



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.

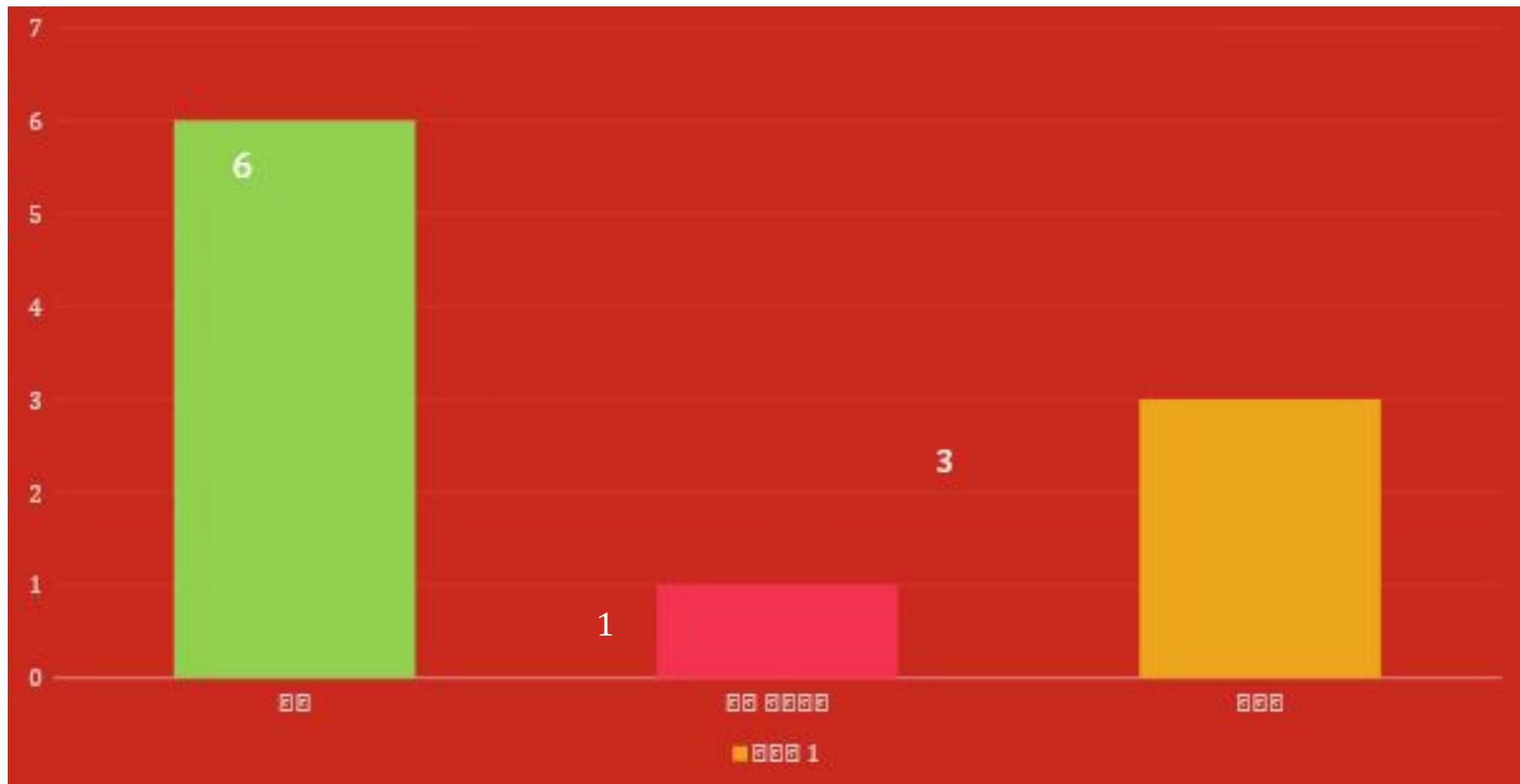
- 1.ПРОВЕСТИ ОПРОС:
- МОЖЕТ ЛИ МАТЕМАТИКА ПОМОЧЬ ЗДОРОВЬЮ?
- ПРАВИЛЬНО ЛИ ВЫ ПИТАЕТЕСЬ?
- СКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ ВЫ ПРИНЕМАЕТЕ ПИЩУ?
- РЕГУЛЯРНО ЛИ ВЫ ЗАВТРАКАЕТЕ?
- ВСЕГДА ЛИ ВЫ КУШАЕТЕ ПЕРВЫЕ БЛЮДА?
- 2. ТОП 10 САМЫХ ПОЛЕЗНЫХ ФРУКТОВ.
- 3.ЗАДАЧИ.
- 4.ЗАКЛЮЧЕНИЕ.



