

ПРОЕКТНАЯ РАБОТА
НА ТЕМУ:
«ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ»

Выполнил:
ученик 2 класса Б
МАОУ Гимназии
«Российская школа»
Дедиков Матвей
Учитель Грибкова Е.М.



АКТУАЛЬНОСТЬ.



С каждым годом увеличивается число детей которые страдают различными заболеваниями и расстройствами из-за неправильного питания, так неуклонно увеличивается количество детей страдающих избыточным весом и физически слаборазвитых.



Здоровое питание –

это сбалансированное употребление белков, углеводов, жиров, витаминов и микроэлементов.

Здоровое питание обеспечивает рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствует укреплению здоровья и профилактики заболеваний.

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ.

Принципы здорового питания

Умеренность



Режим питания



Разнообразие



Умеренность - означает, что ненужно переедать, поскольку это очень вредит пищеварительной системе, может приводить к ожирению.

Разнообразие – нужно есть разнообразные продукты, поскольку ни один продукт не дает всех питательных веществ.

Режим питания – это количество и качество приемов пищи в течение суток.

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА.



1. Кушайте разнообразные продукты;
2. Кушать нужно в одно и то же время не реже 5 раз в день. Перерыв между едой не может превышать 3,5 часов, тщательно пережевывайте пищу.
3. Ежедневно потребляйте свежие овощи и фрукты.
4. Ешьте минимум соли и сахара, откажитесь от фаст-фуда и сладких газированных напитков (эти продукты могут спровоцировать расстройства пищеварения, иммунной системы, ожирение).
5. Выбирайте способ приготовления блюд – тушение, варение, на пару.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ.



Помните , что здоровье - это самое главное и важное, что есть у каждого из нас.

Здоровое питание – это залог хорошего самочувствия, отличной успеваемости в школе, важнейшее условие нашего здоровья и долголетия.

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ – СОБЛЮДАЙ ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ!