Тема: *«Правильное питание – залог здоровья»*

Гуцалюк Яна
МБОУ гимназия №18, г. Нижний Тагил
3 класс

Научный руководитель*:*
Акимова А.А.,
учитель начальных классов
первой категории

г. Нижний Тагил, 2012/2013 учебный год

Цели исследования

- Изучить, как правильное питание влияет на организм человека.
- Составить рекомендации по организации правильного питания.
- Разработать меню на 7 дней

Вещества, составляющие продукты

- - Белки
- - Жиры
- - Углеводы
- - Минеральные вещества
- - Витамины

Белки (12%)

это строительный материал для клеток.

- - Необходим для роста, развития и обмена веществ в организме
- - Недостаток приведет к заболеваниям: малокровие, задержка роста, инфекции
- - Избыток приводит к перегрузке печени, почек.
- - Получаем из: хлеба, каши, гороха, мяса, рыбы, творога, молока, сыра, яиц

Жиры (30-35%)

это строительный материал

для мозга и нервной системы.

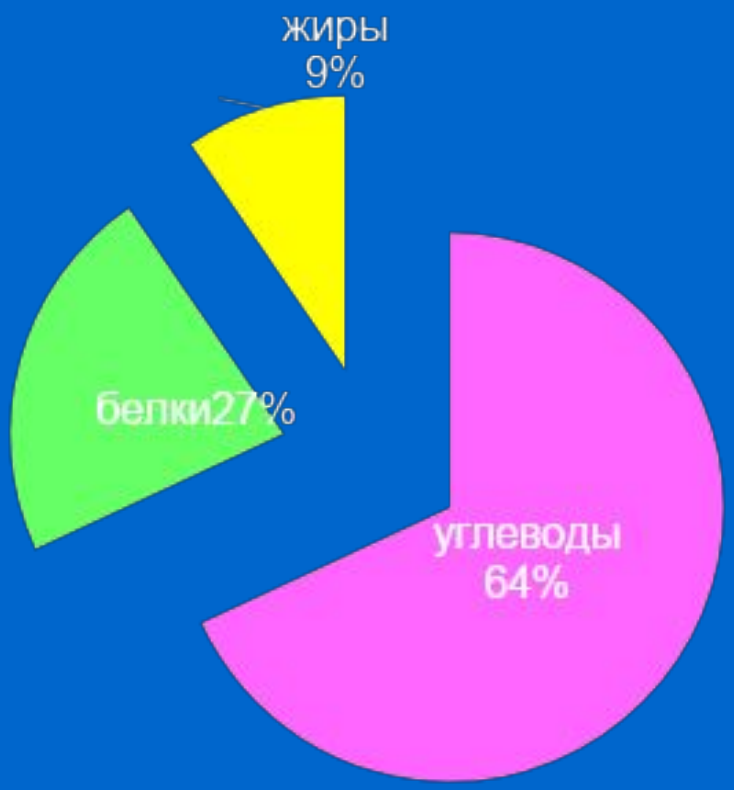
- - Наиболее богаты энергией, улучшают вкус пищи, вызывают чувство сытости
- - Избыток способствует развитию болезни сердца, ожирению
- - Содержатся в: сливочном и растительном масле, сметане

Углеводы (50-60%)

это топливо для клеток, как бензин для машины. Это основной источник энергии для подвижных игр, физической и умственной работы

- Избыток приводит к нарушению обмена веществ, ожирению
- Содержатся в: фруктах, картофеле, сахаре и крупах.

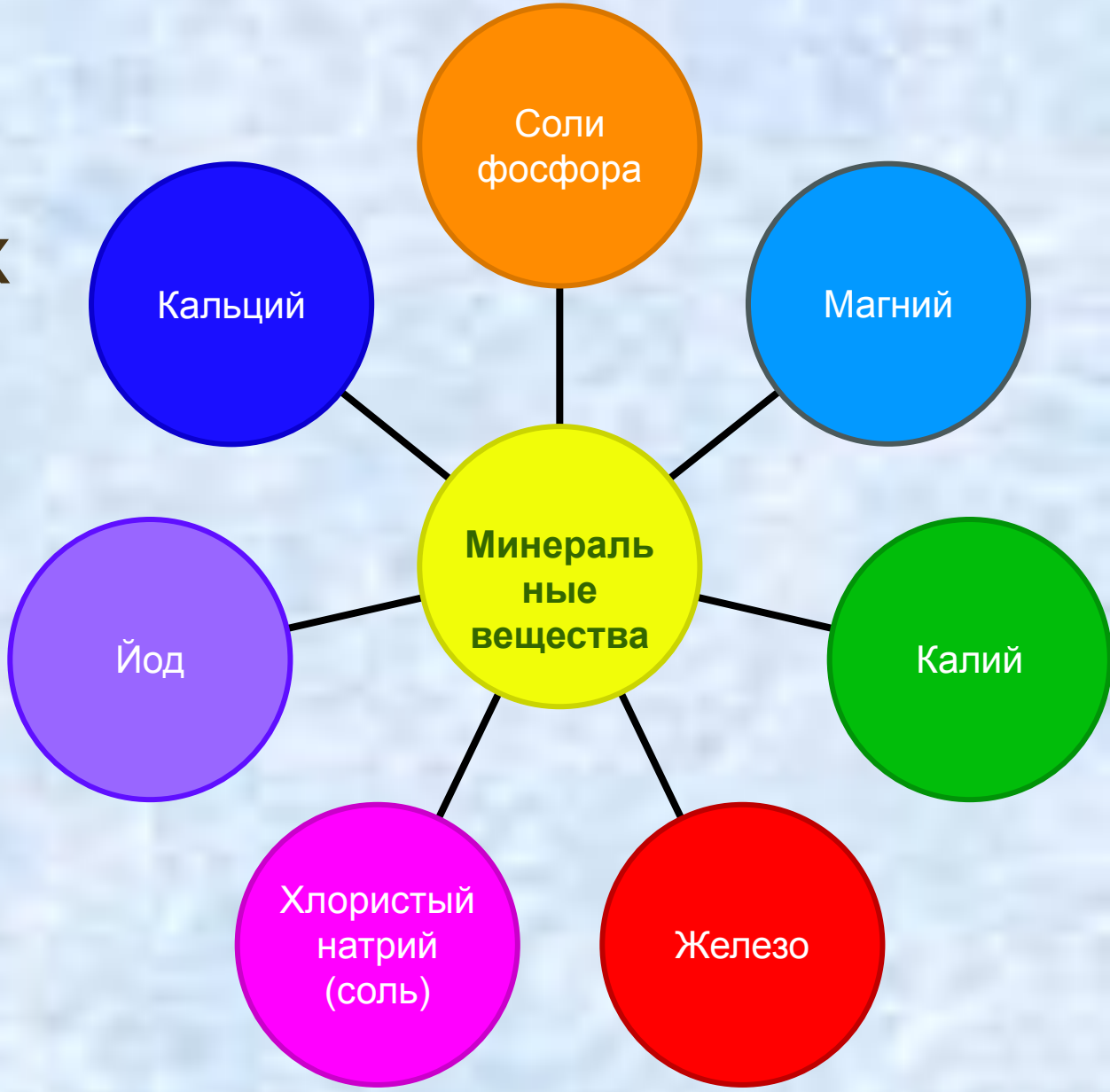
Употребление белков, жиров и углеводов



Минеральные вещества

- Являются незаменимой составной частью пищи
- Недостаток или избыток приводит к нарушению обмена веществ

В состав минеральных веществ входят:



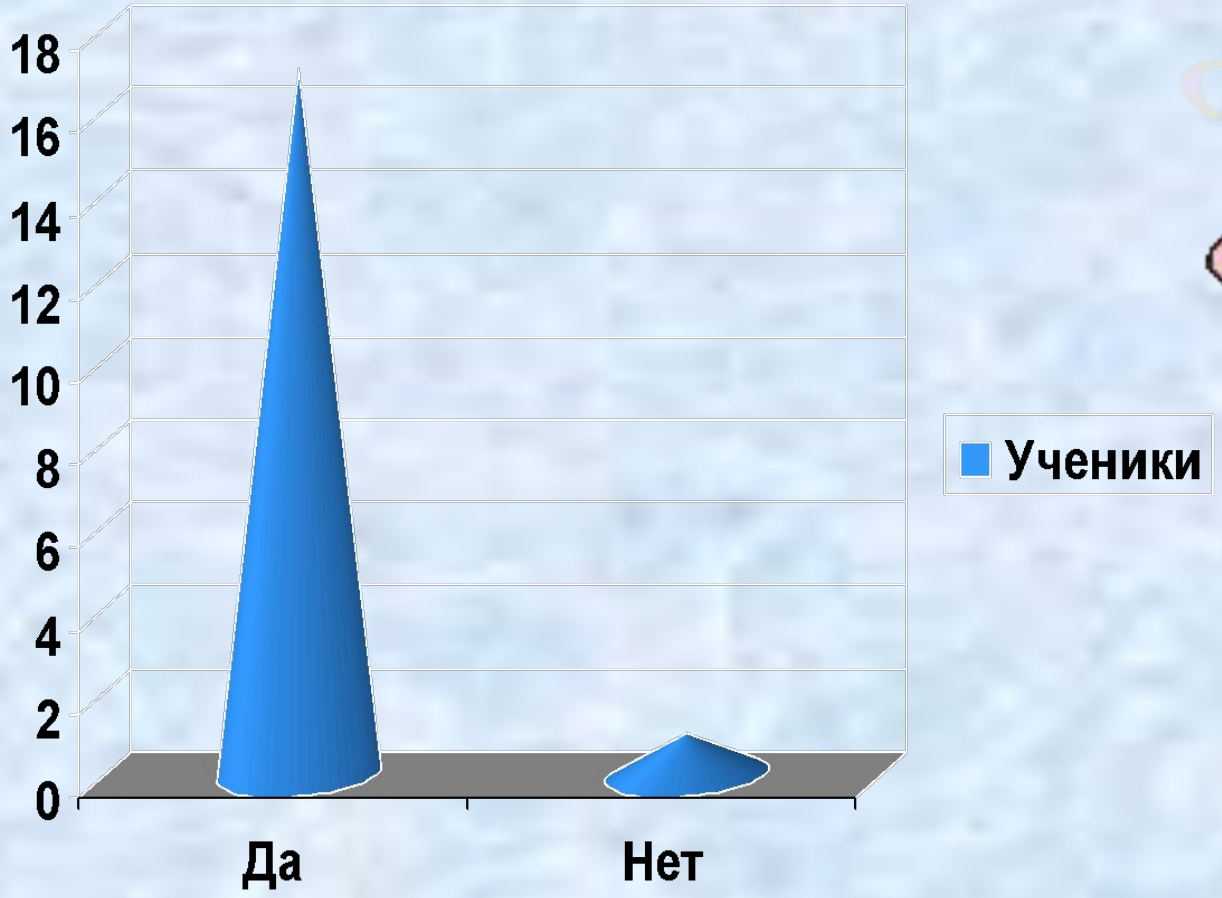
Анкета

1. Завтракаешь ли ты?
2. Пьешь ли ты простую воду?
3. Сколько раз в день ты кушаешь?
4. Питаешься ли ты всухомятку?
5. Ешь ли ты суп каждый день?
6. Обедаешь ли ты в школьной столовой?
7. Как часто ты ешь овощи и фрукты?
8. Как часто ты ешь сладкое?

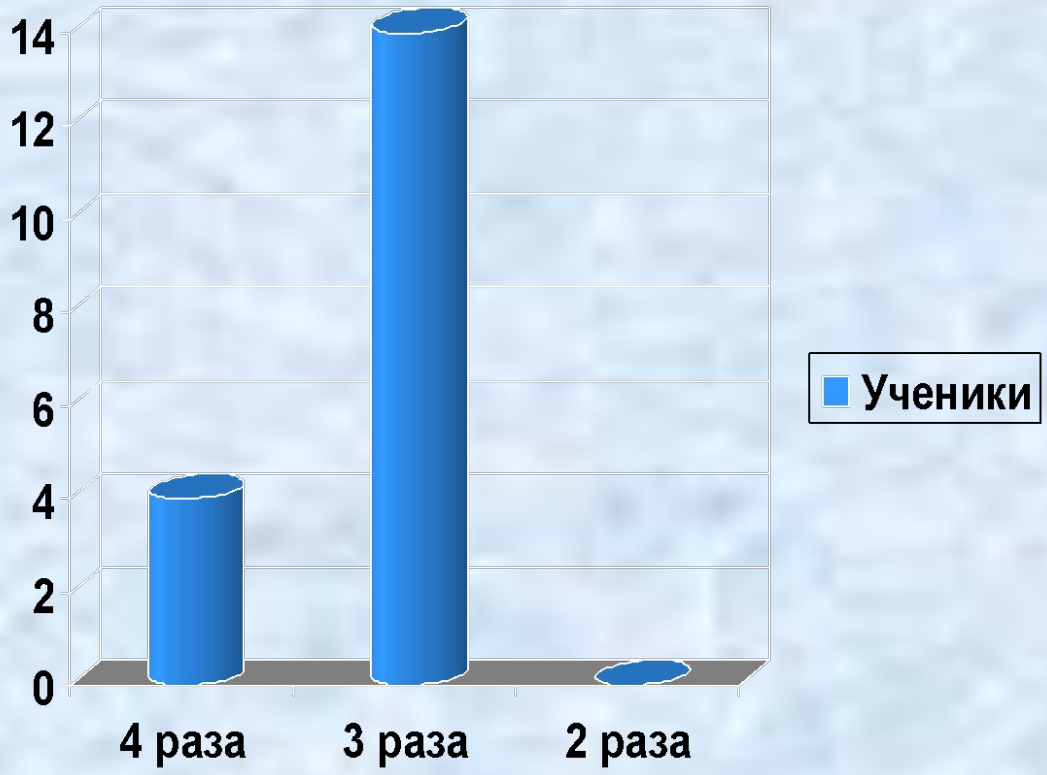
Любишь ли ты рыбу?

Завтракают

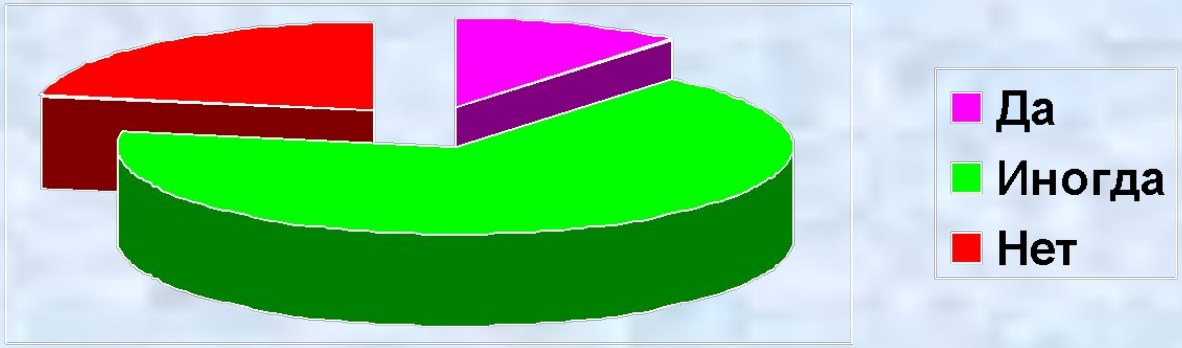
Обедают в школьной столовой



Количество приёмов пищи



Едят всухомятку



РЕКОМЕНДАЦИИ

- 1. Принимать пищу 4 раза в день.
- 2. В школе помимо второго завтрака должен быть обед.
- 3. Прием пищи в строго определенное время.
- 4. Пища должна быть разнообразной и свежеприготовленной.

Пирамида питания

В основании пирамиды находятся продукты, состоящие из злаков. Выше в пирамиде находятся фрукты и овощи. Далее- продукты содержащие белок. На вершине пирамиды питания находятся продукты употребление которых нужно избегать

Меню на 7 дней

3 день

Завтрак: Каша манная с изюмом и курагой, бутерброд с маслом и красной рыбой, чай
Обед: Тертая свекла с чесноком и майонезом, рыбный суп, гуляш с картофелем, компот из сухофруктов.
Полдник: Творожная запеканка со сметаной, сок
Ужин: Голубцы, фаршированные мясом и рисом, булочка с киселем.

Заповеди правильного питания

- Ешь 3-4 раза в день
- Не ешь больше, чем нужно
- Выпивай каждый день 6-8 стаканов жидкости
- Тщательно пережёвывай пищу
- Во время еды не отвлекайся ни на что другое
- Пища должна быть разнообразной и включать больше овощей и фруктов
- Не забывай утром завтракать

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

Полноценная еда
Хороша для нас всегда.
Фрукты, овощи всегда –
Вот отличная еда.
Будет разная еда
Бодрым буду я всегда.

Спасибо за внимание