



*«Только здоровая нация может быть  
основой нашего успешного будущего...»*

***Н. НАЗАРБАЕВ***

# «ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ ЗДОРОВАЯ НАЦИЯ!»



Проект выполнили:

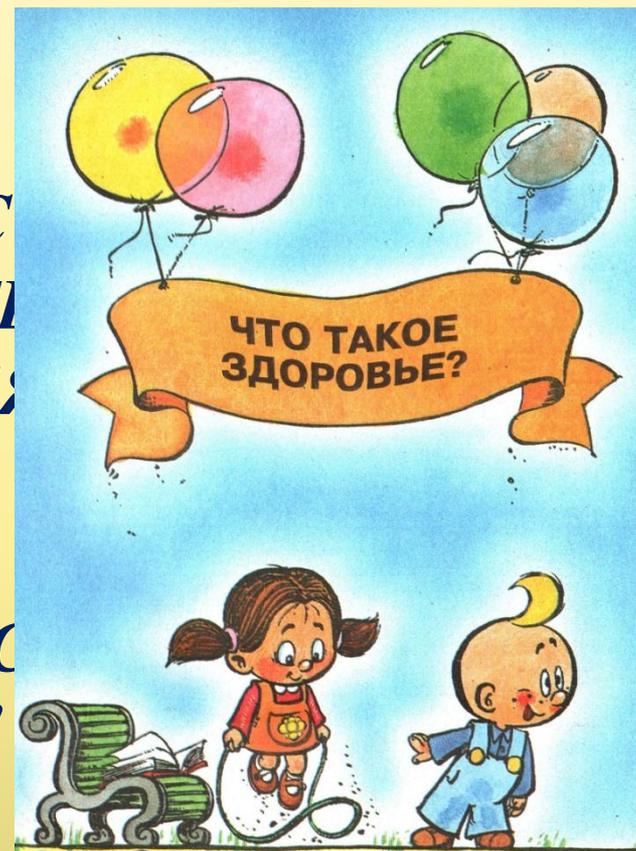
*Ученики: Жетыбаева Сауле  
Жетыбаев Султан*

*Учитель: Чаркова М. А.*

*Мама: Ашимова А. С.*



**ЧЕЛОВЕКУ НУЖНО ЕСТЬ  
ЧТОБЫ ВСТАТЬ И ЧТОБЫ СЕсть  
ЧТОБЫ ПРЫГАТЬ, КУВЫРКАТЬ  
ПЕСНИ ПЕТЬ, ДРУЖИТЬ, СМЕЯТЬСЯ  
ЧТОБ РАСТИ И РАЗВИВАТЬСЯ  
И ПРИ ЭТОМ НЕ БОЛЕТЬ,  
НУЖНО ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ  
С САМЫХ ЮНЫХ ЛЕТ УМЕТЬ!**



# УЧАСТНИКИ ПРОЕКТА:

Ученики



Учитель



Медицинский  
работник



Повар



Библиотекарь



# УРА, В СТОЛОВУЮ!

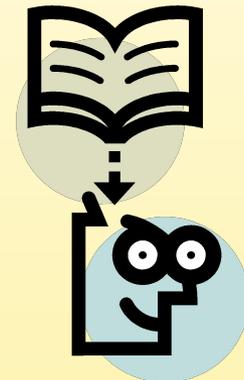
## Обычный день:

- Как всегда после третьего урока ребята спешили в столовую. Только несколько человек вместо столовой отправились в магазин, чтоб купить на завтрак чипсы, кириешки, пирожки и т.д.

*А стоило бы знать, как вредны продукты быстрого приготовления!*



## **ЦЕЛЬ НАШЕЙ РАБОТЫ:**



- *Уберечь одноклассников и всех ребят нашей школы от вредных последствий продуктов быстрого приготовления.*

**«БЕЗ ОСОБОГО ТРУДА, РАЗВЕ ДЕТСКАЯ ЕДА?»**



- *Рассказать о вкладе своей семьи в развитие здорового питания в Кордае.*



# **ЧТО МЫ БУДЕМ ДЕЛАТЬ?**

## **ЭТАПЫ РАБОТЫ НАД ПРОЕКТОМ**



- 1. Проведем анкетирование среди учеников 3 классов нашей школы.*
- 2. Соберем информацию о продуктах питания и о питании учеников нашей школы.*
- 3. Проведем кл.час «Что пожуешь, то и поживешь?»*
- 4. Познакомим с работой нашей семьи в развитии здорового питания в Кордае.*
- 5. Организуем конкурс рисунков учеников нашего класса «Здоровое меню»*
- 6. Оформим результаты в презентации.*



