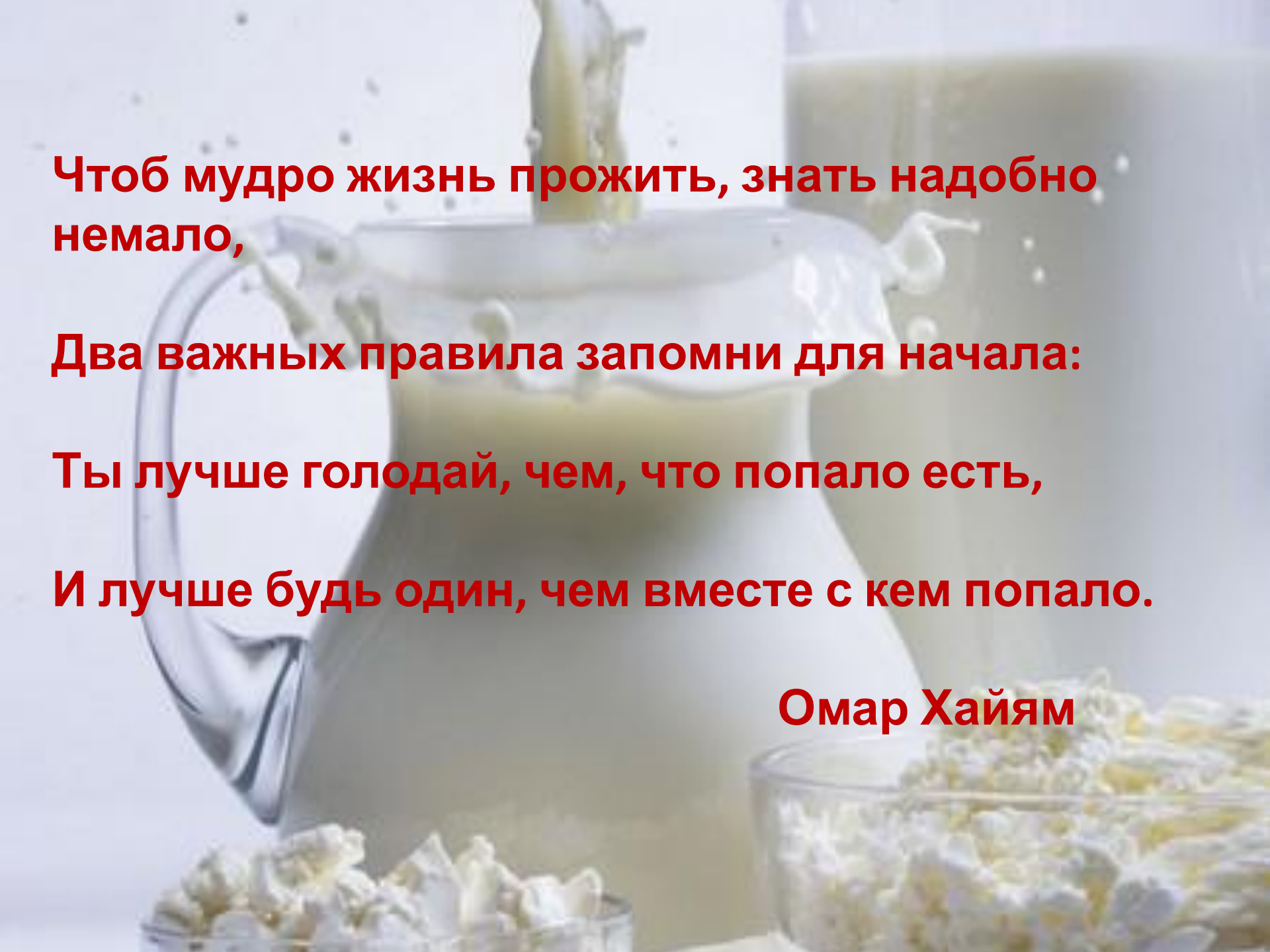


«Здоровое питание: что можно есть, а что



**Авторы работы: учащиеся 4 «Б»
класса МБОУ «Тумакская СОШ»
Алиева Алия Абатовна
Исмурзаева Арина Артуровна
Руководитель:
учитель начальных классов
Айдралиева Гульбаршин Тухановна**

A glass pitcher is pouring a white liquid, likely milk, into a glass. The liquid is splashing as it pours. In the foreground, there are two glass bowls filled with popcorn. The background is a plain, light-colored surface.

**Чтоб мудро жизнь прожить, знать надобно
немало,**

Два важных правила запомни для начала:

Ты лучше голодай, чем, что попало есть,

И лучше будь один, чем вместе с кем попало.

