



# Здоровое питание с математикой.

ВЫПОЛНИЛА:  
Богатырева Алина УЧЕНИЦА 9-Б КЛАССА  
МКОУ «СОШ №1 им.А.М.ИЖАЕВАС.УЧКЕКЕН»  
Учитель: Батдыева А А

Конец зимы начало весны — время, когда все говорят о депрессиях, нехватке солнца и витаминов. Но если правильно выбирать продукты питания и удачно их сочетать, то этой проблемы можно избежать. Цели и задачи правильного питания - зарядить нас энергией, чтобы мы не ощущали упадка сил даже в самый некомфортный сезон.

Александр Шутов

**ЦЕЛЬ РАБОТЫ:** ВЫЯСНИТЬ, НЕОБХОДИМА ЛИ МАТЕМАТИКА ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ.

**ЗАДАЧИ:** ИЗУЧИТЬ ЛИТЕРАТУРУ ПО ЭТОЙ ТЕМЕ, ПРОВЕСТИ ОПРОС ПРОХОЖИХ.

**МЕТОДЫ:** ИЗУЧЕНИЕ ЛИТЕРАТУРЫ (ЧТЕНИЕ И АНАЛИЗ), ОПИСАНИЕ, ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕКТРОНОГО РЕСУРСА.

# ПЛАН.

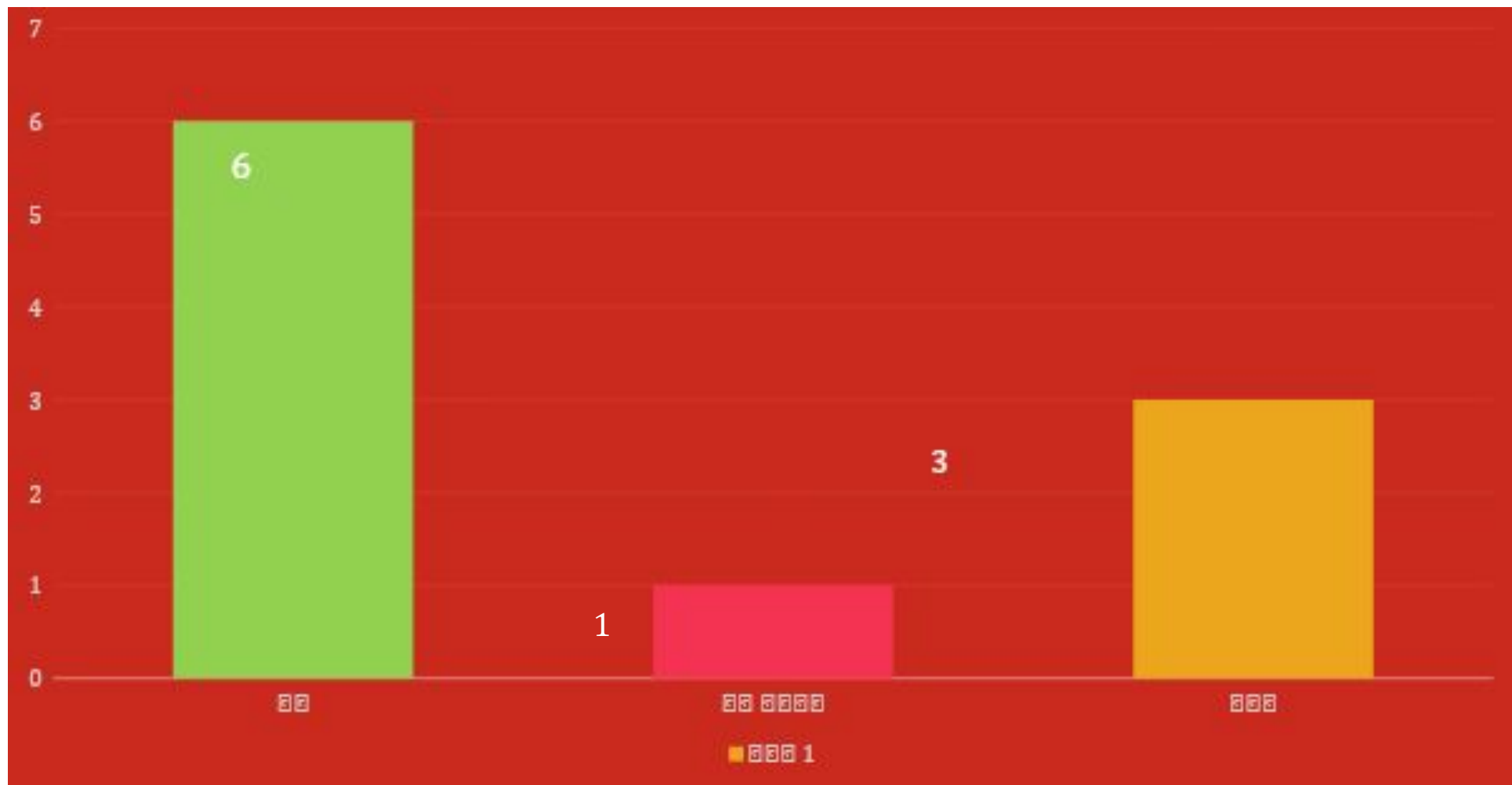
- 1.ПРОВЕСТИ ОПРОС:
- МОЖЕТ ЛИ МАТЕМАТИКА ПОМОЧЬ ЗДОРОВЬЮ?
- ПРАВИЛЬНО ЛИ ВЫ ПИТАЕТЕСЬ?
- СКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ ВЫ ПРИНЕМАЕТЕ ПИЩУ?
- РЕГУЛЯРНО ЛИ ВЫ ЗАВТРАКАЕТЕ?
- ВСЕГДА ЛИ ВЫ КУШАЕТЕ ПЕРВЫЕ БЛЮДА?
- 2. ТОП 10 САМЫХ ПОЛЕЗНЫХ ФРУКТОВ.
- 3.ЗАДАЧИ.
- 4.ЗАКЛЮЧЕНИЕ.



