

# Вкусно или полезно?

*Исполнители:*

**Тонкушин Константин,  
Власова Анастасия,  
учащиеся 4 – а класса**

*Руководитель:*

**Катаева Татьяна Владимировна,  
учитель начальных классов.**

МОУ СОШ № 15 г.

Алапаевска

**Цель:**

**ВЫЯСНИТЬ, ЧТО  
такое  
«здоровое  
питание»**



# Задачи:

- **Выяснить влияние питания на состояние здоровья и работоспособность детей.**
- **Изучить состав продуктов питания меню школьной столовой.**
- **Изучить мнение детей о питании.**
- **Взять интервью у школьного врача.**
- **Выработать советы, рекламу полезных продуктов**

# В ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ





# Рейтинг продуктов



# Медицинский работник ШКОЛЫ

**Елена Сергеевна Панова**



**ЧТО**

**?**

**Как**

**?**



# Причины

1. Нерегулярное питание .  
**заболеваний**

2. Употребление острых  
блюд, маринадов,  
консервированных  
продуктов, копченост  
солений.

3. Однообразное  
питание.





- Причины**
4. Еда всухомятку.
  5. Некачественные продукты.
  6. Несоблюдение режима дня.
  7. Малоактивный образ жизни.
  8. Вредные привычки



# Белк

80 – 90 г





# Углевод

300 – 400 г





# Жир

60 – 70 г



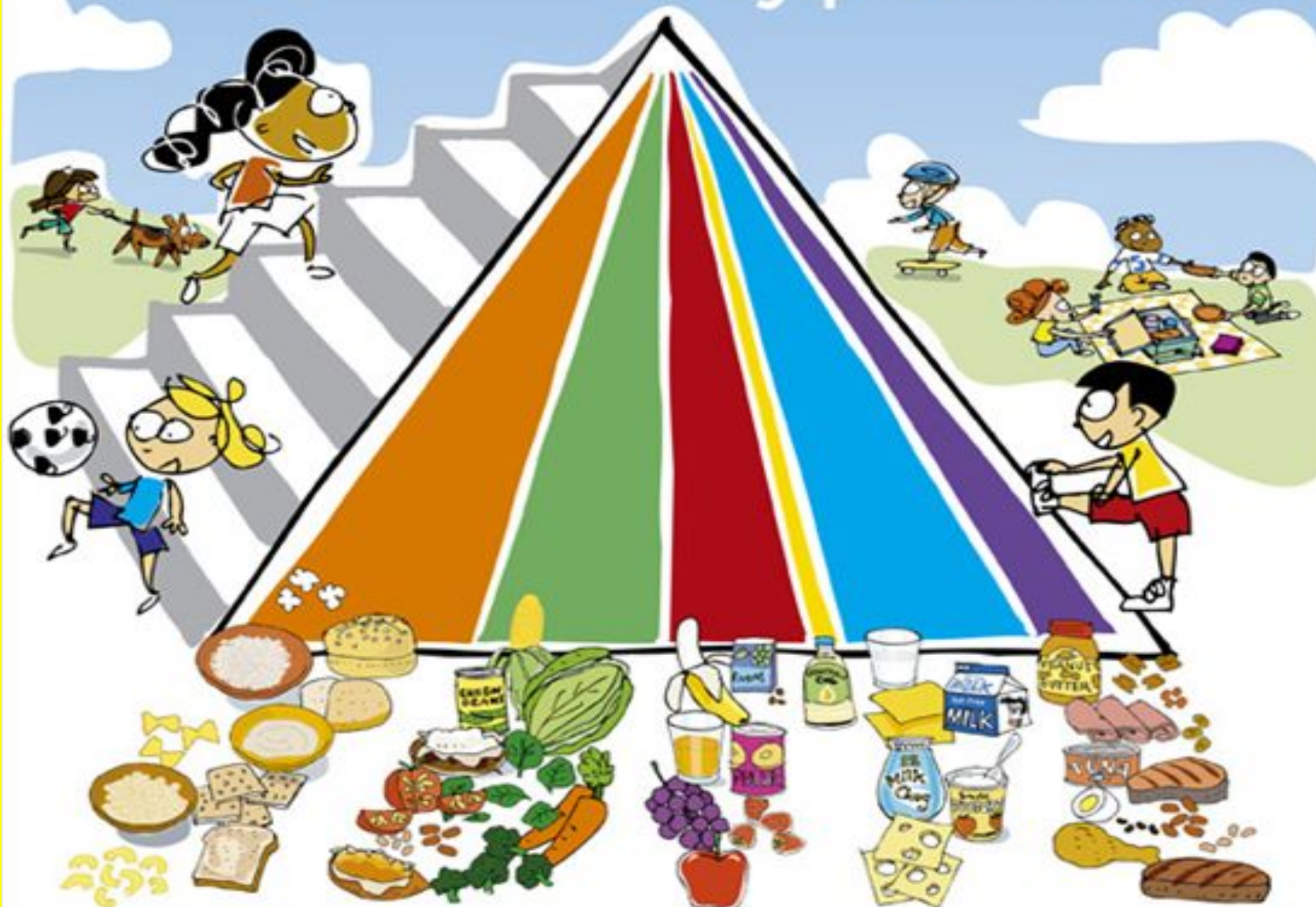


# Витамины и

# Минералы



# Пирамида здорового питания





## Завтрак

- Каша молочная с маслом
- Кофейный напиток
- Хлеб

## Обед

- Салат
- Суп-пюре картофельный с гренками
- Капуста тушёная
- Шницель
- Хлеб
- Йогурт «Нежный»

# Дневное

## МЕНЮ



**Ваше здоровье –  
в ваших руках!**

