

«Здоровое питание-залог здоровья»



- ▶ Выполнил : ученик 3Б класса
- ▶ Воскобойник Никита

Цель моего проекта:

- Сформировать у детей знания о продуктах, приносящих пользу организму, и о продуктах , приносящих вред здоровью;

Задачи проекта:

- Расширить знания о продуктах здорового и нездорового питания, пропагандировать только здоровые продукты;
- Провести анкетирование среди одноклассников.
- Выделить продукты, которые вредны, опасны для человека и те, которые укрепляют здоровье.
- Составить примерное меню.
- Доказать опасность употребления еды быстрого приготовления;
- Воспитывать ответственное отношение к своему здоровью;

В своем проекте я использую:

- наблюдение за детьми;
- анкетирование младших школьников;
- сопоставление результатов исследований.

И проведу необходимые мне опыты.

С самого раннего детства у ребенка формируются вкусовые пристрастия и привычки. Именно в младшем возрасте важно сформировать у детей правильное представление о здоровом питании, способствовать пониманию того, что здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни. Без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и неременное условие нашего здоровья и долголетия



Рыба – источник полноценного белка, ценнейших жиров, фосфора и других веществ, необходимых для работы мозга. Рыба источник Омега-3 жирных кислот, которые улучшают внимание, память, зрение.



Мясо – это источник белка, который является строительным материалом для клеток.



Но особенно хочется остановиться на свежих *овоцах и фруктах*, так как они не только вкусные но и полезные, а так же содержат большое количество витаминов и минеральных веществ.





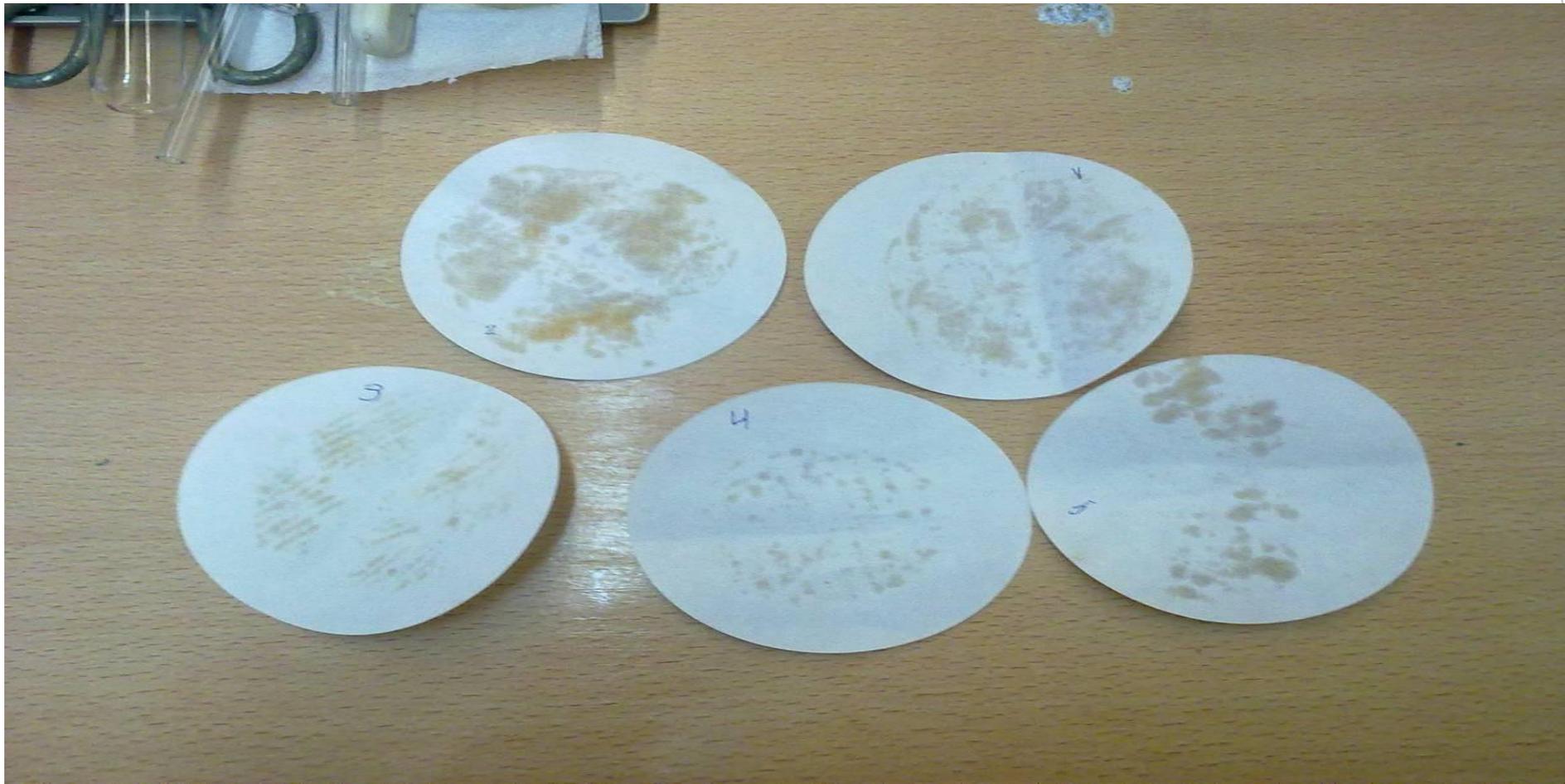
Исследование №1 . Опыт с чипсами.