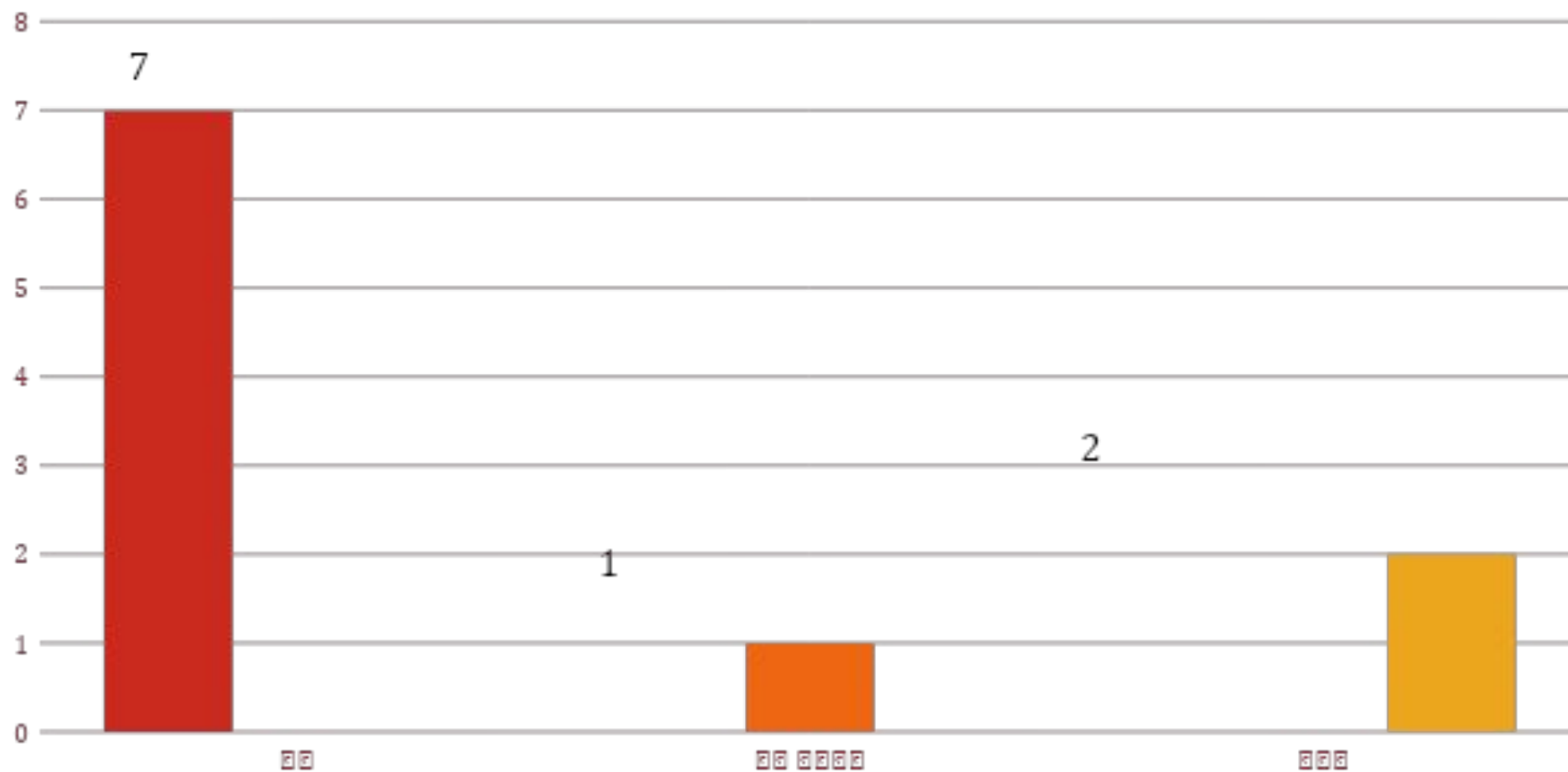
# ΟΠΡΟΣ

▪

