

Управление образования Администрации Северодвинска  
Городской конкурс учебно-исследовательских работ  
школьников «Ученые будущего»

**Учебно-исследовательская работа  
«КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ»**

**Мазуров Семён Алексеевич**

ученик 3 «А» класса

Муниципального образовательного  
учреждения «Ягринская гимназия»

Руководитель:

**Видякина Елена Ивановна,**

учитель начальных классов  
высшей квалификационной  
категории.

г.Северодвинск  
2010 г.

## **Цель работы**

Составить полноценный рацион питания ( на неделю ) школьника 3-4 класса, активно занимающегося спортом и имеющим тенденцию к ухудшению зрения.

## **Задачи работы**

1. Узнать о правильном питании и здоровой пище для ребят школьного возраста 3-4 классов.
2. Провести опыт « Из каких питательных веществ состоят продукты питания».
3. Изучить назначение витаминов, состав их в употребляемых продуктах.
4. Провести эксперимент по возможности выращивания зимой зеленого лука (в домашних условиях) как добавки в рацион питания школьника.
5. Составить меню, индивидуальный рацион питания на неделю.

**МОЛОКО**

```
graph TD; A[МОЛОКО] --> B[ЖИРЫ]; A --> C[БЕЛКИ]; A --> D[СЫВОРОТКА]; D --> E[ВОДА]; D --> F[УГЛЕВОДЫ];
```

**ЖИРЫ**

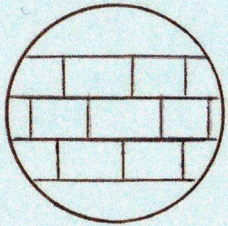
**БЕЛКИ**

**СЫВОРОТКА**

**ВОДА**

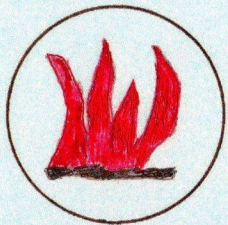
**УГЛЕВОДЫ**

**БЕЛКИ:** мясо, рыба, яйцо, молоко, творог.



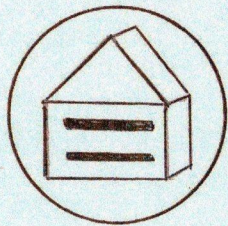
Белок строительный материал для клеток нужен, чтобы мы росли, учились, не поддавались болезням, могли им сопротивляться.

**УГЛЕВОДЫ:** хлеб, морковь, картофель, фрукты, крупы.



Углеводы – топливо для клеток нашего организма, Как бензин для машины, основной источник энергии для занятий спортом и умственной работой.

**ЖИРЫ:** растительное, сливочное масло, торт, сметана.



Жиры – продовольственные и топливные склады (склад еды, топлива, одежды), прежде всего, строительный материал для мозга и нервной системы.



Казимир Функ

# ВИТАМИН

VITA  
«ЖИЗНЬ»

ВЕЩЕСТВО  
«АМИН»

Жизненно необходимо, содержится  
в оболочке рисового зерна.

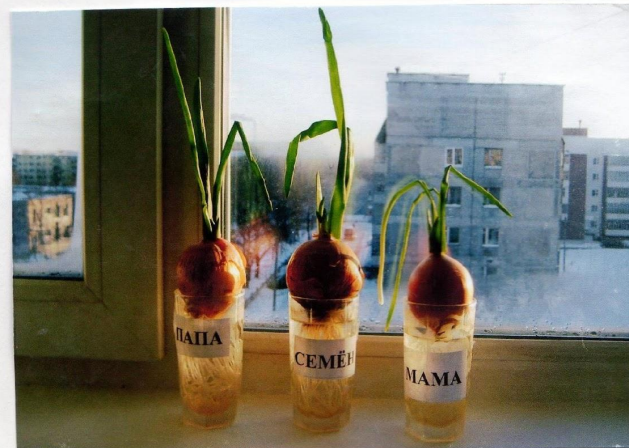
Немного проросший лук поставили в стаканы с водой на подоконник 17.11.2009г.



Прошло 10 дней. Для продления светлого времени до 12-14 часов лук переставили под лампу дневного света.



Через 25 дней из-за перероста на луковицах стало падать перо. Я решил начать сбор урожая. И на этом закончил эксперимент. В нашем семейном конкурсе победила дружба.



## Недельный рацион питания для школьника младших классов

время Дни недели	1-й завтрак (дома) 7.30	2-й горячий завтрак ( в школе)	Обед 13.30	Полдник 16.00	Ужин 19.30
<b>Понедельник</b>	Чай с сахаром.40 Булочка с маслом. <u>150</u> 190	Котлета рыбная с рисовой кашей. 250 Компот из сухофруктов. 90 Хлеб ржаной. 100 Конфета шоколадная. <u>100</u> 540	Салат из квашеной капусты (с зеленым луком). 52 Суп картофельный. 250 Вермишель с сосиской.350 Хлеб ржаной. 100 Чай с сахаром. 40 Пирожное. <u>300</u> 1092	Молоко. 65 Булочка. 120 Яблоко о. <u>65</u> 250	Лук зелёный. 20 Курица отварная с гречневой кашей. 350 Сок яблочный.50 Батон <u>150</u> 570
<b>Итого</b> <b>2622</b> <b>килокалорий</b>					
<b>Вторник</b>	Чай с сахаром.40 Бутерброд с маслом и сыром – 2шт.486 526	Сосиска с гречневой кашей 300 Чай с сахаром. 40 Булочка. 120 Хлеб ржаной. <u>100</u> 460	Салат из свежего огурца со сметаной. 50 Суп вермишелевый. 300 Котлета с пюре. 380 Хлеб ржаной. 100 Какао. Печенье. <u>250</u> 1080	Чай. 20 Пирожки с брусничным вареньем.200 220	Лук зелёный. 20 Колбаса докторская со спагетти. 320 Кефир. 100 Батон <u>150</u> 590
<b>Итого</b> <b>2876</b> <b>килокалорий</b>					
<b>среда</b>	Чай с сахаром.40 Бутерброд с сырокоп. колбасой. <u>350</u> 390	Котлета с рисовой кашей. 350 Какао. Печенье.250 Хлеб ржаной. 100 Конфета карамель. 50 750	Салат из свежей капусты. 120 Суп рыбный. 220 Гуляш с гречневой кашей. 310 Хлеб ржаной. 100 Сок апельсиновый. 90 Кекс уфимский. <u>200</u> 1040	Кефир. 100 Мандарины. <u>30</u> 130	Лук зелёный. 20 Эскалоп с пюре. 380 Чай с сахаром.50 Батон. <u>150</u> 600
<b>Итого</b> <b>2890</b> <b>килокалорий</b>					

-в таблицах цифрами указана калорийность готового продукта

-дни занятий в спортивной секции выделены красным цветом



время Дни недели	1-й завтрак (дома) 7.30	2-й горячий завтрак ( в школе)	Обед 13.30	Полдник 16.00	Ужин 19.30
<b>четверг</b>  <b>Итого</b> <b>2934</b> <b>килокалорий</b>	Чай с сахаром. 40 Булочка с маслом. 150 Яйцо отварное. 60 250	Гуляш с рисовой кашей. 300 Чай с сахаром. 40 Булочка. 120 Хлеб ржаной. 100 Зефир. 290 850	Салат из свежей редиски со сметаной . 100 Суп гороховый. 200 Тушёнка с картошкой. 370 Хлеб ржаной. 100 Чай с сахаром. 40 810	Кефир 100 Сырок творожный шоколадной глазури. 404 504	Лук зелёный. 20 Омлет с колбасой. 300 Сок яблочный. 50 Батон. 150 520
<b>пятница</b>  <b>Итого</b> <b>2774</b> <b>килокалорий</b>	Чай с сахаром. 40 Каша овсяная на молоке. 294 Батон. 150 484	Запеканка картофельная. 200 Компот из сухофруктов. 90 Хлеб ржаной. 100 Пряник. 150 540	Салат из свежего огурца со сметаной. 50 Куриный б-н (яйцо). 250 Рыбное суфле с пюре. 200 Хлеб ржаной. 100 Кисель. Мак-ый рулет. 350 950	Какао с сахаром. 90 Шоколадное печенье. 270 360	Запеканка творожная со сметаной. 240 Сок апельсиновый. 90 Батон. 150 440
<b>суббота</b>  <b>Итого</b> <b>2790</b> <b>килокалорий</b>	Какао с сахаром. 90 Пицца с ветчиной. 280 Батон. 150 Яйцо жареное ( глазуня ). 100 640	Закуска с бужениной. 120 Суп гречневый. 250 Кура отварная с рисом. 420 Хлеб ржаной. 100 Сок фруктовый. 100 Пирожное песочное. 300 1290	Чай с сахаром. 40 Блины со сметан. 260 Апельсин. 50 350	Лук зелёный. 20 Запеканка картофельная с отварным мясом. 280 Молоко. 65 Батон. 150 515	
<b>воскресение</b>  <b>Итого</b> <b>2755</b> <b>килокалорий</b>	Чай с сахаром. 40 Булочка с маслом. 150 Каша манная на молоке. 300 Гренки с сыром и колбасой. 270 760	Чеснок. 30 Борщ (на мясном бульоне). 300 Жаркое по домашнему 380 Хлеб ржаной. 100 Чай .Пирожное слоен. 280 1090	Мороженое (пломбир). 270 Яблоко. 65 335	Каша гречневая с молоком. 270 Чай с сахаром. 50 Кефир. 100 Батон. 150 570	

# ПРОДУКТЫ

```
graph TD; A[ПРОДУКТЫ] --> B[ПОЛЕЗНЫЕ]; A --> C[НЕПОЛЕЗНЫЕ];
```

## ПОЛЕЗНЫЕ

МЯСО  
РЫБА  
КЕФИР  
ОВОЩИ  
ФРУКТЫ  
КАШИ, КРУПЫ  
МОЛОКО  
ТВОРОГ

## НЕПОЛЕЗНЫЕ

ЖИРНОЕ МЯСО  
САЛО  
ФАНТА, ПЕПСИ  
ЧИПСЫ  
ТОРТЫ  
СНИКЕРС  
ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ  
НАПИТКИ



# ГРАМОТА

ОТДЕЛ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
АДМИНИСТРАЦИИ СЕВЕРОДВИНСКА

НАГРАЖДАЕТ

*Мазуров Семён*  
ЗАНЯВШИЙ (АЯ) 3 МЕСТО

НА ПЕРВЕНСТВЕ г.СЕВЕРОДВИНСКА

ПО ТХЭКВОН-ДО ГТФ В ПРОГРАММЕ МАССОГИ

В ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЕ ДО 9 ЛЕТ,  
В ВЕСОВОЙ КАТЕГОРИИ - 35 кг

ГЛАВНЫЙ СУДЬЯ

Э.В. ВЯЗНИКОВ

07.11.2009г.

г.Северодвинск





# ГРАМОТА

Комитет по физической культуре, спорту и массовым мероприятиям  
Архангельской области

**награждает**

Мазурова Семена

ЗА I МЕСТО ПО ЛИЧНЫМ МАСОГИ  
СРЕДИ МАЛЬЧИКОВ 8-9 ЛЕТ ( бая ГРУППА)  
НА «ЧЕМПИОНАТЕ И ПЕРВЕНСТВЕ СЗФО»  
ПО ТХЭКВОНДО ГТФ

г.Северодвинск



гл.судья



Васильев М.Н.



## ЛИТЕРАТУРА ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

- 1.Алферов В.П. « Как вырастить здорового ребёнка».
- 2.«Большая Энциклопедия для школьника»  
издательство Олма –пресс.
- 3.Безруких М.М. Рабочая тетрадь для школьников  
«Разговор о правильном питании» издательство Олма-  
пресс.
- 4.Майк Оппенхейм «Энциклопедия мужского здоровья».
- 5.Обухова Л.А. «Тридцать уроков здоровья для  
первоклассников».
- 6.Подшивки газет «Начальная школа»
- 7.Различные Интернет ресурсы и сайты «О здоровой  
пище и правильном питании».
- 8.Черёмухина Л.А. Поваренная книга «Северная кухня».