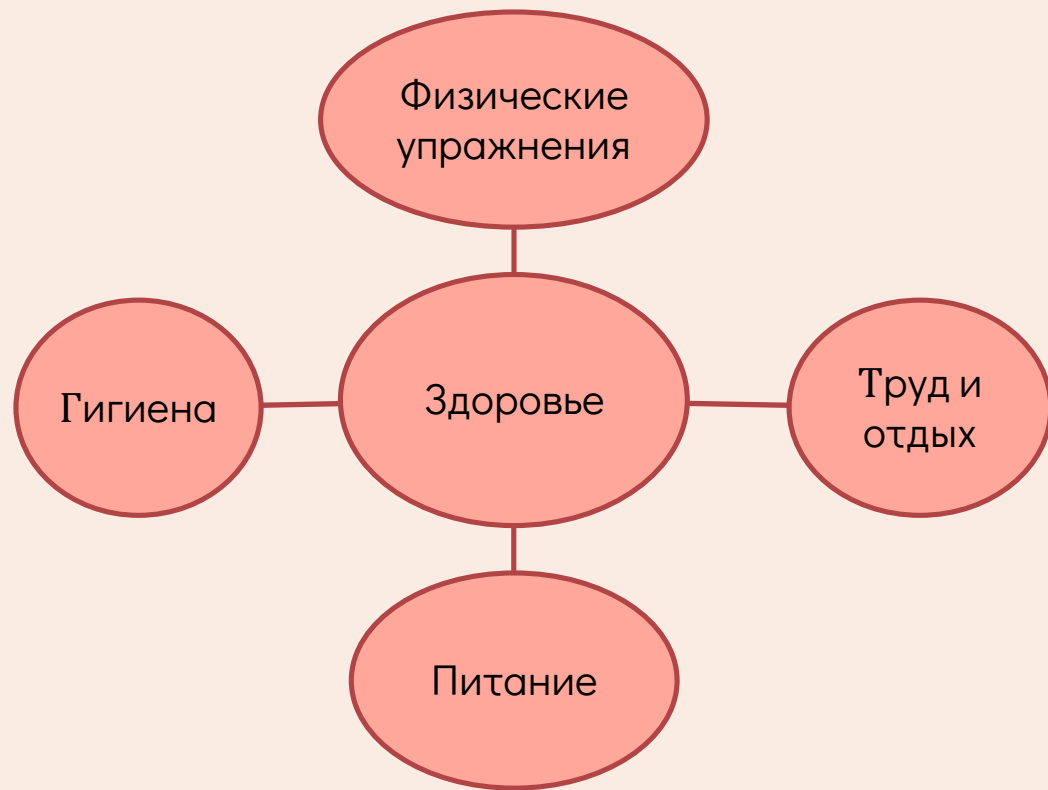
1. Выяснить, для чего мы едим?

2. Исследовать некоторые продукты питания

3. Провести анкетирование

4. Сделать выводы

# Мы едим для того, чтобы сохранить и укрепить своё здоровье



# Правильное питание - залог здоровья

## Полезные продукты

рыба, мясо

овожи, фрукты

мёд, масло

молоко, яйца




Богатые магнием продукты обеспечивают ритмичную работу сердечной мышцы, помогают снять депрессию и раздражительность, поддерживают здоровое состояние зубов

В большом количестве магний содержится в морепродуктах







Кальций – это один из важных минералов в организме человека

Наряду с фосфором он обеспечивает прочность зубов и костей, способствует быстрому заживлению ран