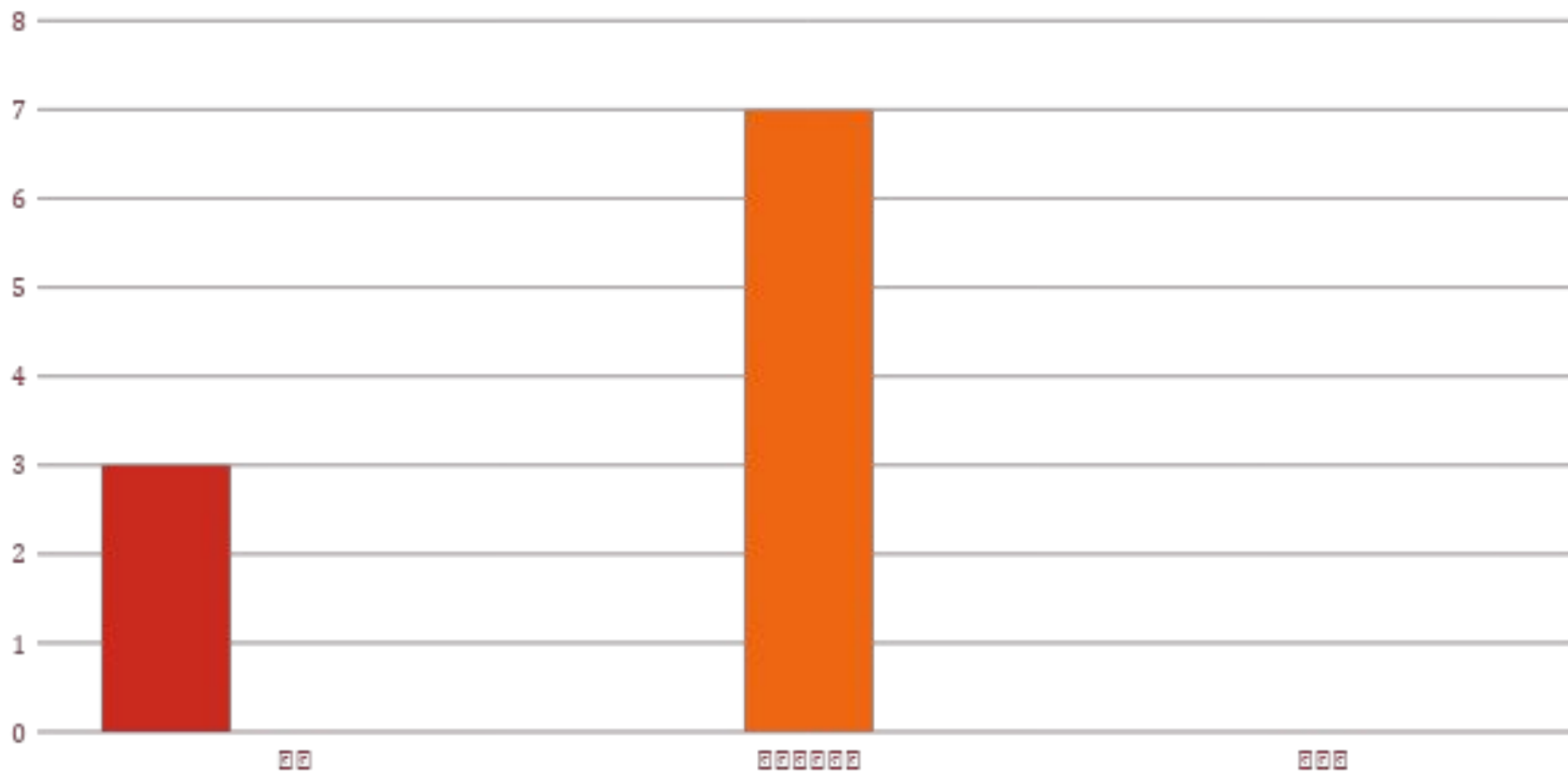
# МОЖЕТ ЛИ МАТЕМАТИКА ПОМОЧЬ ЗДОРОВЬЮ?



