

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.

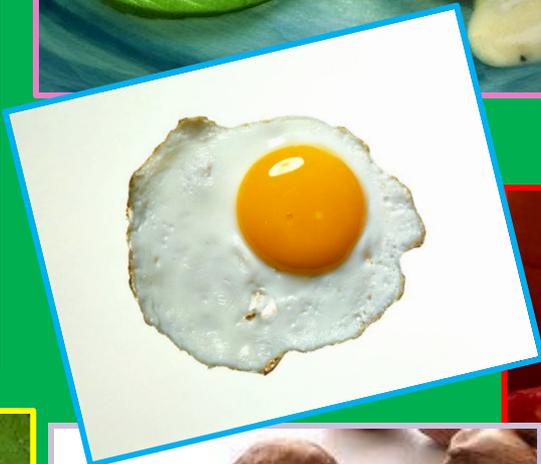


- Причины**
4. Еда всухомятку.
 5. Некачественные продукты.
 6. Несоблюдение режима дня.
 7. Малоактивный образ жизни.
 8. Вредные привычки



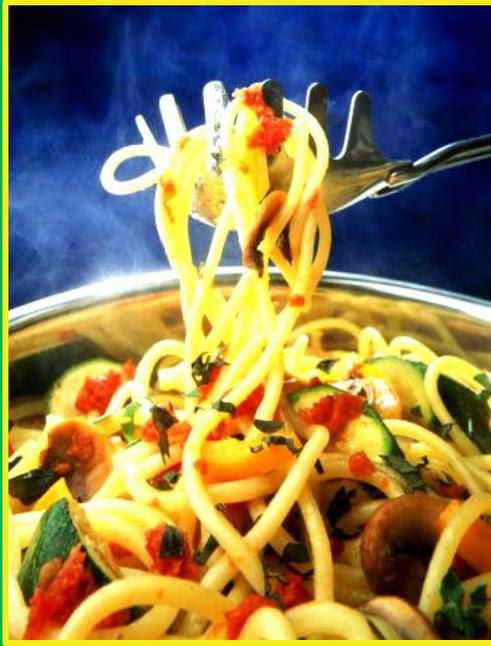
Белк

80 – 90 г



Углевод

300 – 400 г



Жир

60 – 70 г

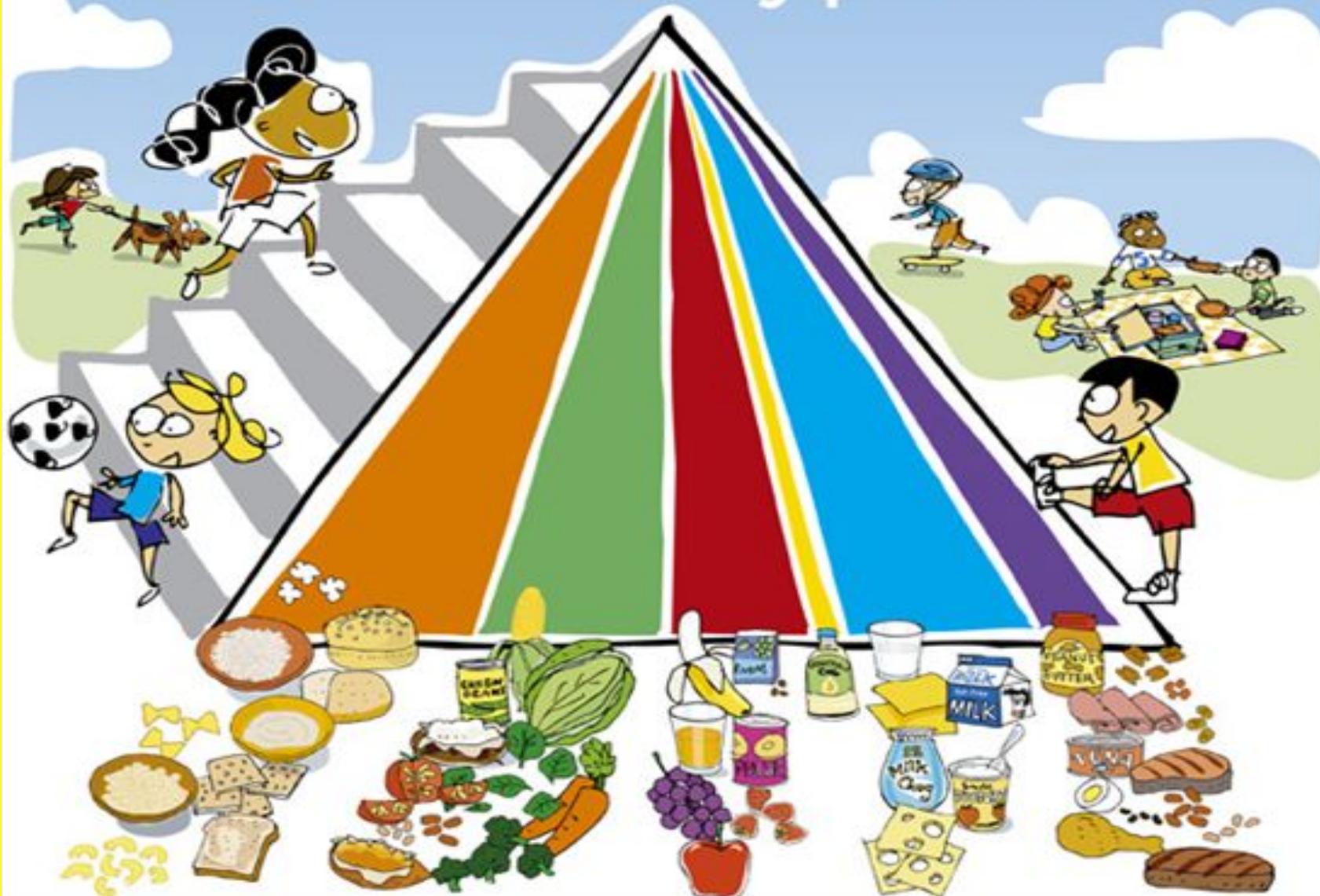


Витамины и

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!**

