

**Районная научно-практическая конференция школьников
«Я-исследователь»**

Секция «Человек и его здоровье»

«Путь , ведущий к здоровью»

**Работу выполнил :Мазихов Давид,
ученик 3 класса МКОУ «СОШ» с.п.
Совхозное**

Руководитель : Нирова А.А..

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ:

- 1. Определить правила здорового питания.
- 2. Понять и доказать, что правильное питание – залог крепкого здоровья

Здоровье человека

Здоровье человека во многом зависит от того, насколько полезную пищу мы употребляем.

Польза продуктов основана на содержании в них полезных веществ – витаминов и микроэлементов.



Углеводы

Белки

Жиры

пищеварение

Глюкоза (сахар)
в крови и клетках

Аминокислоты
в крови и клетках

Жирные кислоты
в крови и клетках

Шилов Владимир Николаевич «Здоровое питание».

- Эта книга посвящена основным принципам здорового питания. Автор рассказывает о роли различных пищевых ингредиентов и биологической ценности продуктов, о влиянии на наше здоровье трансгенных продуктов, БАДов, пищевых добавок, природных токсикантов и загрязнителей.
- Я понял то, что человек может рассчитать оптимальную калорийность суточного рациона и научиться правильно читать этикетки. Это полезно всем, кто рационально относится к своему здоровью.

● **Продукты питания** — источник веществ, из которых в организме образуются ферменты, гормоны и другие регуляторы обменных процессов. А обмен веществ, лежащий в основе жизнедеятельности организма, находится в прямой зависимости от характера питания. Значит, правильное и сбалансированное питание — залог полноценной и активной жизни на долгие годы! (Шилов В.Н.)

Зачем человек ест?



Здоровым – Все в твоих руках!

- Для нормального развития ребенка требуется много энергии, которую обеспечивают калории. Учитывая особенности физиологического развития на каждом этапе, специалистами были разработаны нормы суточного количества калорий для детей разных возрастов, которые выглядят так:
- от 7 до 10 лет – до 2400 ккал
- от 10 до 14 лет – до 2800 ккал

Дерево держится своими корнями ,а человек пищей



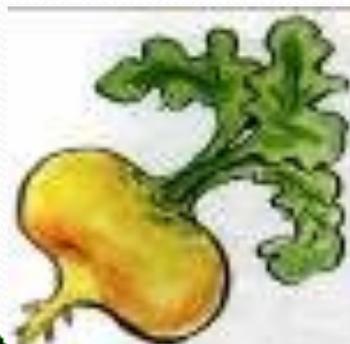
ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

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

древнегреческий философ Сократ(470-399 до н.э.)



«Овощи – кладовая здоровья»



Фрукты, овощи и ягоды - надо хорошо мыть



ЗЕЛЁНЫЙ СВЕТ



ЖЕЛТЫЙ СВЕТ



КРАСНЫЙ СВЕТ



ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ



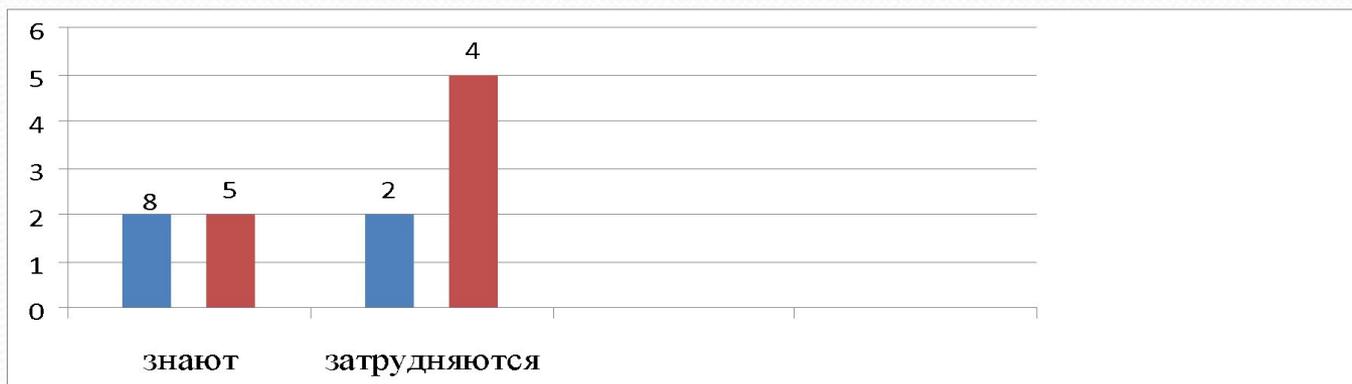
Анкетирование учащихся 1-4 классов





Результаты анкетирования учащихся 1-4 классов «Едим ли мы то, что следует есть?»