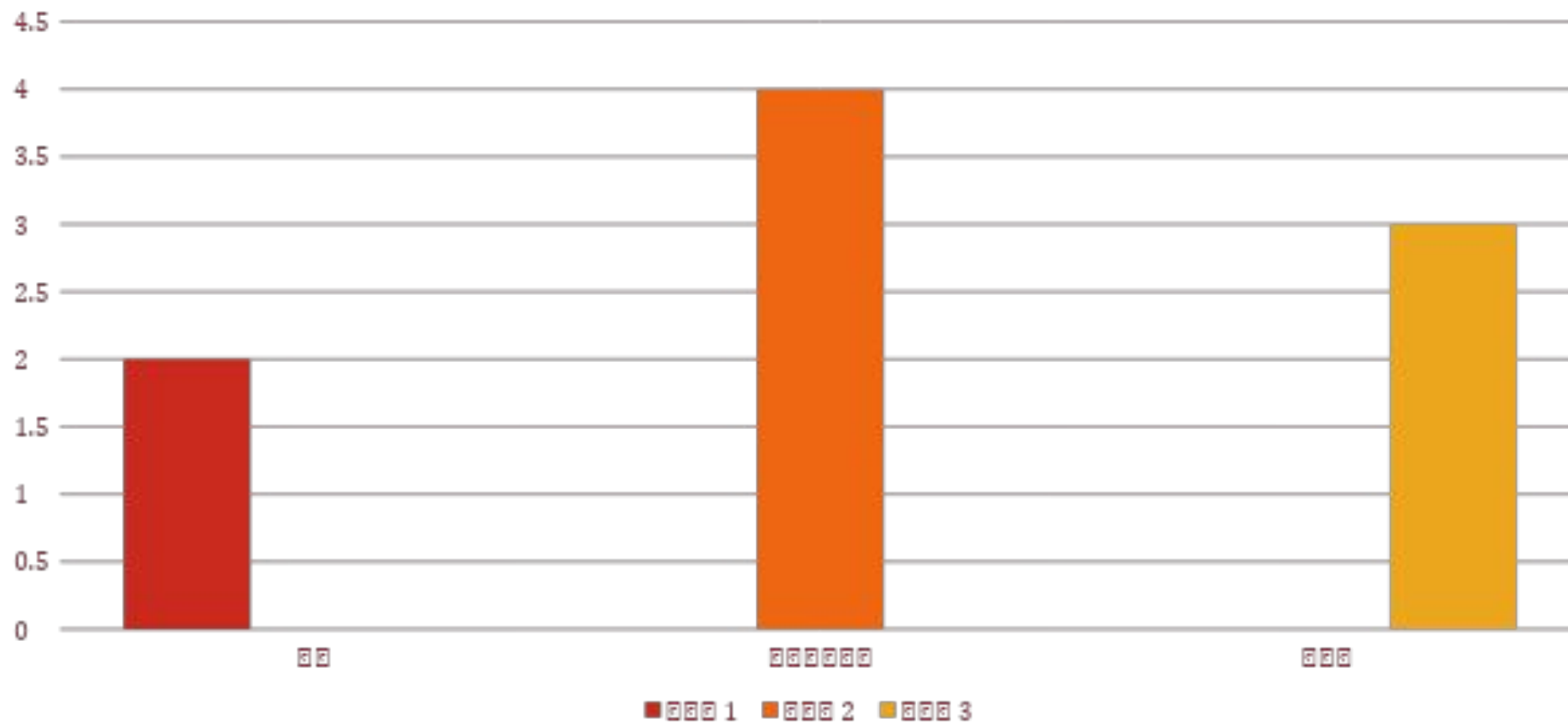
# ПРАВИЛЬНО ЛИ ВЫ ПИТАЕТЕСЬ?



# РЕГУЛЯРНО ЛИ ВЫ ЗАВТРАКАЕТЕ?



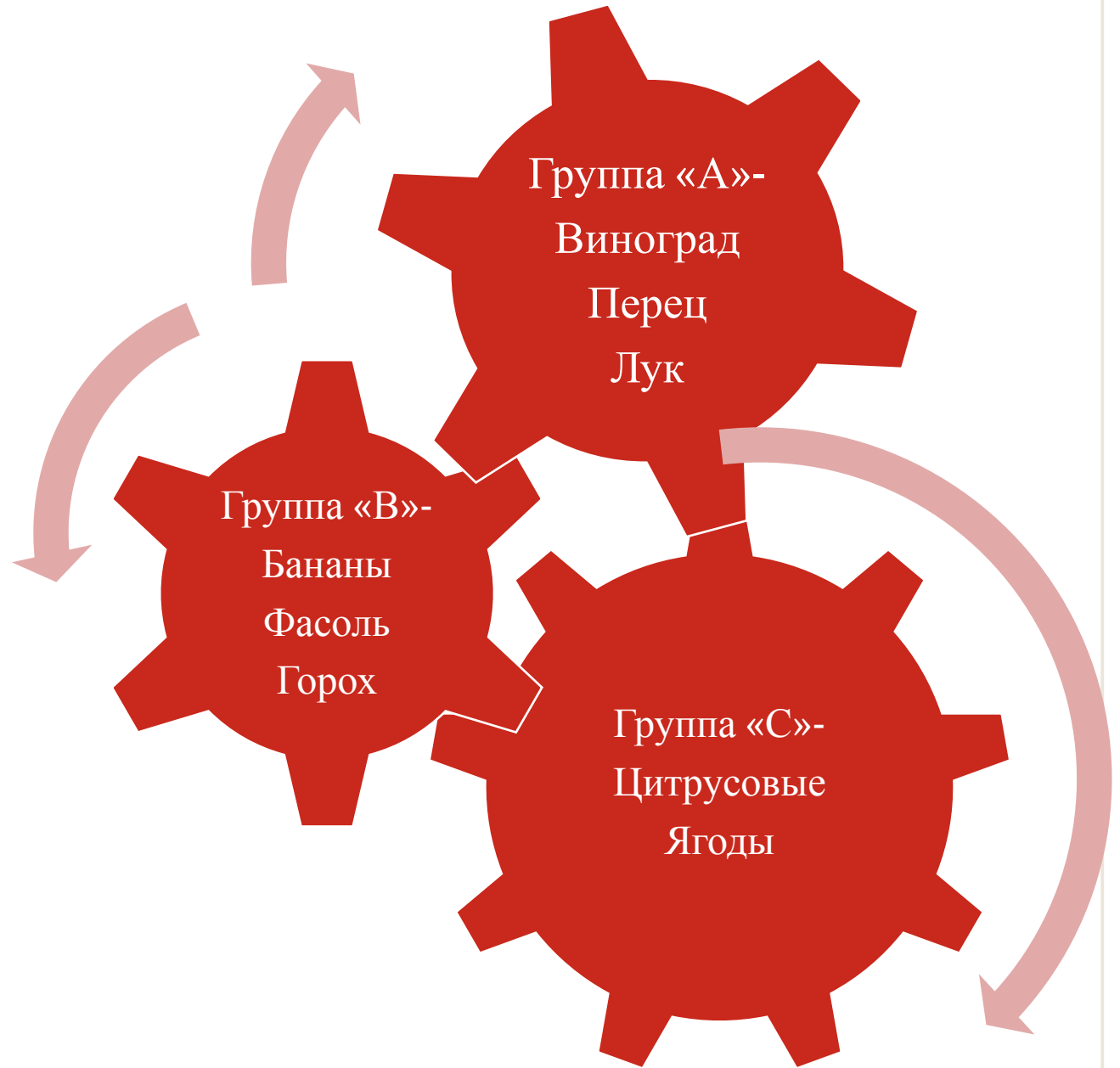
# ВСЕГДА ЛИ ВЫ КУШАЕТЕ ПЕРВЫЕ БЛЮДА?