При поджигании ломтика чипсов, я отметил появление запаха пластмассы, что говорит о присутствии опасного канцерогена – акриламида, который является ядом для человека.



Исследование №2. Определение количества жира.

Если положить кусочек чипсов на салфетку и прижать пальцем, то на салфетке останется жирное пятно, что показывает присутствие в чипсах большого количества жира. Это говорит о том, что частое употребление чипсов приведет к ожирению и аллергии.



Исследование №3. Опыт с чупа-чупсом.

Возьмем чупа -чупс и опустим его в стакан с чистой водой. Через некоторое время вода в стакане начинает окрашиваться в цвет чупа-чупса . Это говорит о том, что в состав этого лакомства входят красители и ароматизаторы, которые так же вызывают аллергию.



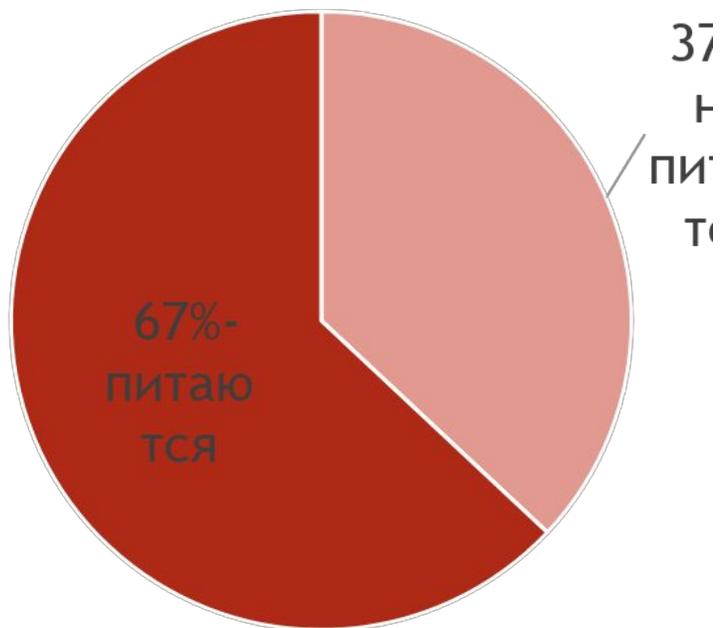
Исследование №4 . Опыт с кока-колой.