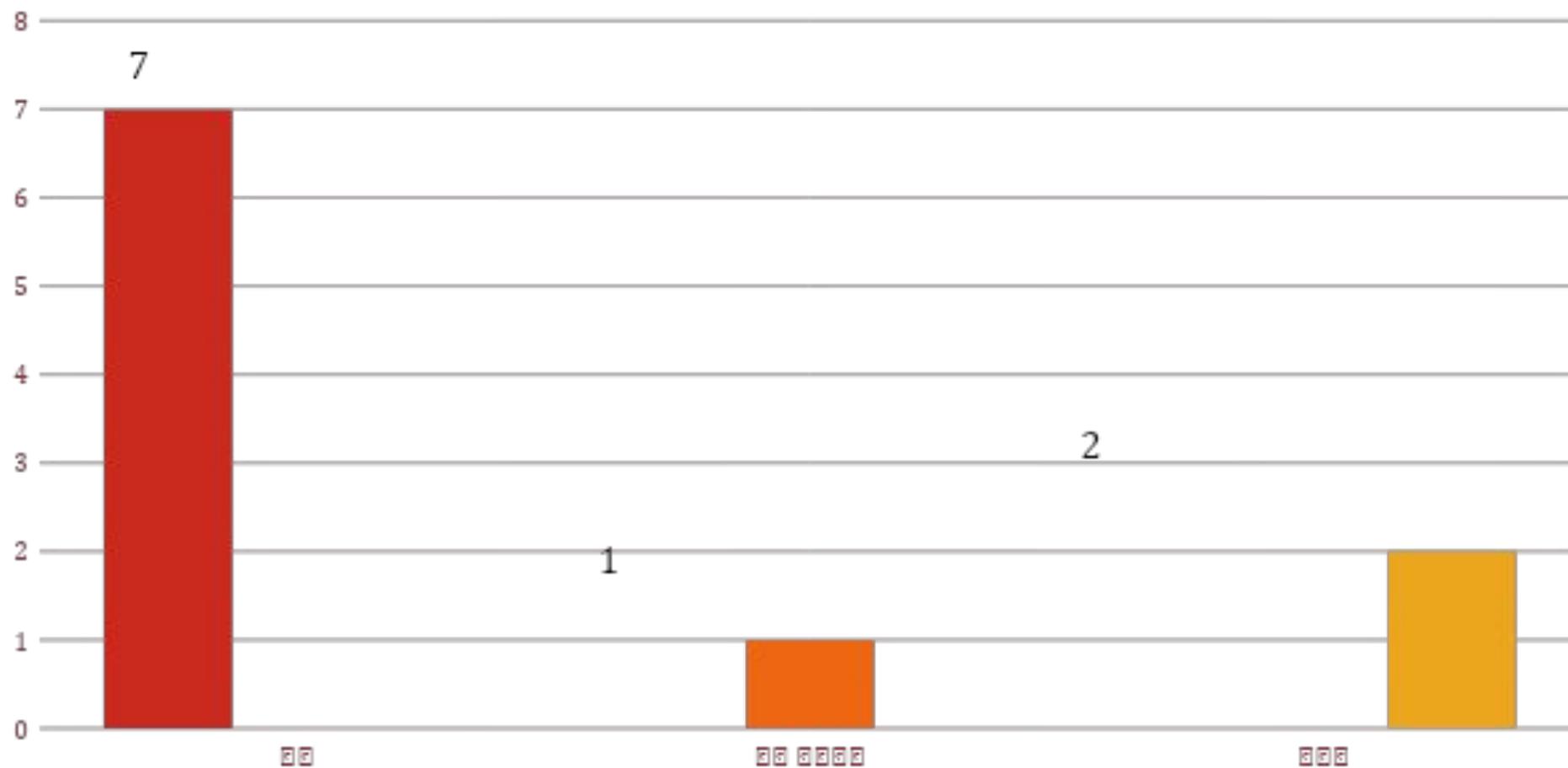
ΟΠΡΟΣ

▪