- Для поддержания жизнедеятельности организма и хорошего обмена веществ организму необходимы витамины.

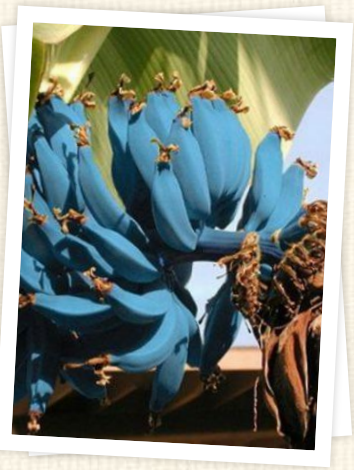




## ТОП 10 САМЫХ ПОЛЕЗНЫХ ФРУКТОВ.



- Если определить самый полезный фрукт в мире сложно, то рейтинг из лучших составить вполне возможно. В десятку войдут фрукты, названные самыми полезными разными группами ученых:
- 1. Яблоки.** Все-таки именно эти плоды считают самыми полезными большинство исследователей. Пектин и клетчатка, содержащиеся в яблоках, способствуют улучшению пищеварения. А витамины С, Е и А благотворно влияют на кожу. Многие ученые советуют есть яблоко вместе с семенами, так как именно в них содержится суточная норма йода, однако нельзя употреблять более 5 яблочных косточек в день.
  - 2. Гранат.** Некоторые могут не согласиться с тем, что гранат занимает лишь второе место в рейтинге, и в чем-то будут правы. Ведь этот плод способен бороться с куда более серьезными заболеваниями, чем яблоки. Например, доказано, что [гранат](#) способен притормозить развитие раковых опухолей и даже предотвратить их появление. Также отвар из кожуры плода способен заживлять ранки, избавлять от диареи и кишечных паразитов.
  - 3. Киви.** В нем содержатся вещества, которые не могут оставить киви без внимания тех, кто мечтает похудеть. В этом фрукте есть ферменты, способные расщеплять жиры, а также волокна, которые в сочетании с содой наполняют желудок без лишних калорий.



**4.Хурма.** Незаменимый фрукт для людей со слабой сердечно-сосудистой системой, так как в ней содержится необходимый для сердца калий (фрукт даже способен заменить валокордин). Кроме того, при довольно низкой калорийности [хурма](#) прекрасно насыщает организм, поэтому так ценится у тех, кто сидит на диете.

**5.Банан.** Этот фрукт вряд ли может соперничать с другими по содержанию в нем витаминов, но зато является одним из лидеров по содержанию калия и натуральных сахаров. Именно благодаря этому бананы рекомендуют людям, страдающим сахарным диабетом и болезнями сосудов. А недавно аргентинские ученые совершили настоящее открытие – бананы помогают бросить курить за счет того, что в них содержатся вещества, помогающие организму пережить недостаток никотина.

**6.Авокадо.** Это один из лидеров среди продуктов, препятствующих старению организма. Несмотря на высокую калорийность (208 ккал на 100 г), он способствует избавлению от лишних килограммов, так как не содержит сахаров и вредных жиров. Авокадо способен снизить уровень холестерина в крови и давление.



**7.Ананас.** Основная его польза состоит в том, что он способствует перевариванию белков и очищает организм от шлаков и токсинов. Также [ананас способствует расщеплению жиров](#) и укрепляет иммунитет, что делает его популярным продуктом для сидящих на диете.

**8.Инжир.** Благодаря содержанию магния инжир (даже сушеный) полезен тем, кто хочет укрепить нервную и сердечно-сосудистую систему. Также фрукт употребляют для лечения заболеваний дыхательных путей.