Омар Хайям

Наше здоровье определяется нашим питанием

правильное питание – залог здоровья, силы и красоты человека

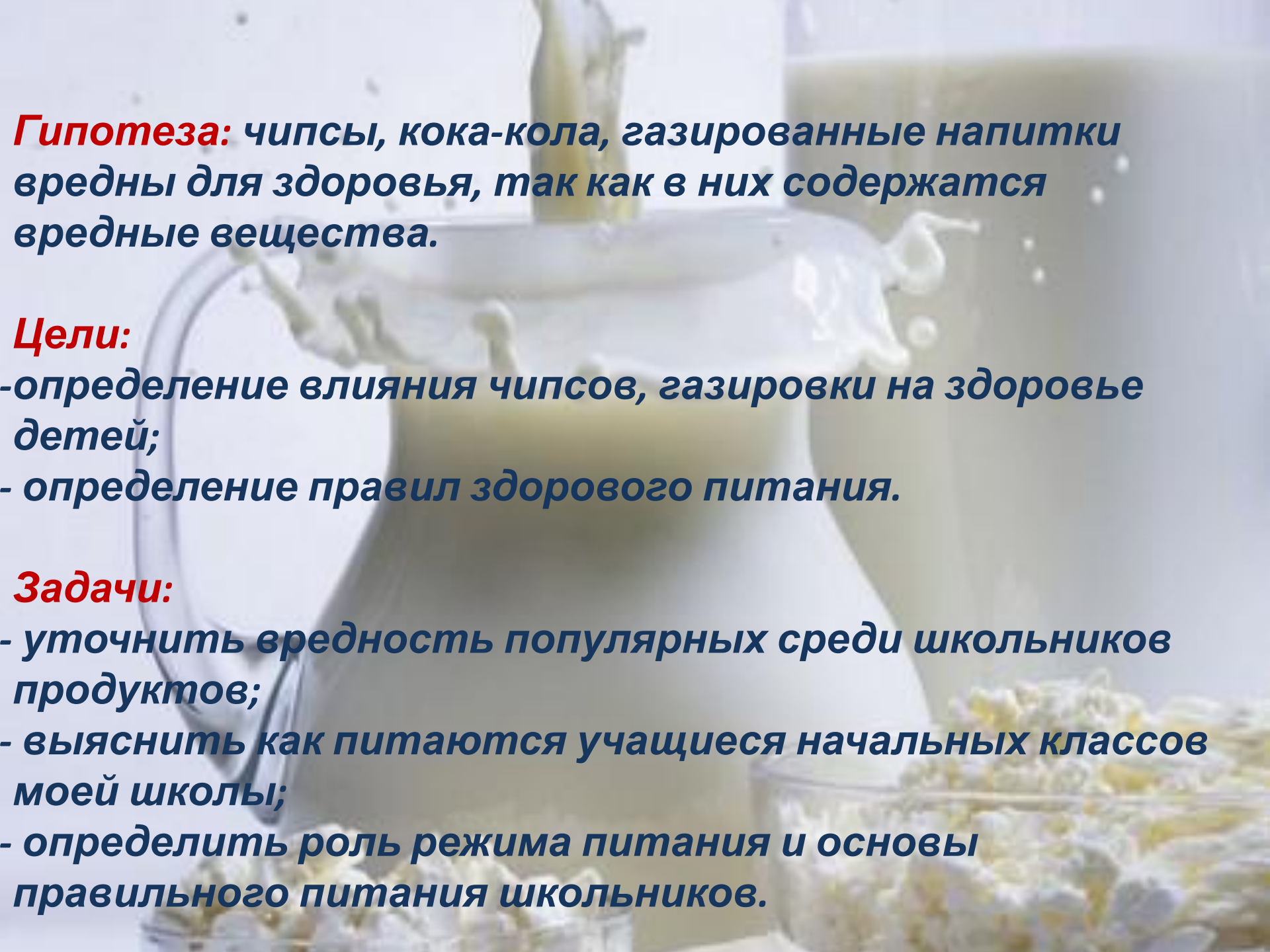
НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ НАПРЯМУЮ ВЛИЯЕТ НЕ ТОЛЬКО НА ФИЗИЧЕСКОЕ, НО И НА РАЗВИТИЕ УМСТВЕННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ



***Здоровое питание – важная
составляющая часть здорового
образа жизни***



***Как же надо питаться, чтобы
быть и оставаться здоровым?***



Гипотеза: чипсы, кока-кола, газированные напитки вредны для здоровья, так как в них содержатся вредные вещества.

Цели:

- определение влияния чипсов, газировки на здоровье детей;
- определение правил здорового питания.

Задачи:

- уточнить вредность популярных среди школьников продуктов;
- выяснить как питаются учащиеся начальных классов моей школы;
- определить роль режима питания и основы правильного питания школьников.

Объекты исследования: наши сверстники и продукты питания

Предполагаемые результаты:

- у наших сверстников появится желание отказаться от употребления чипсов, сладких газированных напитков
- здоровье учащихся будет сохраняться, а может быть и у...



Наиболее благоприятные условия для пищеварения создаются у людей, которые питаются 4 раза в сутки через равные промежутки времени. Нерегулярное питание вызывает заболевания желудочно-кишечного тракта



**75% всех болезней человека заложено в детские годы.
Какова же статистика заболеваний среди наших**

сверстников?