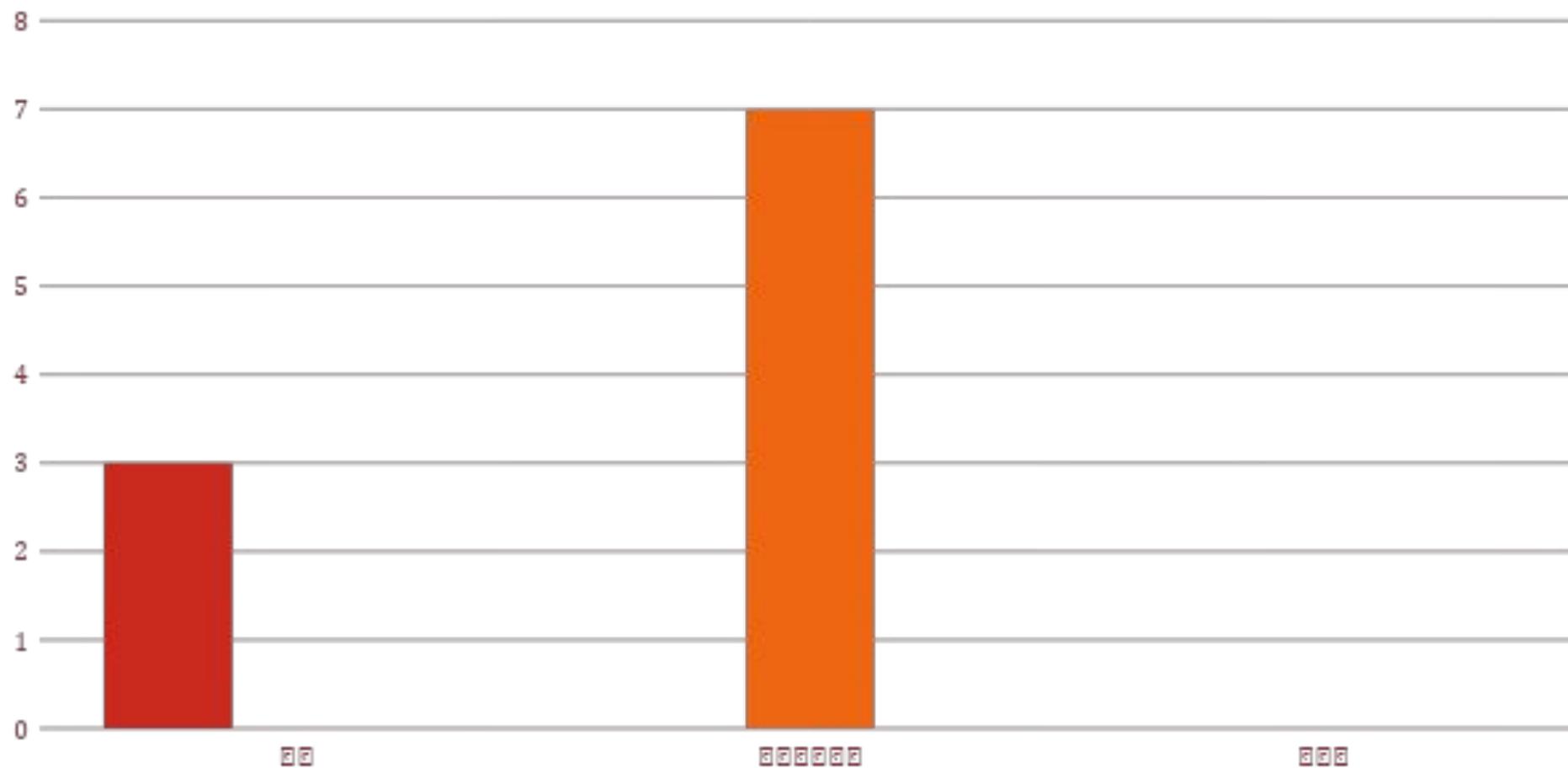
МОЖЕТ ЛИ МАТЕМАТИКА ПОМОЧЬ ЗДОРОВЬЮ?