Содержится в молоке, твороге, сливочном масле и кисломолочных продуктах



# Витамины



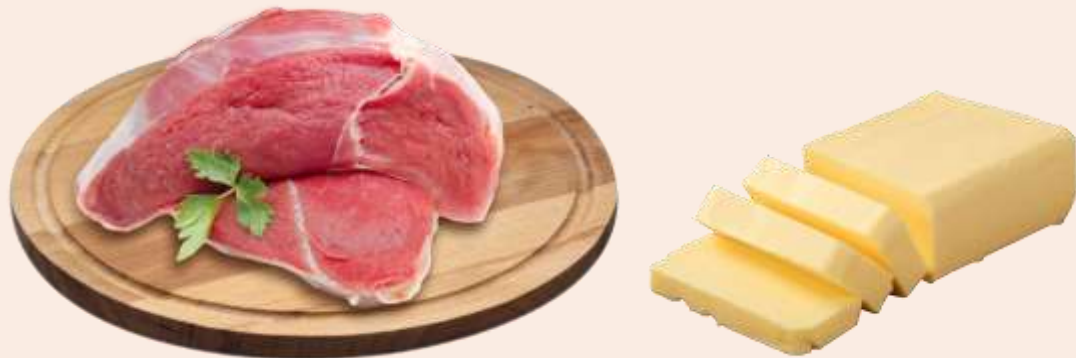
«Вита» – в переводе с латинского языка обозначает «жизнь»

Витамины – это жизненно необходимые вещества

Витамины А, D, Е организм человека получает из сливочного и растительного масла, сала



Мясо, сыры, морепродукты, яйца, молоко содержат в себе витамины группы В, которые нужны для укрепления нервной системы и сохранения физической силы организма



- Все дети любят конфеты, мороженое, торты, чипсы, сухарики, пепси- колу, шоколад
- А ведь это продукты ограниченного потребления!





Быстрая пища  
высококалорийна,  
содержит много жиров и  
мало витаминов



Употребление фаст-фуда  
неминуемым заболеванием  
желудка



В чипсах и сухариках ученые обнаружили целый ряд вредных веществ, в том числе вещества, которые используются при производстве различных красок

Также были выявлены вредные для здоровья пищевые добавки

**RU СУХАРИКИ РЖАНЫЕ СО ВКУСОМ ТОМАТА И ЗЕЛЕНИ**  
Состав: хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки (мука ржаная обдирная, мука пшеничная 2 сорт, вода питьевая, соль, дрожжи), масло растительное, комплексная вкусоароматическая добавка «Томат с зеленью» (соль, сахар, глюкоза, томаты порошок, усилители вкуса и аромата (E621, E627, E631), паприка порошок, чеснок порошок, зелень сушеная, натуральные вкусоароматические вещества, вкусоароматические вещества, красители (экстракт паприки, сахарный колер E150c, кармины), регулятор кислотности лимонная кислота, спелции, жир растительный, антислеживающий агент E551). Продукт готов к употреблению. Без ГМО. Хранить при температуре не выше 20 °С и относительной влажности воздуха не более 75 %. Срок годности 6 месяцев с даты изготовления.

**MD PEȘMETI DE SECARĂ CU GUST DE ROȘII ȘI VERDEȚĂ.** Compoziție: piine din amestec de făină de grâu și secară (făină de secară semialbă, făină de grâu de calitate a doua, sare, drojdie), ulei vegetal, adaos complex de gust și aromă „Roșii cu verdeță” (sare, zahăr, glucoză, praf de roșii, amplificatori de gust și aromă E621, E627, E631), praf de paprică, praf de usturoi, verdeță uscată, substanțe naturale de gust și aromă, substanțe de gust și aromă, coloranți (extract de paprică, zahăr ars E150c, carmin), regulator de aciditate acid citric, agent antiaglomerant E551). Produsul este gata pentru consum.





В состав газированных напитков входят разные консерванты и красители, которые неблагоприятно влияют на желудочно - кишечный тракт

Сахар, в большом количестве присутствующий в газированной воде, провоцирует кариес



# Алина провела простой опыт с молоком и кока-колой





- Если соединить эти напитки, то образуется мутноватая жидкость с осадком на дне бурого цвета
- Это исследование даёт нам понять то, что происходит в нашем желудке при смешивании этих напитков
- Такой «напиток» нанесёт только вред организму



Стой, дружок, остановись! От пищи вредной воздержись!



