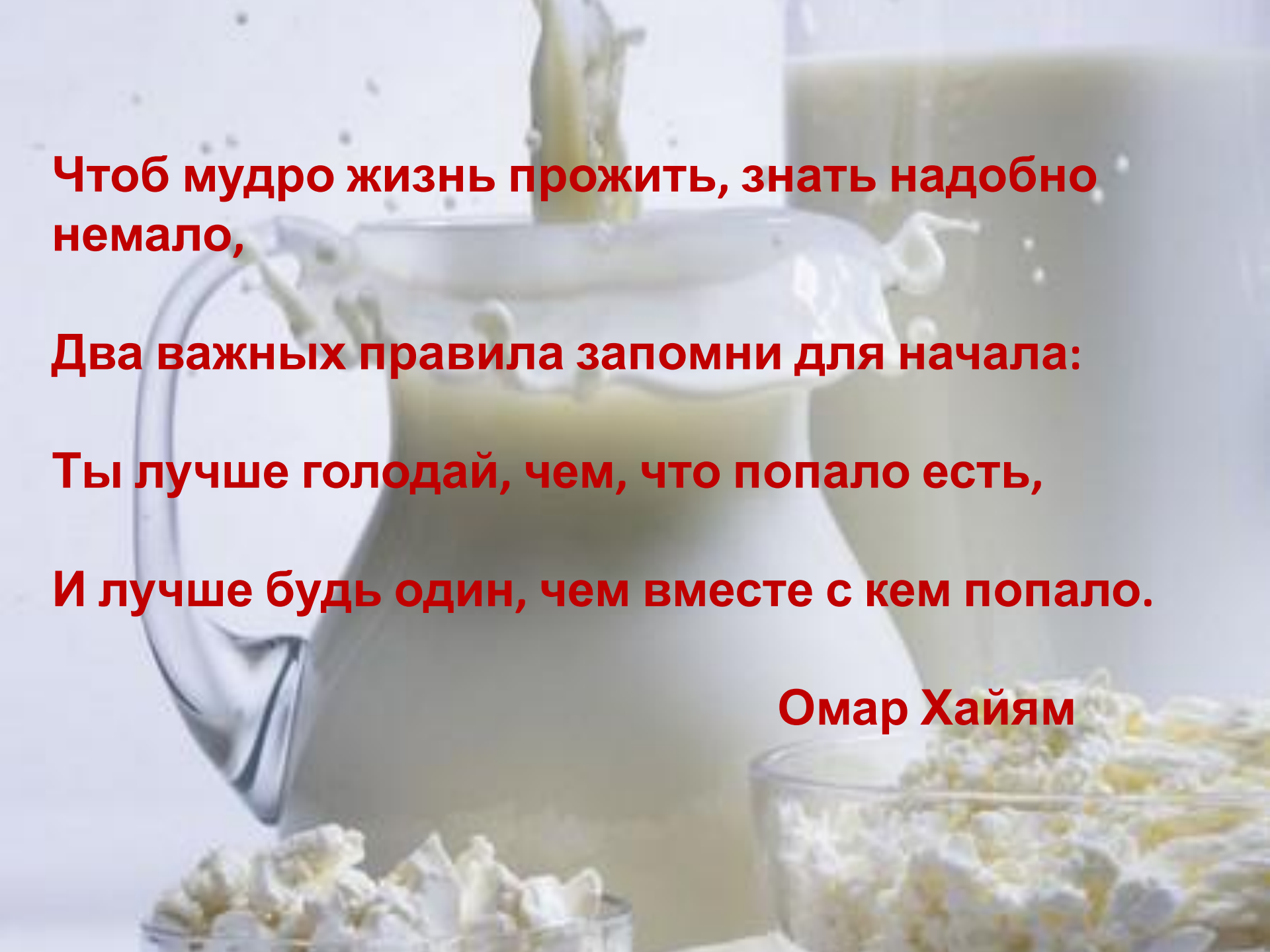


# **«Здоровое питание: что можно есть, а что**



**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*

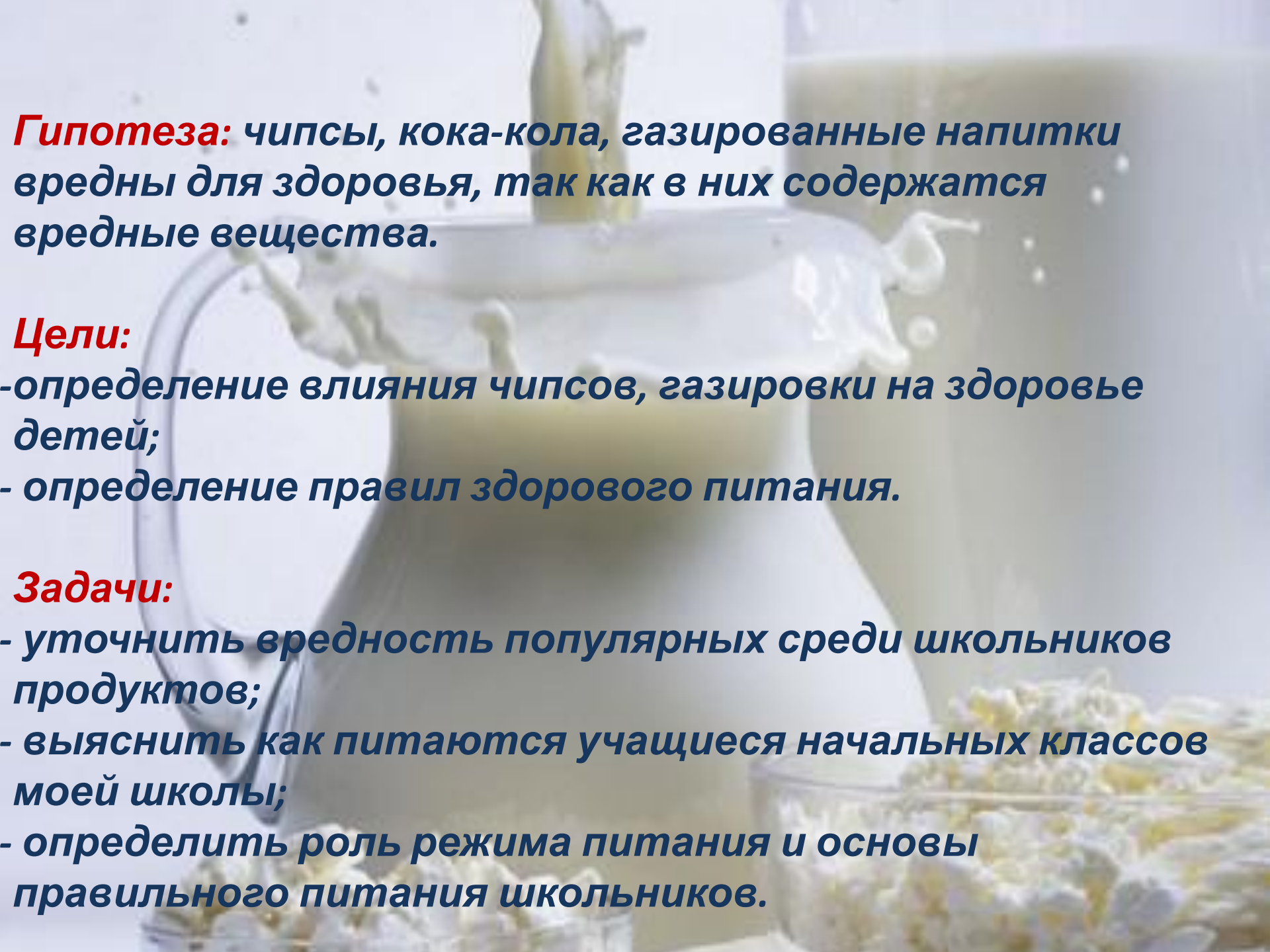
*НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ НАПРЯМУЮ ВЛИЯЕТ НЕ ТОЛЬКО НА ФИЗИЧЕСКОЕ, НО И НА РАЗВИТИЕ УМСТВЕННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ*



***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 улучшится



**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**

**северян?**

**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.**

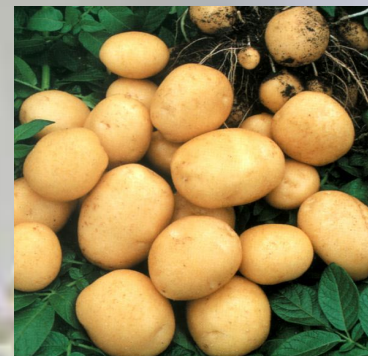
## Эксперимент №3



**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!***

