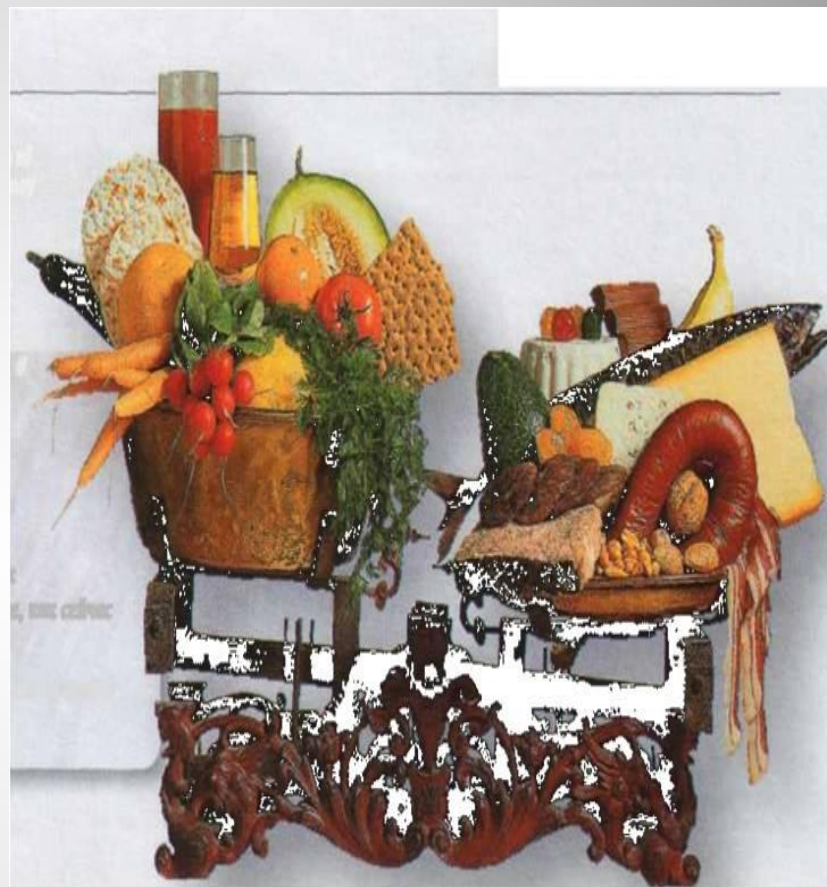


**«Что должен знать
первоклассник о
здоровом питании».**

**Выполнила: Ахметзянова Камила
МБОУ школа-интернат №1**

- **Цель проекта:**
изучить материал по
теме и создать буклет о
вкусной и здоровой
пище для
первоклассников.



- 1.Разнообразие (различные комбинации необходимых продуктов).
- 2.Режимность и частота(в одно и тоже время, не реже4-5 раз).
- 3.Ежедневное потребление свежих овощей и фруктов.
- 4.Минимум соли и сахара.
- 5.Способ приготовления блюд -на пару, тушение , варение.



- хлеб пшеничный-150 , ржаной-100, крупы, бобовые, макаронные изделия-45, картофель-200, овощи разные-275, сахар-60, кондитерские изделия-10, масло сливочное-25, масло растительное-25, яйца. шт.-1, молоко-500, творог-40, сметана-15, ср-10, мяо-140 , рыба-40.