# **ВОПРОСЫ АНКЕТЫ « БЫСТРАЯ ЕДА»**

**УПОТРЕБЛЯЕШЬ ЛИ ТЫ ЧИПСЫ И СУПЫ  
БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ, КАК ЧАСТО?**

**УПОТРЕБЛЯЕШЬ ЛИ ТЫ ГАЗИРОВАННЫЕ ВОДЫ?**

**УПОТРЕБЛЯЕШЬ ЛИ ТЫ РАЗЛИЧНЫЕ СОСИСКИ  
И КОЛБАСЫ? ЧАСТО?**

**УПОТРЕБЛЯЕШЬ ЛИ ТЫ СОУСЫ, МАЙОНЕЗ,  
КЕТЧУП?**



	ДА	ИНОГДА	НЕТ
Употребление чипсов	99%	21%	1%
Употребление супов быстрого приготовления	60%	23%	40%
Употребление газированных вод	90%	45%	5%
Употребление сосисок и колбас	99%	14%	1%

## РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ

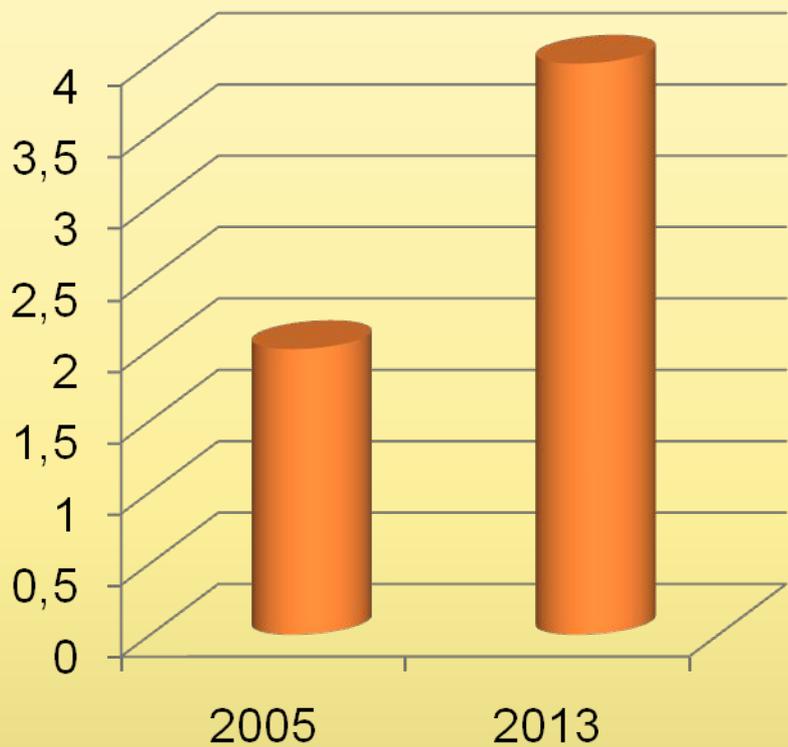




## **ВЫВОД ПО РЕЗУЛЬТАТАМ** **АНКЕТИРОВАНИЯ :**

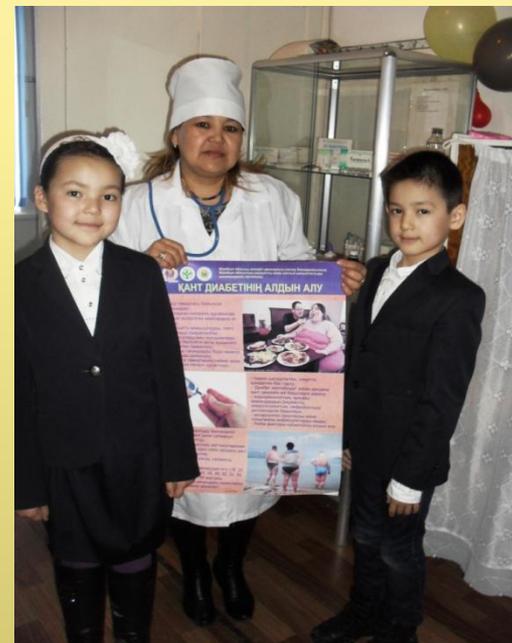
- ✓ **Статистика опроса неутешительна.**
- ✓ **Ребята нашей школы в большинстве случаев питаются вредной для кишечного тракта пищей, да и для здоровья в общем.**
- ✓ **Если в дальнейшем будет так продолжаться, у большинства могут развиваться различные патологии.**
- ✓ **А может...**

