

**Проект на тему:
«Разговор о правильном
питании»**

*Автор проекта:
Чистяков Серафим,
Ученик 1 «А» класса
Руководитель: Колосова Е.В.*

Цели проекта:

- Понять, чем полезны вещества, содержащиеся в здоровой пище.
- Научиться правильно питаться.
- Призвать других людей правильно питаться.

Задачи:

- Донести важность здорового питания;
- Подготовить проект.

Введение

- Правильное питание ребенка – это не то же самое, что правильное питание для взрослых. Дети – это не маленькие взрослые, их питание должно быть несколько иным, чем питание взрослых. То чем питается ребенок в детстве, влияет на то, каким его здоровье будет в будущем, ведь основы закладываются именно в детстве. В этом проекте я расскажу вам о здоровом питании.

- Здоровое питание для детей – это не только отсутствие чипсов, сухариков, кока-колы, но это питание сбалансированное, в котором содержатся все необходимые пищевые компоненты, такие как, белки , жиры и углеводы .



**Жир, масло, соль,
сахар, сладости**



**Мясо, рыба,
молоко, яйца**



**Овощи,
фрукты**



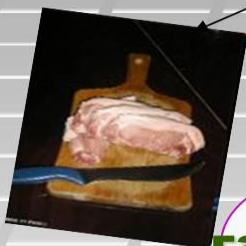
**Хлеб,
каши**

Наиболее вредные продукты питания

гамбургеры



Жирное мясо



Сладкая газированная вода



Чипсы

Хот-доги



НАИБОЛЕЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ

молоко



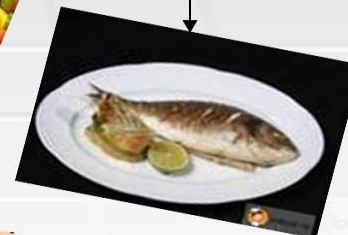
ОВОЩИ



фрукты



рыба



злаки



орехи



В нашей
школе тоже
правильно
питаются.



**Правила
здорового
питания мы
изучаем и в
классе.**



Правильно
питаюсь я и
дома.



● Мною была составлена и предложена анкета одноклассникам на тему: <<Правильное питание школьников>>.

● Учащиеся 1 класса нашей школы ответили следующим образом:

● 1. Завтракаешь ли ты?

● Всегда: 14 чел. Иногда: 5 чел.

● 2. Обедаешь ли ты в школьной столовой?

● Да: 19 чел.

● 3. Часто ли ты ешь всухомятку?

● Да: 3 чел. Нет: 16чел.

● 4. Какие продукты ты больше всего любишь?

● Фрукты и овощи: 10 чел.

● Мясо: 5 чел.

● Макароны изделия, хлеб: 3 чел.

● Кондитерские изделия (конфеты, торты, булочки) 1 чел.

● 5. Любишь ли ты суп?

● Да: 17 чел.

● Нет: 3 чел.

● 6. Сколько раз в день ты ешь?

● 3 раза: 11 чел.

● 4 раза: 8 чел.

- Вывод: Из результатов анкетирования следует, что все отпрошенные школьники питаются правильно, регулярно завтракают, обедают в школьной столовой, предпочитают фрукты и овощи, в рационе присутствуют супы.

Заключение

- Я достиг своих целей, научился правильно питаться . Мне было интересно работать над проектом, но один бы я не справился. Мне помогали: учитель, мои одноклассники, и родители. Следуйте правилам, и

● *Будьте здоровы!*