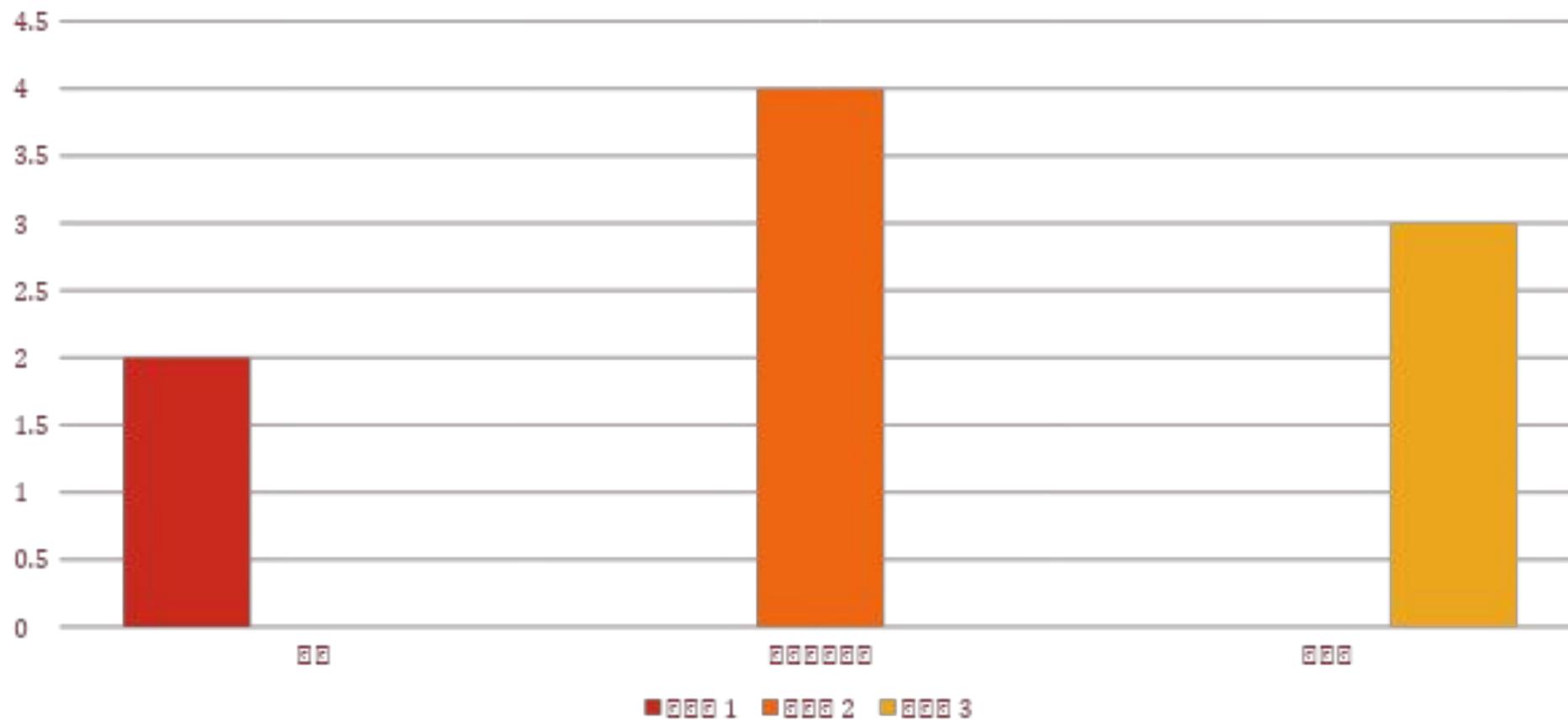
ПРАВИЛЬНО ЛИ ВЫ ПИТАЕТЕСЬ?