**РОСТ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА СРЕДИ УЧЕНИКОВ НАШЕЙ ШКОЛЫ**

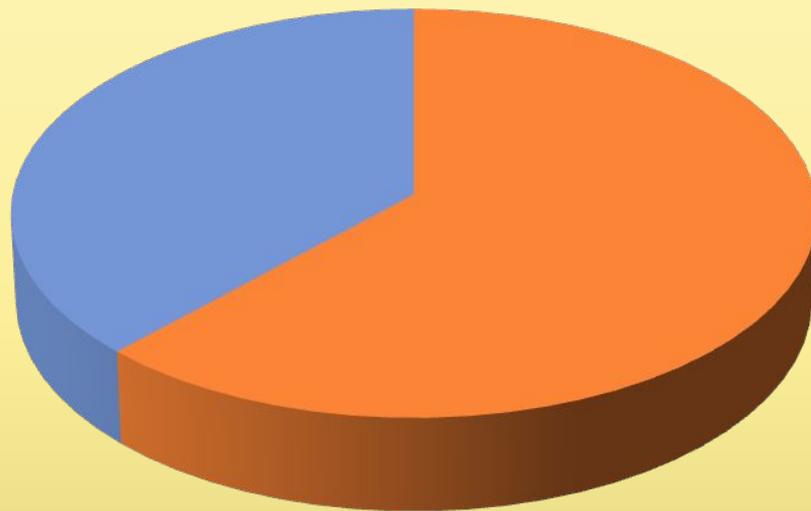


**МЫ РЕШИЛИ  
ОБРАТИТЬСЯ ЗА  
ИНФОРМАЦИЕЙ К  
НАШЕЙ ШКОЛЬНОЙ  
МЕД. СЕСТРЕ**

***И ВОТ КАКИЕ ДАННЫЕ  
НАМ ПРЕДОСТАВИЛИ:***



**ДАЛЕЕ МЫ ОБРАТИЛИСЬ К НАШЕМУ**  
**ПОВАРУ И ВОТ ЧТО ВЫЯСНИЛИ:**  
**ПОЧТИ 45% УЧЕНИКОВ ШКОЛЫ**  
**ПОСЕЩАЮТ НА ПЕРЕМЕНАХ МАГАЗИНЫ**



■ питаются в столовой

■ посещают магазин



# В БИБЛИОТЕКЕ МЫ УЗНАЛИ:

*Что поставляют организму чипсы и  
кириешки:*

*Чипсы и сухарики содержат:*

- большое количество жиров и углеводов*
- много специй и много соли*

*Они являются поставщиками «пустых» калорий,  
которые могут остаться в виде  
избыточных жировых отложений в области  
талии и бедер*

*В чипсах находится много  
вредных веществ, которые  
вызывают головную боль  
аллергию, и т.д.*

*Плохо влияют на кожу.*



# ЧЕМ ОПАСНЫ ГАЗИРОВАННЫЕ ВОДЫ?

*Все газированные напитки содержат углекислоту, чрезмерное использование которой:*

- ❖ *раздражает слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта ребенка*
- ❖ *вызывает отрыжку, вздутие кишечника*
- ❖ *может провоцировать заболевания желудочно-кишечного тракта*





## **МЫ УЗНАЛИ:**

- **Не вся пища полезная, хотя она нам очень нравится**
- **Нужно правильно питаться**
- **Нужно уметь отказаться от вредной пищи, чтоб сохранить свое здоровье**



# НАШИ ДАЛЬНЕЙШИЕ ДЕЙСТВИЯ:

- ✓ *Вместе с учителем провели кл. час о вреде продуктов быстрого приготовления «Что пожуешь-то и поживешь».*
- ✓ *Обратились к одноклассникам с просьбой посещать школьную столовую, а не покупать продукты в магазине.*
- ✓ *Рассказали о том, как наша семья вносит свой вклад в развитие здорового питания Казахстана*



