

**Муниципальное казённое образовательное
учреждение Тогучинского района «Пойменная
средняя школа»**

Исследовательская работа

«Правильное питание - залог здоровья»



**Выполнила: ученица 2 «Б»
класса
Богачёва Василина
Руководитель:
Слепичко Елена Петровна
учитель начальных классов**

Цель: доказать, что правильное питание – залог крепкого здоровья, определить правила здорового питания.



ЗАДАЧИ:

- проанализировать научную информацию по данной теме;
- уточнить понятие «Правильное питание»;
- изучить состав продуктов питания и выяснить какие продукты необходимы для здоровья человека;
- исследовать некоторые продукты на содержание вредных веществ;
- провести анкетирование одноклассников.

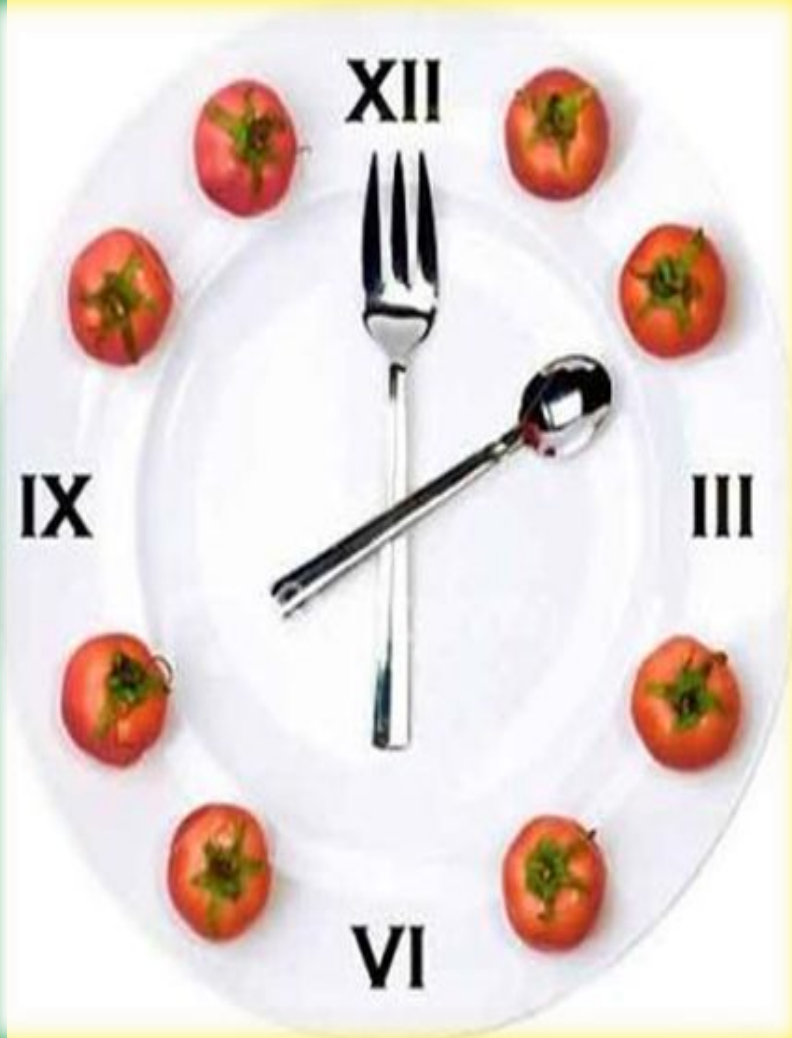


«Здоровье – самое ценное, что у нас есть»

Многие болезни – результат неправильного питания.



Правильное питание- это чётко сбалансированный, правильно распределённый по времени и количеству приём пищи, которая содержит необходимое организму количество питательных веществ и витаминов.



**Школьники должны
питаться 4-5 раз в
день в одно и тоже
время**

Для правильного роста организма требуется ежедневно около 50 питательных веществ.



**Наиболее важные
питательные
вещества:**

**белки,
жиры,
углеводы,
ВИТАМИНЫ.**

Я не раз видела, как ребята покупают чипсы, киреешки, газированные напитки и опросила 107 учащихся

	да	нет
Любите ли вы чипсы, газированные напитки?	92 человека	15 человек

Насколько вредны эти продукты?



Эксперимент 1.