*А теперь, дружок, запомни, от какой еды нам польза!*



# Какие продукты полезно есть!

Фрукты содержат много незаменимых витаминов и минералов, помогающих сохранить иммунитет, поэтому они должны входить в рацион питания



# Каша

- Каша – это полезная еда, которая поможет стать здоровыми и сильными
- Чтобы сделать кашу вкусной в нее можно добавить ягоды, фрукты, изюм, курагу



# Супы



Супы - необходимая часть  
ежедневного рациона питания

Супы способствуют нормальной  
работе пищеварения

# *Салаты*

Салаты из овощей и зелени с растительными маслами  
должны быть в рационе питания ежедневно



# Анкета

1. Сколько раз в день ты ешь?

2. Завтракаешь ли ты?

3. Ешь ли ты каши?

4. Ешь ли ты супы?

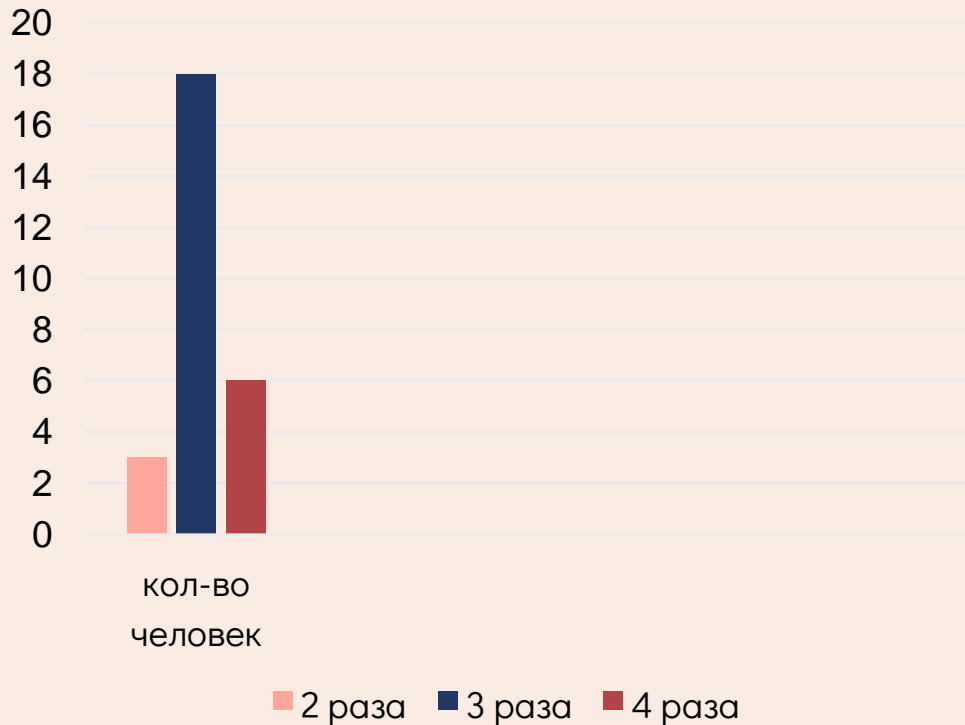
5. Хотел бы ты правильно питаться?