# ***НАША СЕМЬЯ ЗА ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ!***

***НА ВСТРЕЧЕ С Н НАЗАРБАЕВЫМ В ДЖАМБУЛЕ,  
МАМА РАССКАЗАЛА О НАШЕМ КОЛХОЗНОМ  
ХОЗЯЙСТВЕ, КОТОРОЕ РАБОТАЕТ С 2001 Г.  
ОСНОВНОЙ ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ –  
РАЗВЕДЕНИЕ КРУПНОРОГАТОГО ПЛЕМЕННОГО  
СКОТА МЯСНОГО И МОЛОЧНОГО  
НАПРАВЛЕНИЯ И МЕЛКОГО РОГАТОГО СКОТА***



**БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОБЛАСТЯМ, НАСЫЩЕНИЕ  
ЖАМБЫЛСКОГО И АЛМАТИНСКОГО РЫНКОВ  
МЯСОМОЛОЧНОЙ ПРОДУКЦИЕЙ. МЫ ХОТИМ,  
ЧТОБ НАШ НАРОД ПИТАЛСЯ КАЧЕСТВЕННЫМ,  
НАТУРАЛЬНЫМ МЯСОМ.**

**ОСНОВНЫМ ДОСТИЖЕНИЕМ 2012Г. СТАЛ  
ПРИВОЗ 500  
ГОЛОВ КРУПНОРОГАТОГО СКОТА ПОРОДЫ  
«АНГУС» ИЗ КАНАДЫ**



**НАЗЫВАЮТ «МАМОТНЫМ».**

***ОНО СОДЕРЖИТ ВЕЩЕСТВО, ПРЕПЯТСТВУЮЩЕЕ  
ОБРАЗОВАНИЮ ХОЛЕСТЕРИНА!  
«МРАМОРНОЕ МЯСО» ОБЛАДАЕТ  
АНТИКАНЦЕРОГЕННЫМИ СВОЙСТВАМИ, ТО ЕСТЬ  
АКТИВНО СПОСОБСТВУЕТ ВЫВЕДЕНИЮ ИЗ ОРГАНИЗМА  
ВЕЩЕСТВ, ПРОВОЦИРУЮЩИХ РАКОВЫЕ  
ЗАБОЛЕВАНИЯ!  
КРОМЕ ТОГО, ЗНАЧИТЕЛЬНО ОПЕРЕЖАЕТ ОБЫЧНОЕ,  
ПО СОДЕРЖАНИЮ АЗОТИСТЫХ ЭКСТРАКТИВНЫХ  
ВЕЩЕСТВ, КОТОРЫЕ СПОСОБСТВУЮТ ЛУЧШЕЙ  
УСВОЯЕМОСТИ ПРОДУКТОВ.***



# В КОНЦЕ РАБОТЫ МЫ ОБЪЯВИЛИ И ПРОВЕЛИ КОНКУРС РИСУНКОВ В СВОЕМ КЛАССЕ

НА ТЕМУ:

«ЗДОРОВОЕ МЕНЮ»



## **ПОДВЕДЕМ ИТОГИ:**

### **❖ *Наша учительница отметила:***

**-Прослушав вашу информацию, посмотрев презентацию и рисунки, ваши друзья задумаются, и если несколько человек прислушаются к вам, значит вы работали не зря!**

### **❖ *Наша мама похвалила:***

**-Вы молодцы! Выполнили все, что задумали!**

### **❖ *Ученики сказали:***

**-Мы тоже хотим провести такое исследование!**



**ТРУШКИНА Л. И ДР. ЕДА С АППЕТИТОМ – М.: ЦЕНТР  
ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ, 2002.29.САСОВА И. А.ЧЕРЕЗ  
ПРОБЛЕМУ – К ПРАКТИЧЕСКОМУ РЕЗУЛЬТАТУ // УЧИТЕЛЬ. –  
2001. - №5.**

**СОПЕР П. ОСНОВЫ ИСКУССТВА РЕЧИ. – М., 1995.31.**

**СКУРИХИНА И.М. КНИГА О ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ПИЩЕ. – М.:  
АГРОПРОМИЗДАТ, 2004.**

**[HTTP://WWW.EDIMДОМА.RU](http://www.edimdoma.ru)- САЙТ ЮЛИИ ВЫСОЦКОЙ  
"ЕДИМ ДОМА".**

**[HTTP://THE FOOD.RU/PROVISIONS](http://the-food.ru/provisions)- ПРОДУКТЫ  
ПИТАНИЯ16.**

**[HTTP://WWW.COSMONEWS.RU/ARTICLE/080506.HTM](http://www.cosmonews.ru/article/080506.htm)-  
ПРАВДА И МИФЫ О ВИТАМИНАХ.**