В стакан наливаем кока-колу и после добавляем молоко. Проследив за реакцией, я выяснил ,что постепенно кола теряет свой цвет и появляется осадок, это доказывает то, что молоко нейтрализовало ортофосфорную кислоту, которая содержится в кока-коле.

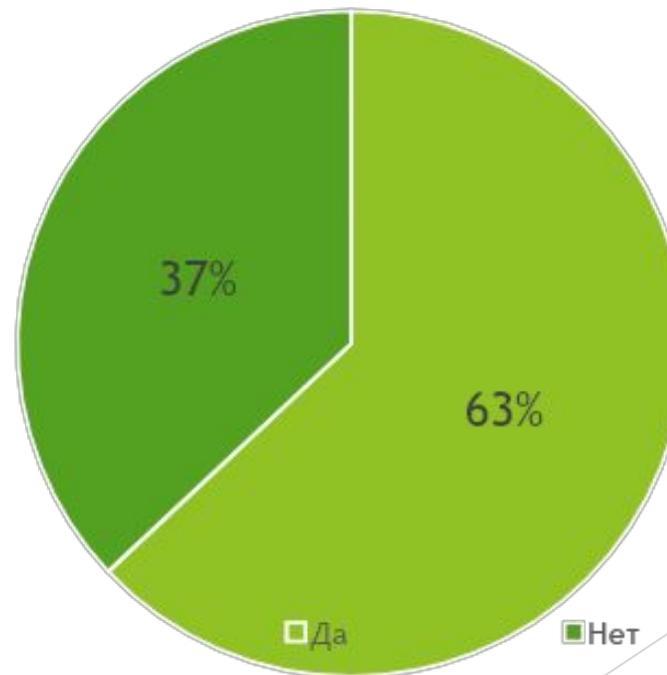


А так же я провел анкетирование одноклассников и наблюдения, чем питаются дети на переменах. Данные исследования представленные в диаграммах, показывают, что большая часть детей питается неправильно, что в дальнейшем может привести к проблемам с желудком, таким как гастрит и язва.