**Из 30 учащихся
четвёртых
классов диагноз
гастрит имеют
3 человека**



**Недостаток витаминов
может привести к анемии!
Особенно вредно есть
всухомятку!**

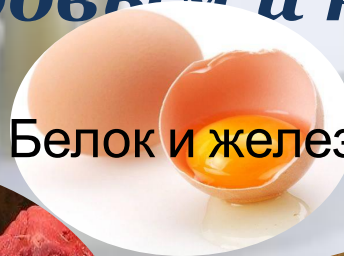


Как же должен питаться ребенок, чтобы быть здоровым и крепким?



Кальций и белок
Витамины

Белок и железо



Наиболее важные питательные вещества:

- 1) белок
- 2) углеводы
- 3) жиры
- 4) витамины
- 5) кальций
- 6) железо



Углеводы и
железо



Результаты социального опроса

Какую группу продуктов ты предпочтешь?

**Чипсы, сухарики,
кока-кола
30%**

**Молоко,
каша, творог
70%**



Эксперимент №1

Чипсы показали щелочную среду, газированная вода – кислую среду



Эти продукты отрицательно влияют на состояние желудка



Эксперимент №2



Порция чипсов содержит намного больше соли, чем нужно ребенку в день.

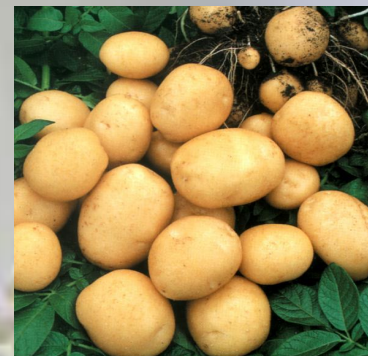
Эксперимент №3



Йод при соединении с крахмалом меняет цвет.

На картофеле коричневый цвет йода изменился на чёрный.

На чипсах цвет не изменился.



Картофельный крахмал в чипсах отсутствует. Сейчас чипсы делают не из картофеля, а из концентрата.

Эксперимент №4



До эксперимента

Большое количество газов, присутствующих в коле, повреждают стенки желудка.



После эксперимента

Кока-кола разъедает даже стойкий налёт!





Наши стихи



Так и тянут похрустеть чипсы в ярких пачках!

Только нужно помнить всем – это ведь опасно!

Пейте молоко и ешьте свеженькой

И кашу с молочком

Исмурзаев



Чтобы быть здоровым, надо закаляться.
Но не только закаляться но и правильно питаться.

Кока-колу, чипсы «Лейс» очень редко надо есть.

Фрукты, овощи да мясо надо есть как можно чаще.

Пейте, дети, молоко, ешьте творог, кашу!

полезно

В садике растает и морковка, и

Съедем как подра



Пельсин, банан и груша –
Это просто очень вкусно!



Наши стихи

В жизни нам необходимо
Очень много витаминов.
Ешьте овощи и фрукты –
Это полезные продукты!
Ешьте рыбу, мясо, хлеб.
Не забудьте про компот!

Есимова Милана



Если пищу с пользой есть –
Будете здоровы!

Пейте, дети, молоко,
Ешьте простоквашу.
Потребляйте рыбий жир
Он добавит много сил!



Рубцова Анна

Есть у нас фруктовый компот,
а ещё есть виноград.
Угощайтесь все, ребята,
это витаминный клад!



Утегенов Махабат

В нашем саду фруктовых
много деревьев есть:
Вот вишня с абрикосом
вот груша с айвой растёт
А рядом ароматные яблоня
плоды даёт.



Всё это витамины, для роста они
важны!

Здоровой должна быть пища,
Чтоб не было с нами бед.

Камышев Вик



На родительском собрании



1. Рубцова Оксана Тсюповна:

Пшённая каша с курагой

- пшенная крупа - 150 граммов
- 500 мл молока
- слив. масло - 100 граммов
- 100 гр. кураги
- соль, сахар
- вода - 500 мл

Приготовление:

Пшено хорошо промыть, залить горячей водой, добавить по вкусу сахар и соль и варить 10 минут.

Промыть и порезать курагу.

Пшено переложить в глубокую сковородку.

Добавить масло и курагу.

Залить молоком, перемешать. Закрывать крышкой, запекать около 40 минут в духовке



Теперь мы знаем:



Не всё, что вкусно – полезно!!!

Советы правильного питания:

- соблюдай режим питания***
- знай меру, не передай***
- не ешь всухомятку***
- во время еды не торопись***
- питайся разумно***
- каждый день включай в свой рацион овощи, фрукты, молоко и молочные продукты***

Если длительное время нарушать режим питания, питаться нездоровой пищей, то желудок может серьёзно заболеть!



Берегите здоровье!

Ведь его не купишь так же быстро, как очередную пачку чипсов!

Спасибо за внимание!

Будьте здоровы!