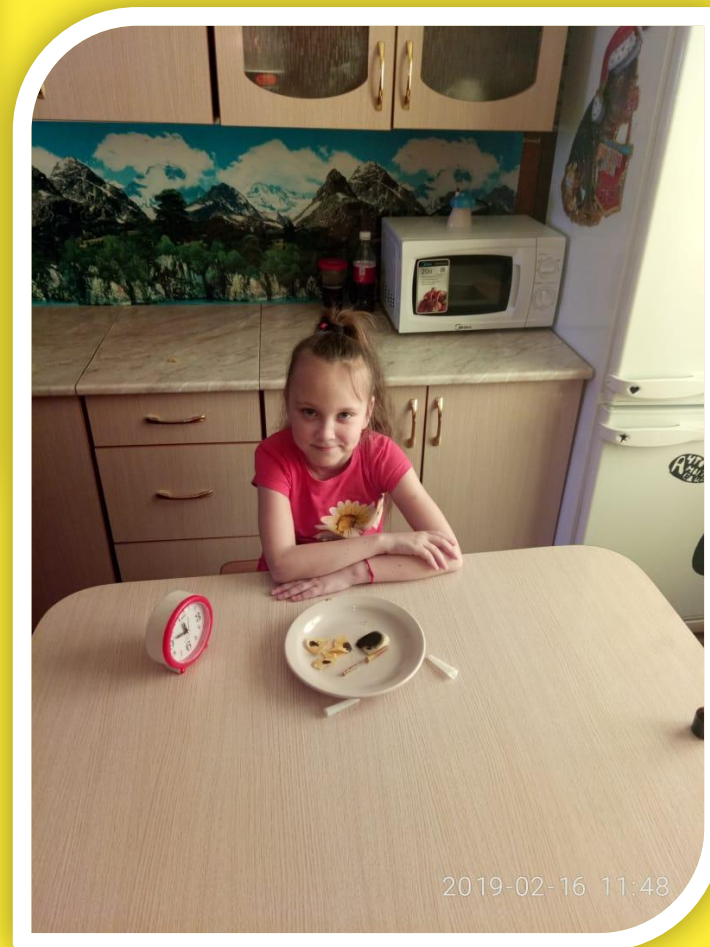
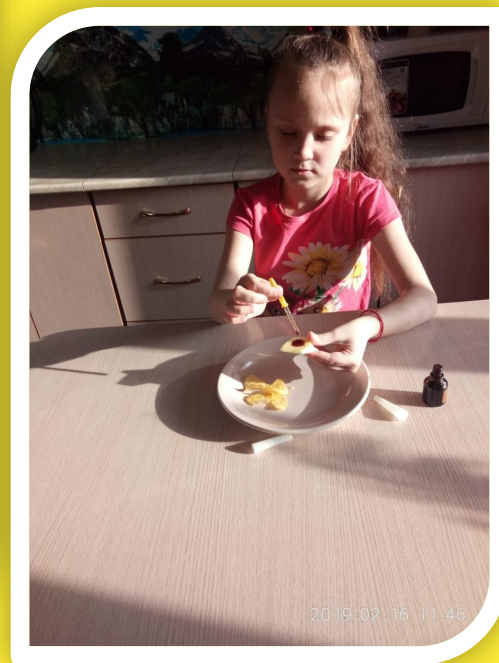
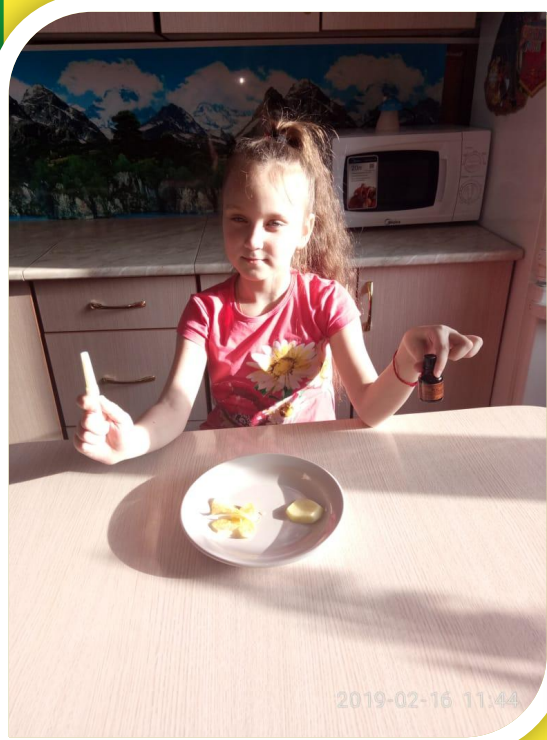
Чтобы проверить, какое количество соли содержится в продуктах, я взяла чипсы, размягчила, добавила 30 мл воды и поставила на огонь.

- В результате в чашечке осталась соль



- **Вывод:** Одна порция чипсов содержит намного больше соли, чем нужно ребенку в день. Кроме того, чипсы горят, распространяя неприятный запах.