Опрашиваемые	Знают о правильном питании	Затрудняются ответить
Девочки	2	2
Мальчики	2	5



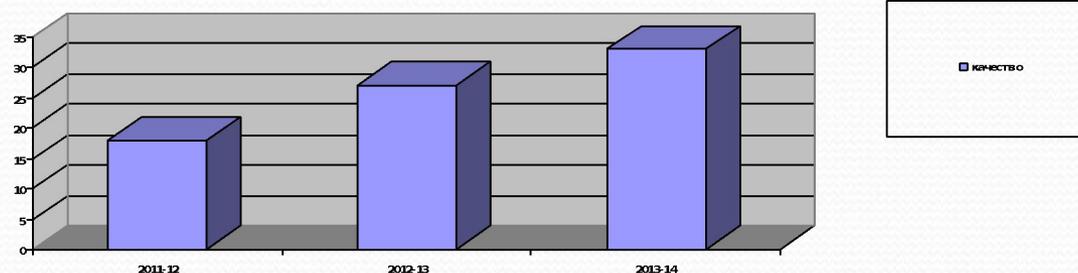
Вывод: о правильном и здоровом питании знают 36% опрошенных детей, а 63% обучающихся затрудняются ответить на этот вопрос.

За помощью к докторам



Результаты исследования учащихся 1-4 классов с заболеваниями органов пищеварения

	2012 -2013год	2013-2014 год	2014-2015 год
Всего обучающихся 1-4 классов	35	36	32
В т.ч. с заболеваниями органов пищеварения	6 человек	9 человек	11 человек
%	18	27	33



Среди учащихся 1-4 классов 11 человек, страдающих заболеваниями органов пищеварения.

Полезный завтрак





Витамины

Овощи, фрукты





- ***Питание – это необходимая потребность организма и обязательное условие для жизни и здоровья. Но только при питании можно правильном, сбалансированном сохранить молодость, красоту и работоспособность***

Приглашение на родительское собрание

Уважаемые _____

_____!

*Ребёнок может
много знать,*

*Никогда не
уставать.*

*Он должен
заниматься.*

*Чтоб много
заниматься,*

*Должен правильно
питаться.*

Спешите на

Вывод:

- **Неправильное питание приводит к заболеваниям органов пищеварения. Для того, чтобы быть здоровым, нужно правильно питаться.**



Пейте соки



ЕШЪТЕ ОВОЩИ!

Золотые правила питания

- Главное – не переедайте.**
- Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.**
- Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.**
- Мойте фрукты и овощи перед едой.**

Важные правила

**НЕ ПЕРЕЕДАЙ!
Ешь в меру!**



**Ешь чаще, но
маленькими
порциями**



Витамины

Овощи, фрукты



АРИФМАЦИИ:

Я хочу быть здоровым!
Я могу быть здоровым!
Я буду здоровым!



Рекомендации:

- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3-4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жаренного и острого;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами, сухариками и т.п.

гласит:

- Какова еда – таково и житьё.
- Ешь правильно – и лекарство не надо.
- Обед без овощей – праздник без музыки.
- Зелень на столе – здоровье на сто лет.
- Гречневая каша – матушка наша.
- Лук – от семи недуг.
- Хлеб да капуста лихого не пропустят.
- Морковь прибавляет кровь.
- Лимонный сок – сок благословения.
- Самые точные часы – желудок.
- Укоротить ужин – продлить жизнь.
- Не ложись сытым – встанешь здоровым.
- Ешь досыта, работай до пота.
- Кто жаден до еды, тот дойдёт до беды.
- Поешь рыбки – будут ноги прытки.
- Лакомств тысяча, а здоровье одно.

Будьте здоровы !

