

ГБОУ СОШ № 10  
г.Жизулёвск

*Социальный проект*

# **Правильное питание в школе и дома**

2013 – 2014 учебный год



# Обоснование

- ❑ С самого раннего детства у ребенка формируются вкусовые пристрастия и привычки. Именно в младшем возрасте важно сформировать у детей правильное представление о здоровом питании. Без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, здоровья и долголетия.
- ❑ Основные правила питания – разнообразие и своевременность.
- ❑ Согласно статистике заболевания ЖКТ являются самым распространённым в возрасте от 6 до 12 лет
- ❑ Для значительной части наших школьников характерны такие недостатки в организации питания как:
- ❑ Недостаточно частое потребление основных продуктов питания: молока, овощей, творога и сыра, масла сливочного и растительного, каш, фруктов.
- ❑ В рейтинге любимых продуктов ведущие места занимают чипсы и сухарики, сладкие газированные напитки, молочные продукты (преимущественно мороженое, сладкие сырки), картофель.
- ❑ Школьная столовая играет огромную роль – так как соблюдение детьми культуры питания является залогом правильного питания. Наш класс решил обратить внимание на эту проблему.



## Визитная карта проекта

- ▣ Тема: Пропаганда правильного питания младших школьников.
- ▣ Цель: формирование у школьников представлений о необходимости заботы о своём здоровье и в первую очередь о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья. Создание буклета.
- ▣ **Задачи проекта:**
  - ▣ 1.Сформировать у детей понятие « правильное питание»( тетрадь «Разговор о правильном питании»).
  - ▣ 2.Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны для здоровья, какие нужны человеку ежедневно (презентации : похрустим, газированные напитки, пищевые добавки).
  - ▣ 3.Развивать умение выбирать самые полезные продукты (конкурс «Школа кулинаров»).
  - ▣ 4. Формировать у детей желание и готовность заботиться о своём здоровье через правильное и рациональное питание.
  - ▣ 5.Выработать правила поведения в столовой для учащихся.



**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;



# Этапы реализации проекта:

<b><u>1 этап</u></b> ( ноябрь – декабрь)	Определение проблемы, постановка целей, и задач.
<b><u>2 этап</u></b> ( декабрь – февраль)	Реализация проекта, проведение мероприятий, сбор видео и фото материала.
<b><u>3 этап</u></b> (февраль)	Оформление буклетов, презентации - как отчёта о результатах работы.
<b><u>4 этап</u></b> (февраль)	Подведение итогов.



I.

-Изучили статьи о еде быстрого приготовления и о её влиянии на здоровье человека.

- Просмотрели презентации.

-Проанализировали собранную информацию.



## II.

### *Микроисследование №1.*

#### *«Сбор данных о состоянии ЖКТ учащихся 3Д класса у медицинского работника»*

На первом этапе наших исследований мы обратились к школьной медсестре, Нине Александровне, чтобы получить информацию о состоянии здоровья ЖКТ, ребят нашего класса. В интервью с медицинским работником было выявлено следующее:

- Чаще всего к медицинскому работнику обращаются с болями в животе;
- В день с этой проблемой обращаются примерно человек 10;
- У одного ученика нашего класса – гастрит;





## **Провели серию классных часов «Разговор о правильном питании»**

- **«Что мы едим?»**
- **«О пользе витаминов»**
- **«Береги здоровье смолоду!»**
- **«Правила поведения в столовой.»**





## **Микроисследование №2.**

### **«Наблюдение за тем, что едят ученики нашего класса дома»**

Мы провели в классе конкурс «Школа кулинаров». Ребята вместе с родителями приготовили блюдо. Участники сделали презентацию своего «шедевра». Жюри оценивало его пользу(состав), вкус, внешний вид.

Вывод: Необходимо привлечь внимание родителей к проблеме здорового питания детей.



