

*МОБУ СОШ с.Нордовка  
Мелеузовский район РБ*

# *Правильное питание- залог здоровья*

*Учащиеся 3 класса: Шенгуров Дмитрий  
Маркина Дарья  
Руководитель: Карпухина Оксана  
Васильевна*

***Здравствуйте! –  
желаем здоровья***

## ***Актуальность:***

- 75% всех болезней закладывается в детские годы;***
- заболевания органов пищеварения являются самыми распространёнными в детском возрасте.***

***Проблема: школьники плохо едят, не проявляют интерес к здоровой пище.***

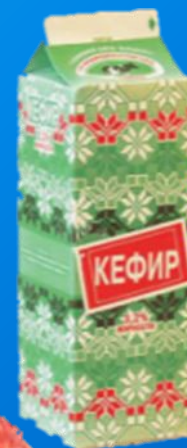
***Учащиеся покупают чипсы, газированные напитки.***

***Цель: ответить на вопросы***

***Еда быстрого приготовления,  
чипсы - вредно или полезно?***



***Что нужно есть,  
чтобы быть здоровым?***



*Изучали статьи о еде быстрого приготовления, её влиянии на здоровье человека.*

*Проанализировали собранную информацию.*

# **Микроисследование №1**

## ***«Сбор и изучение медицинских данных учащихся начальных классов нашей школы»***

*Мы обратились к медицинской сестре Абрашкиной Евгении Петровне.*

*В беседе узнали, что дети часто жалуются на:*

- боли в животе;*
- отсутствие аппетита;*
- проблемы с кишечником;*

*У 5 учащихся – гастрит;*

*у 49% ребят - кариес.*

# Микроисследование №2

*Анкетирование «Как питаются на переменах ученики начальных классов». Анализ результатов.*

Предлагаемые вопросы	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
<i>Завтракаете дома?</i>	Да - 100%	Да - 100%	75%	75%
<i>В школу еду приносите? (что именно)</i>	67% Печенье бутерброды яблоки конфеты	92% Печенье бутерброды яблоки, чипсы конфеты	44% Бутерброды яблоки, сухарики чай, конфеты	42% Печенье бутерброды чипсы конфеты
<i>Всё съедаете в школьной столовой?</i>	Да - 40%	42%	50%	58%
<i>После еды часто болит живот?</i>	Да - 47%	58%	38%	25%
<i>Наличие кариеса</i>	Да - 73%	58%	31%	33%

**Вывод. Неправильное питание наносит вред здоровью.**

**Микроисследование №3**  
***«Полезны чипсы для здоровья?»***

**Как ребята относятся к чипсам?**

***Предложили ребятам на выбор:  
чипсы или яблоки. Что съедят?***



*Опыт 1.*

*Разминали чипсы бумажной салфеткой.*



**Вывод: чипсы содержат большое количество жира.**

***Опыт 2.***

***Капали на чипсы 3%-ым раствором йода.***



***Вывод: обнаруженный крахмал –  
идеальная среда для кариесных бактерий.***

**Опыт 3.**

**Поджигали ломтики чипсов.**

**Вывод: резкий запах пластмассы – это запах опасного для здоровья канцерогена.**

# *Украинский эксперимент с грызунами*



**Вывод: Чипсы не только не полезны,**  
**но и опасны!**

# Что нужно есть, чтобы быть здоровым?

Полезные продукты

Вредные продукты



# *Провели конкурс рисунков «Полезная и неполезная пища».*



*Все ребята с удовольствием рисовали.*

# Коллаж «Полезные и вредные продукты»



# Конкурс «Оригинальный рецепт. Полезный бутерброд»



Что нужно есть, чтобы быть  
здоровым?

