

*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.***

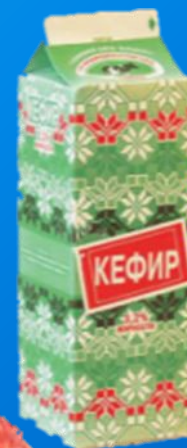
***Учащиеся покупают чипсы,
газированные напитки.***

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

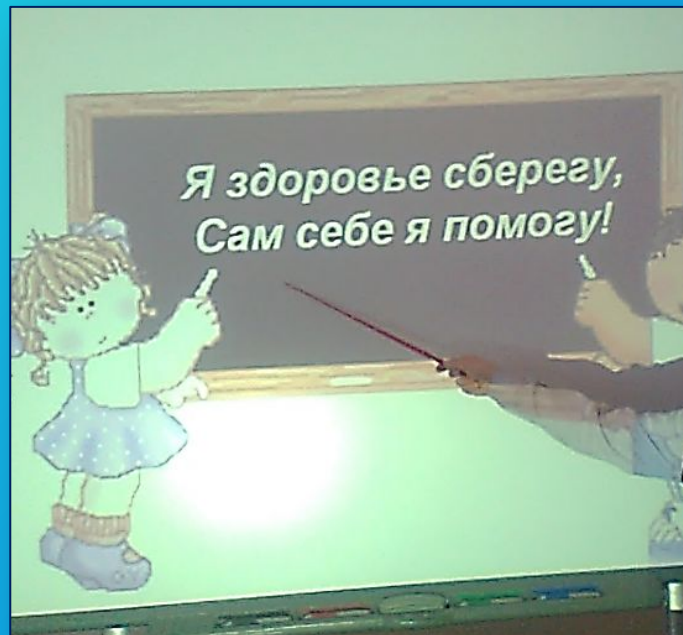


*Помогли учителю организовать и провести
классные часы:*

«Где живут витамины?»

«Я здоровье сберегу – сам себе я помогу»

«Радоваться жизни самой»



*Памятка
«Береги здоровье смолоду!»*



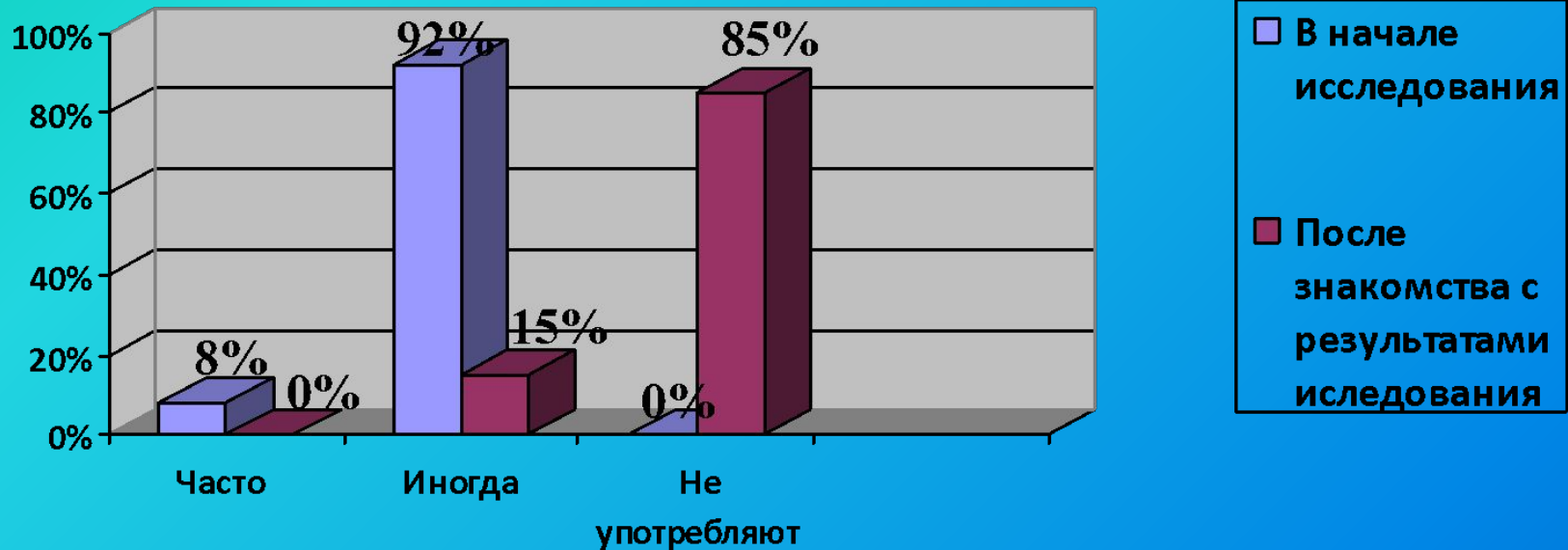
*Чтобы быть всегда здоровым
Надо кушать помидоры.
Фрукты, овощи, лимоны,
Кашу утром, суп в обед.
А на ужин - винегрет.*



*Убери из рациона - чипсы, сухари и колу.
И здоровы будут глазки,
Головной твой мозг в порядке,
Также тело и душа
Будет вечно молода.*



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!