

*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.

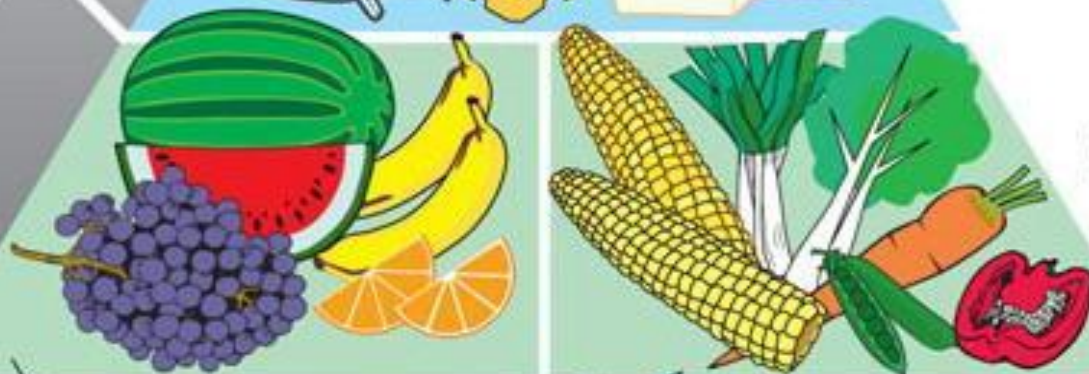
- Здоровое питание для детей – это не только отсутствие чипсов, сухариков, кока-колы, но это питание сбалансированное, в котором содержатся все необходимые пищевые компоненты, такие как, белки , жиры и углеводы .



**Жир, масло, соль,  
сахар, сладости**



**Мясо, рыба,  
молоко, яйца**



**Овощи,  
фрукты**



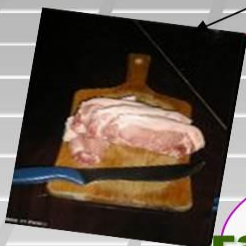
**Хлеб,  
каши**

## Наиболее вредные продукты питания

гамбургеры



Жирное мясо

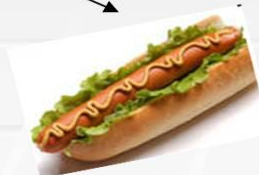


Сладкая газированная вода



Чипсы

Хот-доги



## НАИБОЛЕЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ

молоко



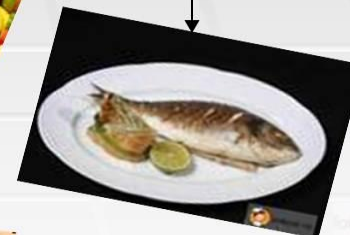
ОВОЩИ



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!*