Полезные продукты

Вредные продукты

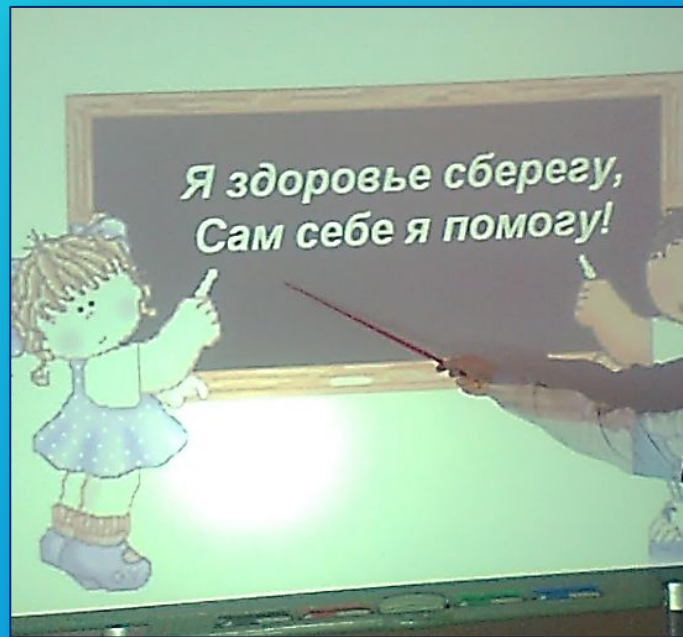


*Помогли учителю организовать и провести  
классные часы:*

*«Где живут витамины?»*

*«Я здоровье сберегу – сам себе я помогу»*

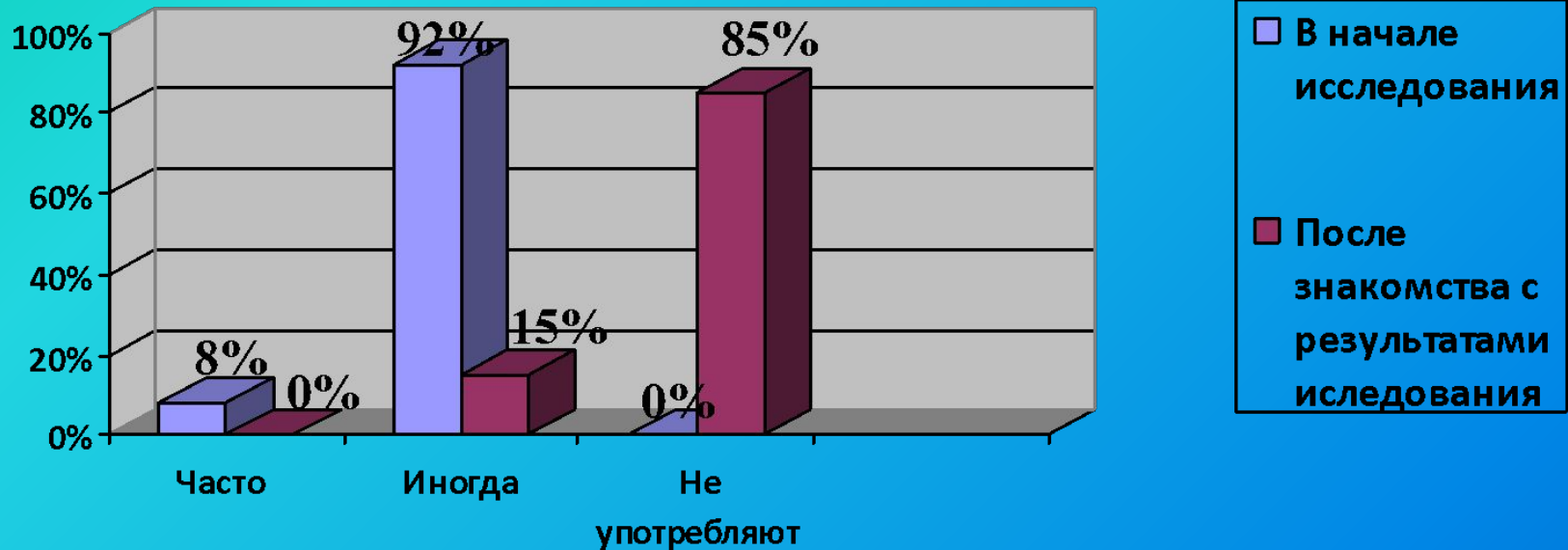
*«Радоваться жизни самой»*







# Сравнительный анализ «Ваше отношение к чипсам»



**Вывод: Нам удалось убедить ребят не покупать чипсы!**

***Наши исследования показали - неправильное питание наносит вред здоровью.***

***Опытным путём мы доказали – чипсы не полезны, а опасны.***



***Исследования подтвердили нашу гипотезу:  
правильное питание - залог красоты и здоровья.***

***Мы – за здоровый образ жизни!***

# Чтобы быть всегда здоровым надо кушать:



***Будьте здоровы!***

***А мы выбрали яблоки!***

***Спасибо за внимание!***