**9.Виноград.** С маленькими сочными ягодами винограда надо быть осторожным тем, кто мечтает похудеть. Дело в том, что эта ягода задерживает воду в организме, а также имеет высокую калорийность. Но при этом виноград – прекрасный антиоксидант и благотворно влияет на кожу. А также ягоды винограда содержат кислоту, избавляющую от пятен и потемнений на зубах.

**10.Апельсин.** Топ-10 самых полезных фруктов мог завершить и грейпфрут. Эти цитрусовые прекрасно влияют на состояние кожи (если на них нет аллергии), выравнивая ее тон и препятствуя появлению угрей. Также фрукты незаменимы для хорошей работы пищеварительной системы, так как способствуют усвоению пищи.



ЗАДАЧ  
И.



# ЗАДАЧА №1.

- На обед обезьянам принесли 30 кг бананов и яблоки число которых превышает количество кг бананов в 4 раз.
- ОТВЕТ:120 ЯБЛОК.



## ЗАДАЧА №2

- В классе 18 человек. Трое принесли по 1 кг яблок. Хватит ли каждому по яблоку если каждое весит 200 гр?
- Ответ: нет. По сколько было всего 3 кг.  $3\text{кг}:200\text{гр}=15$  яблок





## Задача №3

- В ящик можно положить 68 яиц. Если уминать их ногами то можно положить в 100 раз больше. Сколько можно положить уминаемых ногами яиц, в 3 таких же ящика?
- Ответ: ни одного. Так как ни одного целого яйца не останется.



## Задача №4

- Два отца и два сына,

Пришли поделить 3 апельсина.

Эрудит дал им по одному.

Как удалось их поделить ему?

ОТВЕТ: Два отца и два сына - это были дед, отец и сын.



## Задача №5

- Охотник встретил двух пастухов, у одного из которых было три куска хлеба, а у второго — пять. Все куски были одного размера. Трое мужчин разделили весь хлеб поровну. После еды, охотник дал пастухам восемь монет на двоих. Как пастухи должны разделить эти деньги?
- Ответ: Хлеб едят трое. Чтоб его разделить на троих людей нужно каждый хлеб разделить на 3 куска. Получается  $8 \cdot 3 = 24$  куска всего,  $3 \cdot 3 = 9$  у первого пастуха и  $5 \cdot 3 = 15$  у второго. Каждому нужно съесть 8 кусков. У первого пастуха 9 кусков, 1 кусок он дает охотнику,  $9 - 1 = 8$  оставляет. У второго пастуха 15 кусков, 7 кусков он дает охотнику,  $15 - 7 = 8$  оставляет. Охотник получает  $1 + 7 = 8$  кусков. Охотник дает первому пастуху 1 монету и 7 монет второму.



ЗАДАЧИ В  
КАРТИНКАХ.

$$\text{Apple} = 7$$

$$\text{Grapes} = 5 + \text{Apple}$$

$$\text{Apple} = 1 + \text{Banana}$$

$$\text{Apple} + \text{Grapes} + \text{Banana} = ?$$

ЗАДАЧА № 1

ОТВЕТ:21

$$\text{apple} + \text{apple} + \text{apple} = 30$$

$$\text{apple} + \text{banana} + \text{banana} = 18$$

$$\text{banana} - \text{coconut} = 2$$

$$\text{coconut} + \text{apple} + \text{banana} = ?$$

## ЗАДАЧА № 2

ОТВЕТ:14

$$\begin{array}{r}
 \text{Apple} + \text{Apple} + \text{Apple} = 30 \\
 \text{Apple} + \text{Grapes} + \text{Grapes} = 24 \\
 \text{Grapes} - \text{Cherries} = 5 \\
 \text{Cherries} + \text{Apple} - \text{Grapes} = ?
 \end{array}$$

YOU-JOURNAL.RU

## ЗАДАЧА №3

ОТВЕТ:5

# ВЫВОДЫ.

- 1.МЫ ПРОВЕЛИ ОПРОС ИЗ КОТОРОГО УЗНАЛИ ЧТО МАТЕМАТИКА МОЖЕТ ПОМОЧЬ ЗДОРОВЬЮ;
- 2.МЫ УЗНАЛИ КАКИЕ ФРУКТЫ ВХОДЯТ В ТОП 10 САМЫХ ПОЛЕЗНЫХ;
- 3.МЫ ДОСТИГЛИ СВОЕЙ ЦЕЛИ- МАТЕМАТИКА НЕОБХАДИМА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ.