

**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%)



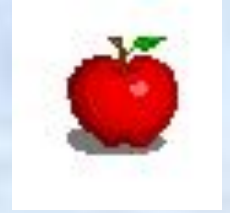
это строительный материал для мозга и нервной системы.

- - 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%)

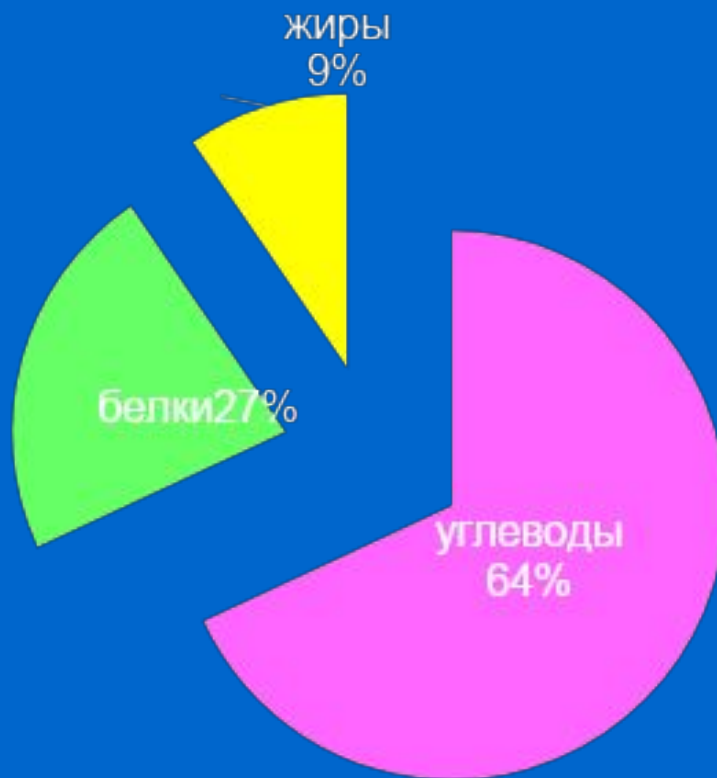


это топливо для клеток, как бензин для машины. Это основной источник энергии для подвижных игр, физической и умственной работы

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



# Употребление белков, жиров и углеводов



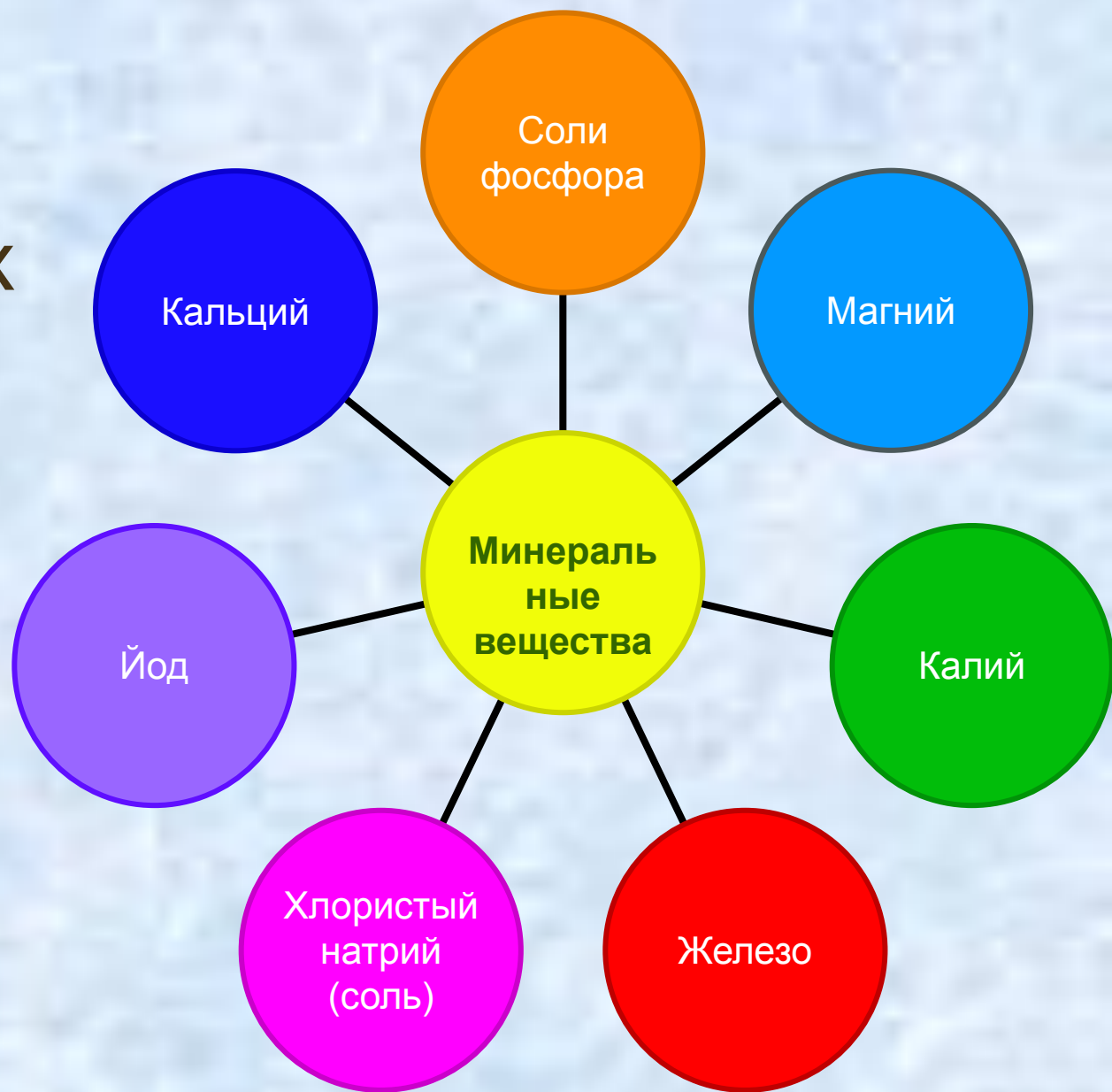
# Минеральные вещества

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





В состав  
минеральных  
веществ  
входят:



# Анкета

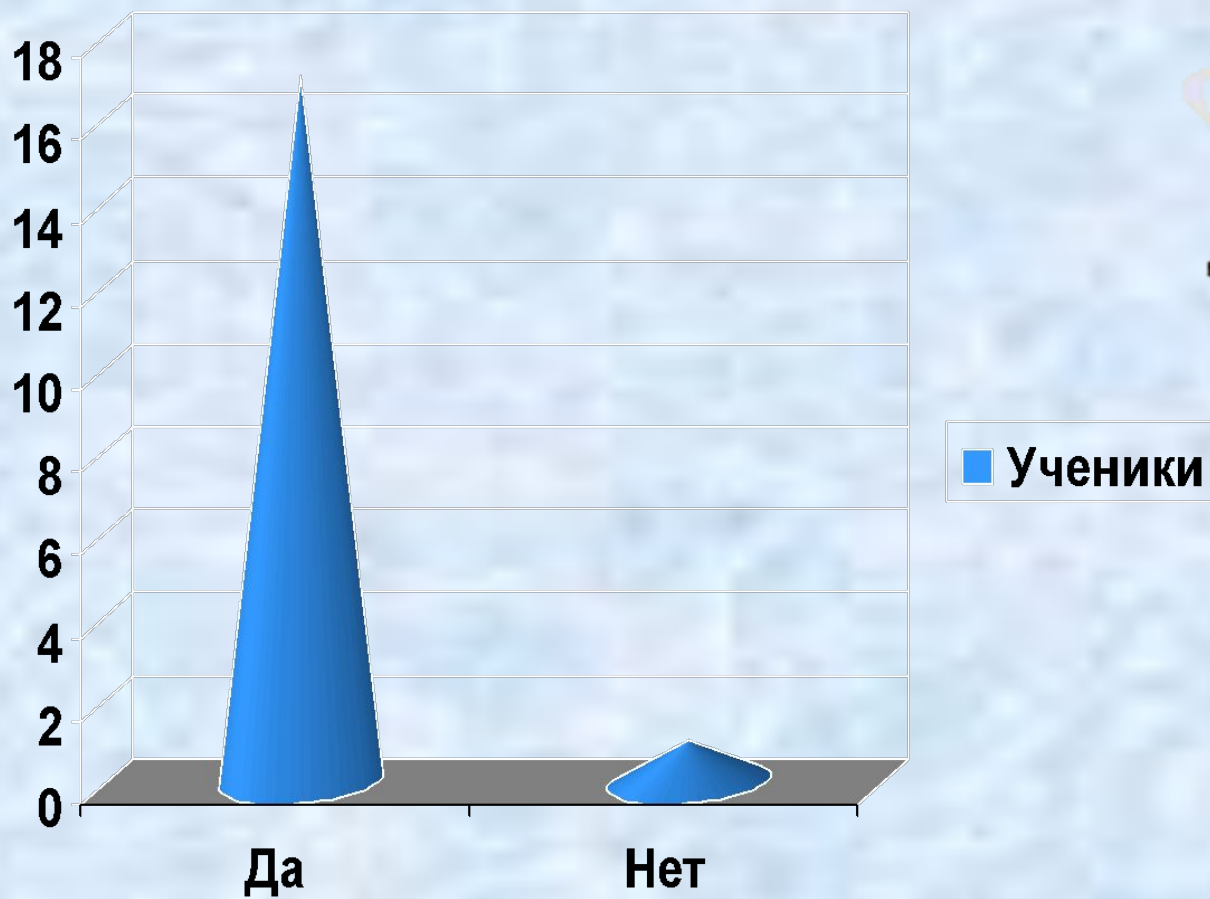


- 1. Завтракаешь ли ты?
- 2. Пьешь ли ты простую воду?
- 3. Сколько раз в день ты кушаешь?
- 4. Питаешься ли ты сухомятку?
- 5. Ешь ли ты суп каждый день?
- 6. Обедаешь ли ты в школьной столовой?
- 7. Как часто ты ешь овощи и фрукты?
- 8. Как часто ты ешь сладкое?
- Любишь ли ты рыбу?

# Завтракают



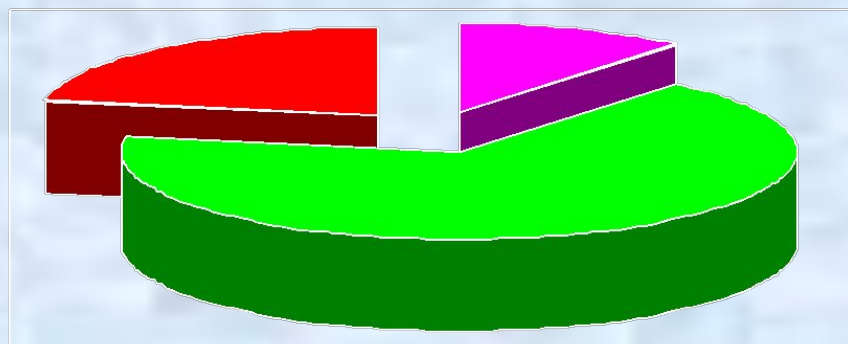
# Обедают в школьной столовой



# Количество приёмов пиццы



# Едят всухомятку



- Да
- Иногда
- Нет

# 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***