#### **IV. Микроисследование №3 .**

#### **«Изучение пищевой ценности чипсов, съеденных учениками».**

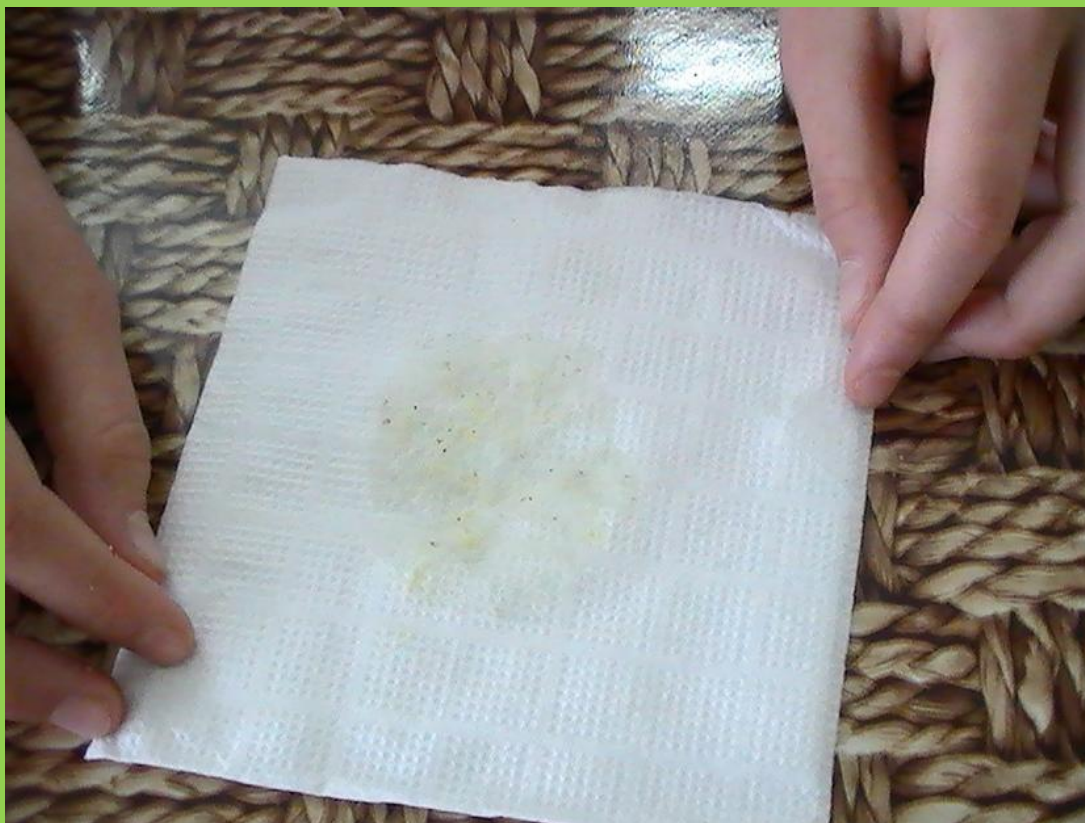
Для того, чтобы узнать что представляют собой чипсы с точки зрения пищевой ценности, мы изучили показатели с упаковки средней пачки чипсов весом 90г и сравнили их с суточной нормой для подрастающего организма. Вот что получилось:

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



Цифры говорят сами за себя, но более красноречивы факты и для того, чтобы подтвердить или опровергнуть наличие в чипсах тех или иных веществ, мы провели экспериментальное исследование содержимого пачки.

ОПЫТ 1, в котором мы разминали чипсы внутри чистой салфетки и на месте нажима увидели большое жирное пятно, подтвердил, что чипсы содержат большое количество жира.



ОПЫТ 2, в котором мы капали на чипсы 3%-ым раствором йода, и через несколько секунд появлялось тёмно-синее пятно, выдаёт присутствие крахмала, остатки которого во рту в течение двух часов преобразуется в глюкозу - идеальную питательную среду для кариесных бактерий.



При поджигании ломтика чипсов в ОПЫТе 3 мы отметили появление едкого запаха пластмассы , что говорит о присутствии опасного канцерогена – акриламида, который считается ядом для нашего организма, поражающим главным образом нервную систему, печень и почки. В пластике его запах ярко выражен, а в чипсах он завуалирован с помощью ароматизаторов.



## Избегай этих продуктов

- ▣ Рафинированный сахар
- ▣ Белая мука
- ▣ Консерванты, стабилизаторы вкуса, подсластители
- ▣ Мясо животных и птицы, в пищу которых добавлялись гормоны
- ▣ Овощей и фруктов, выращенных с помощью химических удобрений.



# ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ

Хвощ — деревенский овощ.

- Каждому овощу свое время.
- Капуста не пуста, сама летит во уста.
- Картошка — хлебу присошка.
- Репа продана, и воз накрыт.
- Лук с чесноком — родные братья.
- В пост редьки хвост
- Репой да брюквой не хвалятся.
- Не чванься, горох, перед бобами, будешь сам под ногами.
- Чеснок да редька, так и на животе крепко.
- Без поливки и капуста сохнет.



# ЧАСТУШКИ

Вы не пейте кока-колу,  
Не полезная она,  
Лучше съешьте вы капусту  
Поделюсь ей с вами я.

Если есть не будешь лук,  
Сто болезней схватишь друг,  
А не будешь есть чеснок,  
То простуда свалит с ног.

Кушай овощи, дружок,  
Будешь ты здоровым!  
Ешь морковку и чеснок,  
К жизни будь готовым!





Наведение порядка в режиме питания в силах любого человека и тот кто хочет, может преодолеть вредную привычку неправильно питаться.

**Приятного Вам аппетита!**

**Будьте здоровы!**



## *Выводы:*

- Работая над проектом, мы ещё раз убедились, что наша жизнь и наше здоровье зависят только от нас.
- Мы научились работать с дополнительной литературой и в Интернете.
- Мы научились вместе, не мешая, а помогая друг другу, выполнять задания.



# ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ:

- ▣ 1. Начальная школа от А до Я: практическое руководство для учителя/Н.Ф.Дик. – Ростов н/Д:Феникс, 2006.
- ▣ 2. Театрализованные мероприятия для начальной школы: линейки, праздники, вечера, сказки, игры/ сост. М.С.Умнова. -М.: Глобус; Волгоград: Панорама, 2008.
- ▣ <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/statya-razgovor-o-pravilnom-pitanii>
- ▣ <http://festival.1september.ru/articles/622774/>
- ▣ <http://s99-omsk.narod.ru/eda/chastushki.htm>
- ▣ <http://www.prozagadki.ru/drugie-zagadki/zagadki-o-produktakh-pitanija/>
- ▣ <http://blog.uroki-pitaniya.ru/model-tarelki>