Питание в столовой

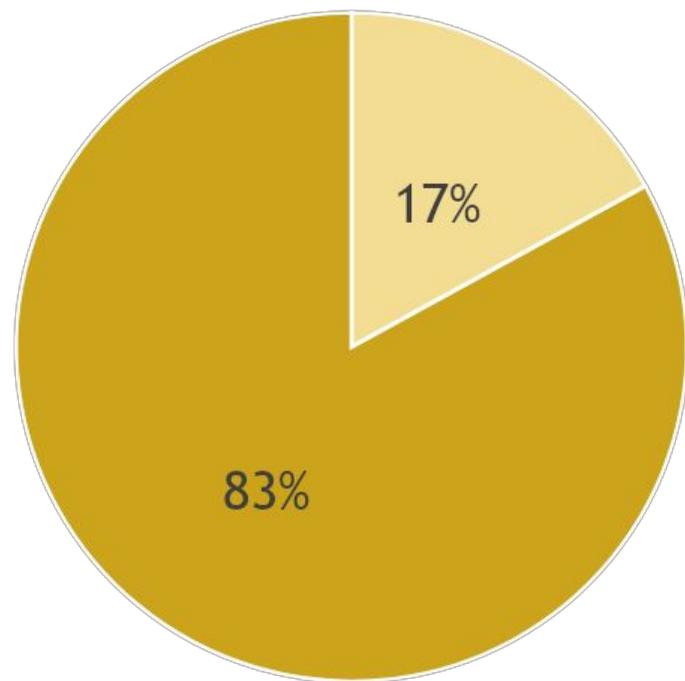


Употребляют в пищу вредные продукты



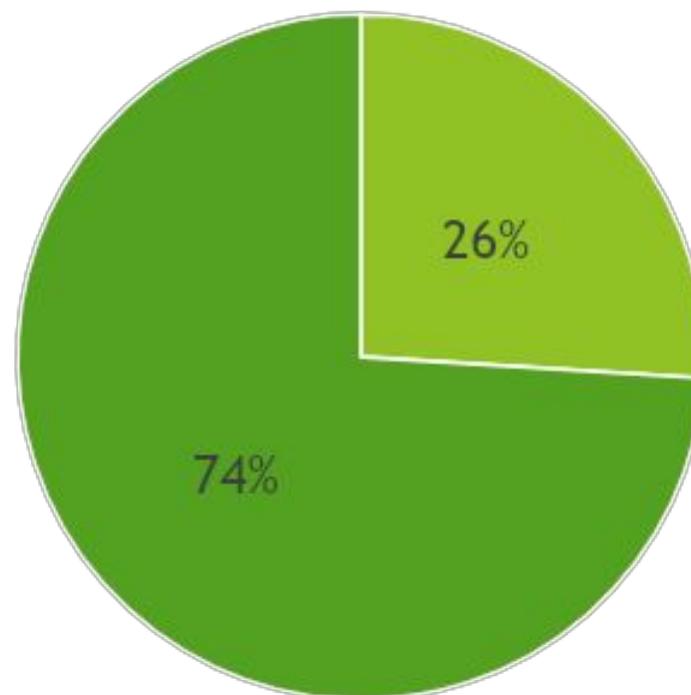
Диаграммы

Посещение фаст-фудов



■ НЕ посещают ■ Посещают

Выбор продуктов питания



■ Выбирают вредные продукты
■ Выбирают полезные продукты

| День недели | Завтрак | Обед | Полдник | Ужин |
|--------------------|--|--|----------|--|
| <i>Понедельник</i> | Каша «Геркулес» с бананом Зеленый чай с лимоном Хлеб с маслом | Салат из свежей капусты с клюквой Суп «Солнышко» Свежий лук Картофельное пюре Мясной гуляш Компот из сухофруктов Хлеб ржаной | Киви | Творожные сырники с изюмом Сметанный соус Грушевый сок |
| <i>Вторник</i> | Каша рисовая с курагой Чай Хлеб с маслом и сыром | Овощной салат Суп с мясными фрикадельками Отварной картофель Гуляш из печени Клюквенный морс Хлеб ржаной | Груша | Творожная запеканка с яблоками Компот сливовый |
| <i>Среда</i> | Молочный суп Какао с молоком Хлеб с сыром Яблоко | Салат из сельди с луком Борщ Розжи с мясом Чай с лимоном Хлеб ржаной | Банан | Горбуша, запеченная в фольге под овощами Салат из свежих огурцов Хлеб пшеничный Клюквенный морс |
| <i>Четверг</i> | Омлет со свежей зеленью Чай Хлеб с печеночным паштетом | Салат свекольный с сыром Щи мясные с чесноком Пельмени со сметаной Напиток из шиповника Хлеб ржаной | Гранат | Форель отварная Запеченный картофель Хлеб пшеничный Ягодный кисель |
| <i>Пятница</i> | Творог со сметаной Морковь свежая Кофейный напиток Хлеб с сыром | Салат из свежих помидор Суп «Рассольник» Овощное рагу Отварное мясо Яблочный сок | Апельсин | Соленая семга Картофельное пюре с зеленым луком Хлеб пшеничный Персиковый сок |

В ходе моего проекта мне удалось доказать вред, наносимый здоровью при употреблении вредных продуктов. Изучить необходимость в правильно составленном режиме питания и потреблении витаминов. А самое главное воспитывать бережное отношение к своему здоровью. На основании изученного материала можно сделать вывод, что только при условии правильного питания возможно улучшение здоровья младших школьников и повышение их интеллектуального потенциала.





Будьте здоровы

Спасибо за внимание