# Исследование анкеты

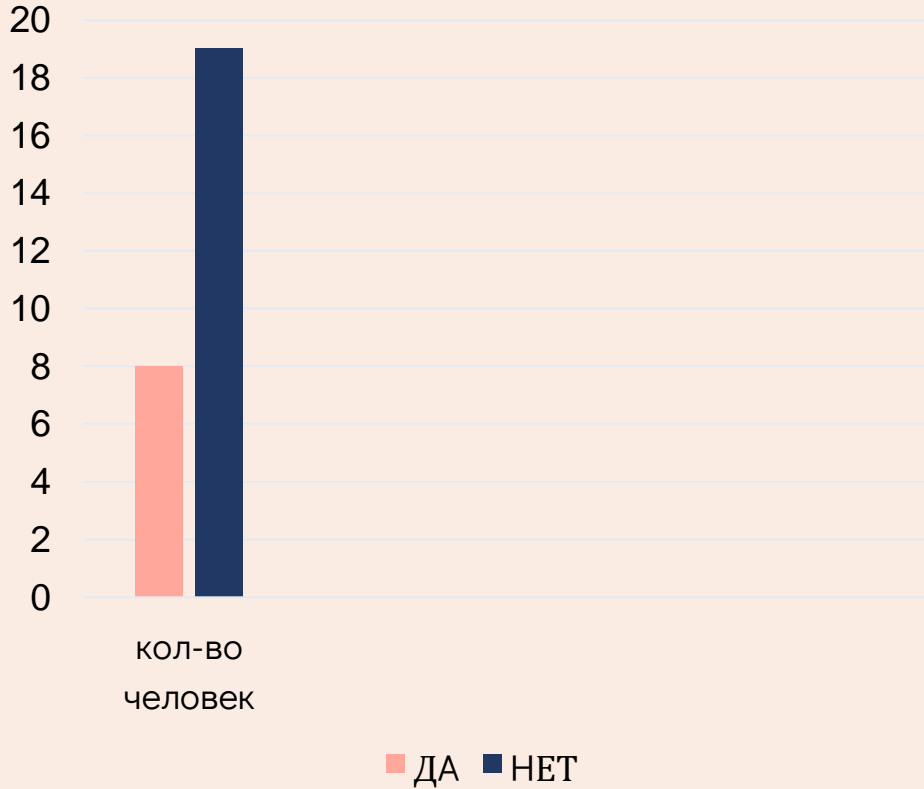
1. Сколько раз в день ты ешь?



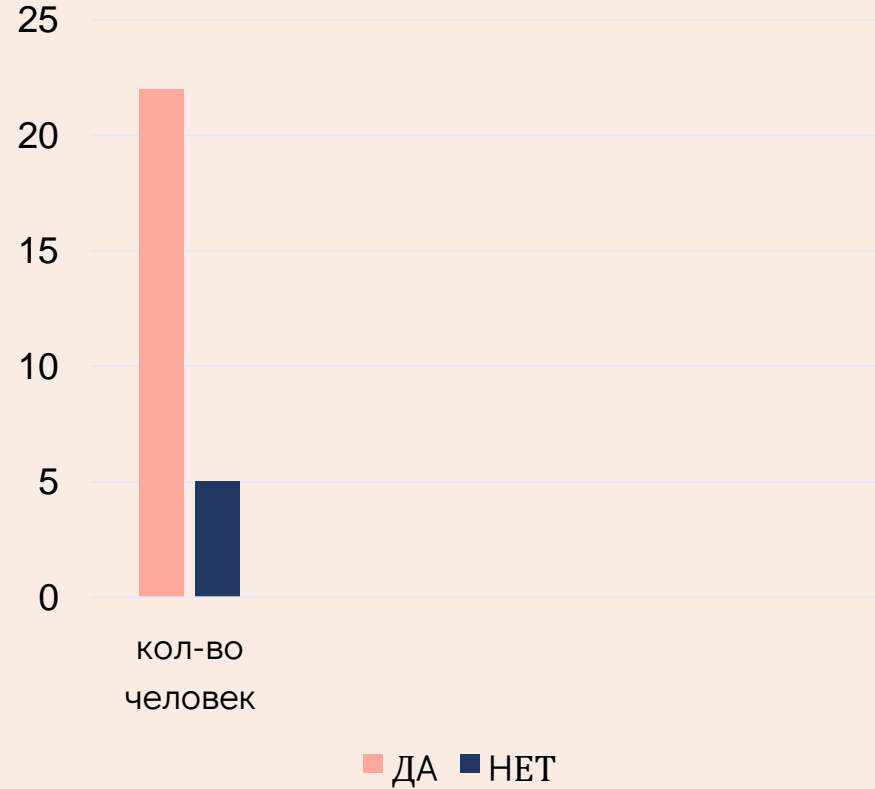
2. Завтракаешь ли ты?