РЕГУЛЯРНО ЛИ ВЫ ЗАВТРАКАЕТЕ?

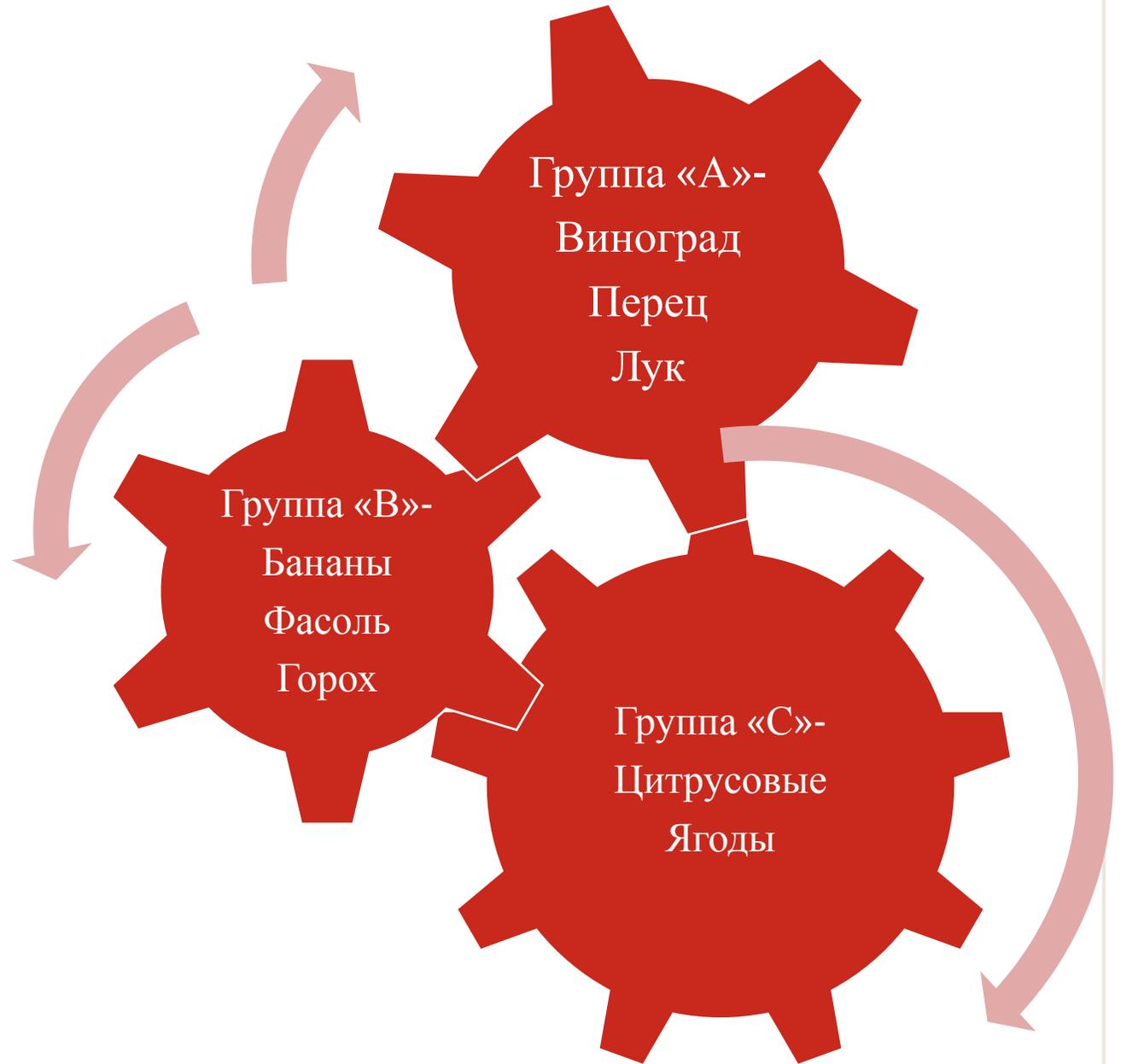


ВСЕГДА ЛИ ВЫ КУШАЕТЕ ПЕРВЫЕ БЛЮДА?





- 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.