

МБОУ гимназия № 44 имени В.Н.Деева

Правильное питание - залог здоровья.

Выполнили:
Учащиеся 5 Г класса
Никиташина Даша
Чурбанова Полина

Руководитель : Проноза М.В.
2015 год.



«Мы живём не
для того , чтобы
есть, а едим, для
того чтобы жить».
Сократ



Актуальность: согласно

статистике заболевания ЖКТ
являются самыми
распространенными в детском
возрасте. Особенно часто им
подвержены дети в возрасте *6-12*
лет.



Гипотеза: Существует прямая связь между питанием и здоровьем, если выработать у учащихся стойкие навыки правильного питания, то можно избежать заболеваний ЖКТ.

Вопросы проекта: Неправильная еда – вред или польза?

Что нужно есть, чтобы быть здоровым?



Цель проекта:

- разобраться в продуктах, которые наносят вред здоровью и в полезных продуктах.
- обосновать вред, наносимый неправильной едой здоровью человека.



Предполагаемый результат:- после завершения проекта ребята смогут:

- оценивать своё питание;
- выбирать полезные продукты для здорового, рационального питания;
- рассказывать о необходимости соблюдения принципов здорового питания своим близким, знакомым;



Задачи:

- выявить отношение учащихся к употреблению еды, которая наносит вред здоровью;
- доказать опасность употребления этой еды;
- убедить других не использовать подобную пищу, а пропагандировать культуру здорового питания;
- воспитывать ответственное отношение к своему здоровью ;

Объект и предмет исследования : исследовались чипсы и их влияние на организм человека.



План работы над проектом:

1. -Изучили статьи о еде ,которая наносит вред здоровью человека.

-Проанализировали собранную информацию.



2. Провели эксперименты:

- Собрали данные о состоянии ЖКТ учащихся 5 Г класса у медицинского работника гимназии.



3. Провели опрос и выяснили - что едят ученики нашего класса дома. Сравнили правильное и неправильное меню

	завтрак	полдник
Правильное питание	Творожная запеканка, компот из сухофруктов	Овощной салат, борщ, чай.
Неправильное питание	Чипсы, сухарики, газированная вода	Бутерброды



ЧИПСЫ? Польза или вред?

Что мы сделали?



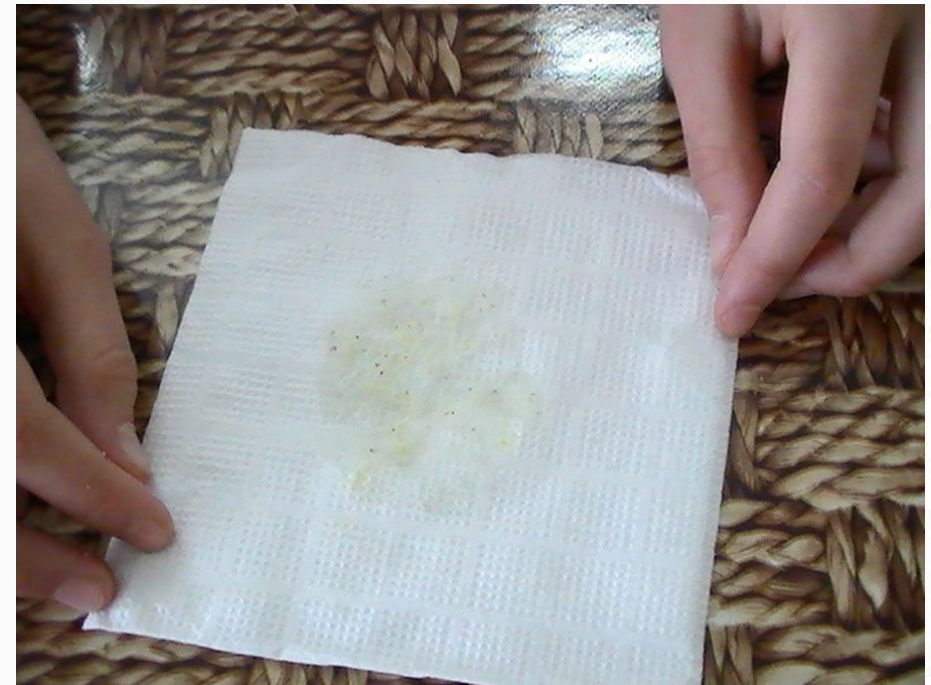
4. Изучили пищевую ценность чипсов.

	В 100 граммах продукта	Суточная норма для детей 7 – 10 л.	% от суточной нормы
Жиры	30 г	79 г	37,9 %
Белки	6,5 г	77 г	8,4 %
Углеводы	53 г	335 г	15,8 %
Соль	0,8 г	4 г	20 %
Калорийность	550 ккал	2350 ккал	23,4 %



Провели опыты

Опыт 1



Опыт 2



Опыт 3



5.Провели классные часы с привлечением врача



6. Конкурс рисунков.



7. Раздали памятки учащимся нашего класса :

« Вкусной и здоровой пище « да»,
химии - « нет! »

Чтобы быть всегда здоровым

Надо кушать помидоры.

Фрукты, овощи, лимоны,

Кашу утром, суп в обед.

А на ужин - винегрет.

Убери из рациона - чипсы, сухари и
колу.

И здоровы будут глазки,

Головной твой мозг в порядке,

Также тело и душа

Будет вечно молода.



Выводы: Результаты нашего исследования показали, что чипсы негативно влияют на подрастающий организм. Наши исследования подтвердили выдвинутую гипотезу, правильное питание является не только залогом красоты, но и крепкого здоровья. Мы - за здоровое питание.



**Спасибо за
внимание!**