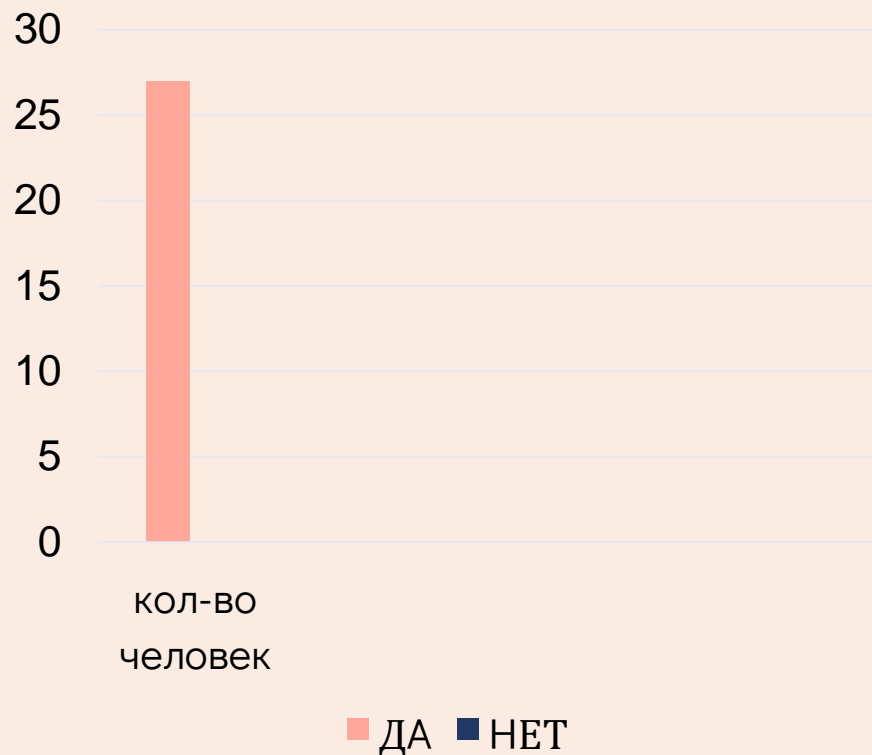
### Ешь ли ты каши?



### Ешь ли ты супы?



## 5. Хотел бы ты правильно питаться?



Питаться надо 3-4 раза в день

Не зря говорят: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу»



# На уроке окружающего мира мы составили правила здорового питания

1. Употребляй в пищу  
полезные продукты,  
много овощей и  
фруктов



2. Не переедай. Ешь  
чаще, но маленькими  
порциями. Тщательно  
пережёвывай пищу



3. Перед едой мой  
руки с мылом



4. Во время еды –  
не разговаривай  
и не читай



# Выполнив исследовательскую работу, мы сделали вывод: «Питаться надо правильно!»

Пусть еда всегда приносит  
удовольствие и пользу!

Каждый человек в состоянии  
заботиться о своём здоровье

Мы едим, чтобы жить, а не живем,  
чтобы есть!



Ешьте вы супы и каши  
В них, ребята, сила наша!

Витамины всем нужны!  
Витамины всем важны!

Пейте дети молоко-  
Козье и коровье,  
Прибавляет лишь оно  
Крепкое здоровье!

Чтобы спортом заниматься,  
Надо правильно питаться,  
Все советы выполнять  
Только на оценку «5»!



# Здоровое питание - здоровые дети!

Витамины всем

нужны! Витамины всем

важны!

C



B1



B5



B2



B6



B9



B12



Fe



A



Ca



Йог



D



E



Биотин



K



Каротин



Здоровые дети - здоровая нация!

# Список использованных материалов:

1. Материалы фотосессии из исследовательской работы.
2. Материалы анкетирования.
3. Энциклопедия здорового образа жизни. 2004 год, Эксмо.
4. Интернет – ресурсы





**СПАСИБО  
ЗА  
ВНИМАНИЕ!**