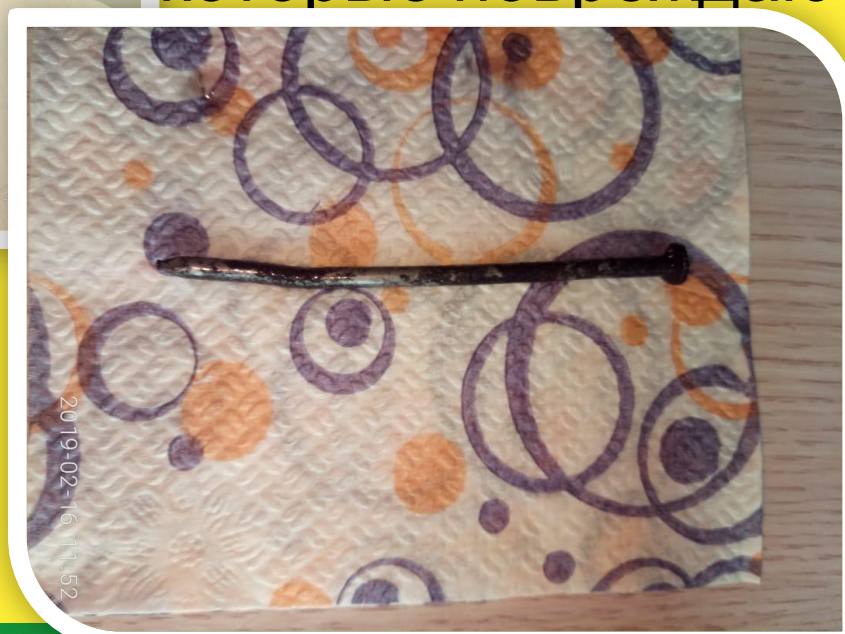
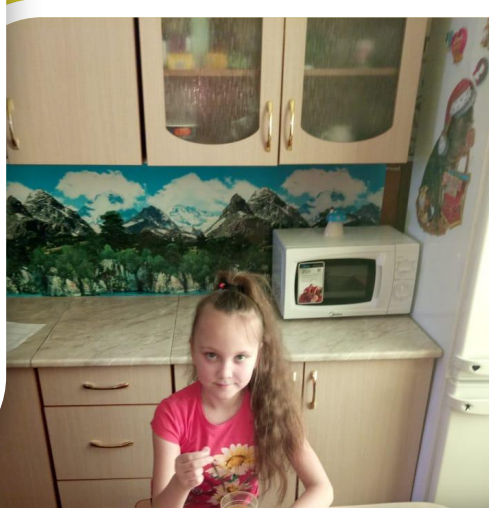
Эксперимент 2



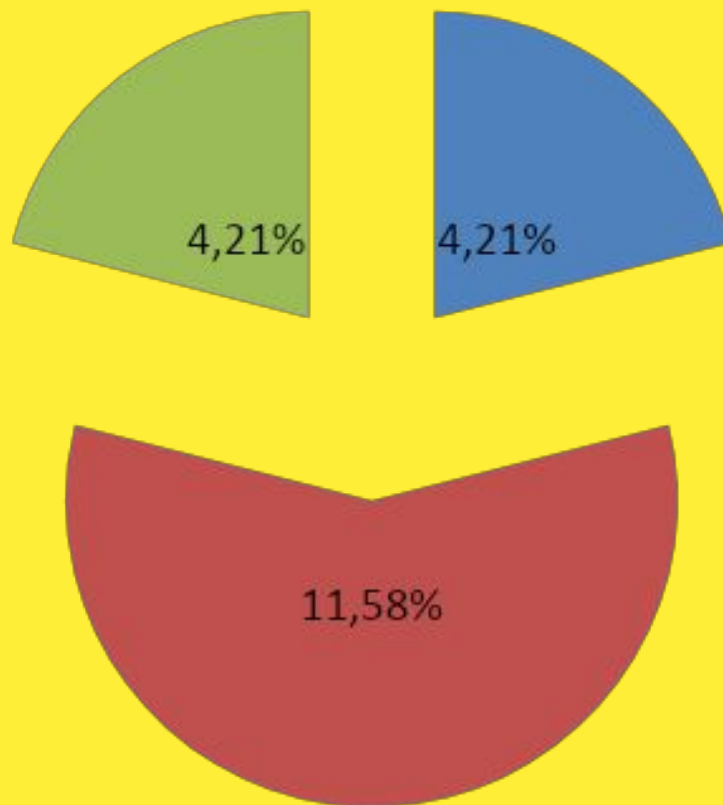
Вывод: сейчас чипсы делают
вовсе не из картофеля, а из
концентрата

Эксперимент 3.

Вывод: Данный напиток отрицательно влияет на здоровье. В любой газировке присутствуют газы, которые повреждают



Анкетирование



- Здоровое и правильное питание. Молодцы!
- Не всё так плохо! Но необходимо прислушаться к рекомендациям.
- Нужно срочно пересмотреть режим и рацион питания!

Проведённое исследование помогло мне узнать, что можно есть, а что нельзя, чтобы уберечь своих одноклассников от вредного питания. Ведь здоровье человека - это самое большое богатство. Если правильно питаться, то мы будем меньше болеть, будем сильными, веселыми и лучше успевать в учебе. Спасибо за