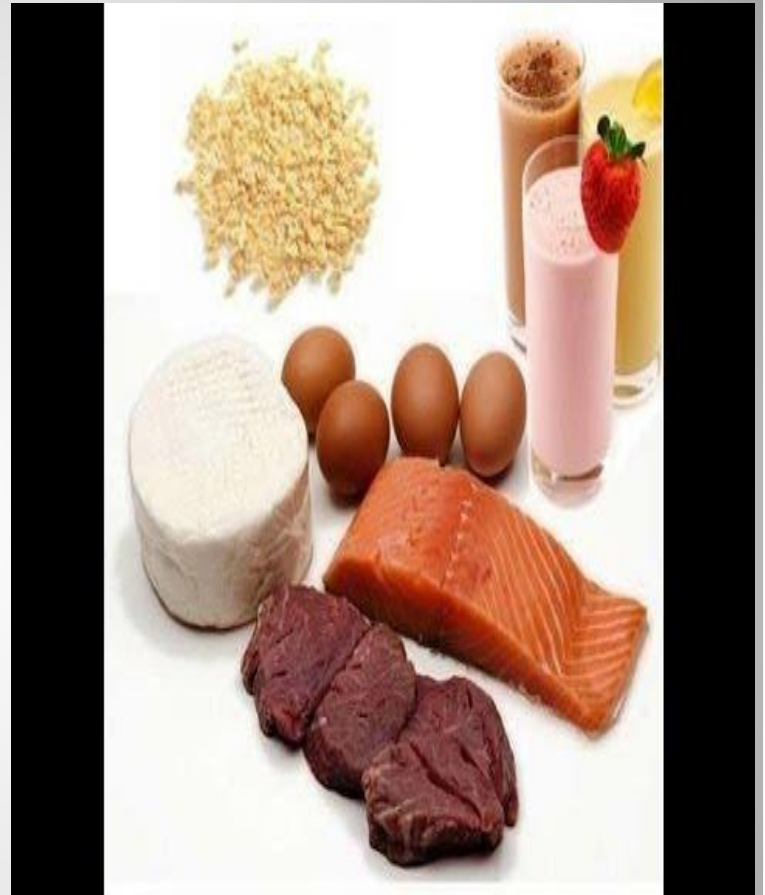


Белки(12%)

Белки – главный строительный материал, они частично идут на энерготраты организма, стимулируют умственную деятельность. Самыми ценными для ребенка являются рыбный и молочный белок

Составляют 1/5 часть организма человека.

Необходимы для роста, развития, обмена веществ в организме.



● Жиры(30-35%)

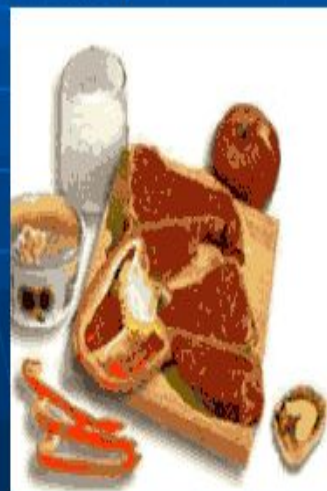
главный энергетический материал. Усваиваясь, они дают больше калорий, чем белки и углеводы.

Ежедневно ребенок школьного возраста должен получать:

- сливочное масло;
- растительное масло;
- сметану.



ЖИРЫ



Углеводы(50-60%)

Углеводы - также являются поставщиком энергии.

Необходимые продукты в меню школьника:

- хлеб;
- крупы;
- картофель;
- мёд;
- сухофрукты;
- сахар.



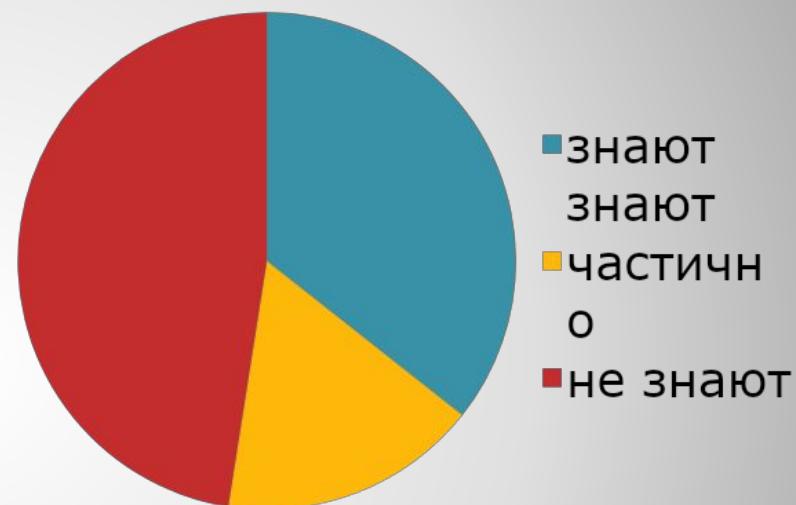
- **Витамины**

- Необходимы организму человека

- Находятся в:
овощах, фруктах
ягодах, зелени.



- **Результаты анкетирования**
- Вопрос: Как нужно питаться правильно?





- **Избегай этих продуктов**
- Рафинированный сахар
- Белая мука
- Консерванты, стабилизаторы вкуса, подсластители
- Мясо животных и птицы, в пищу которых добавлялись гормоны
- Овощей и фруктов, выращенных с помощью химических удобрений

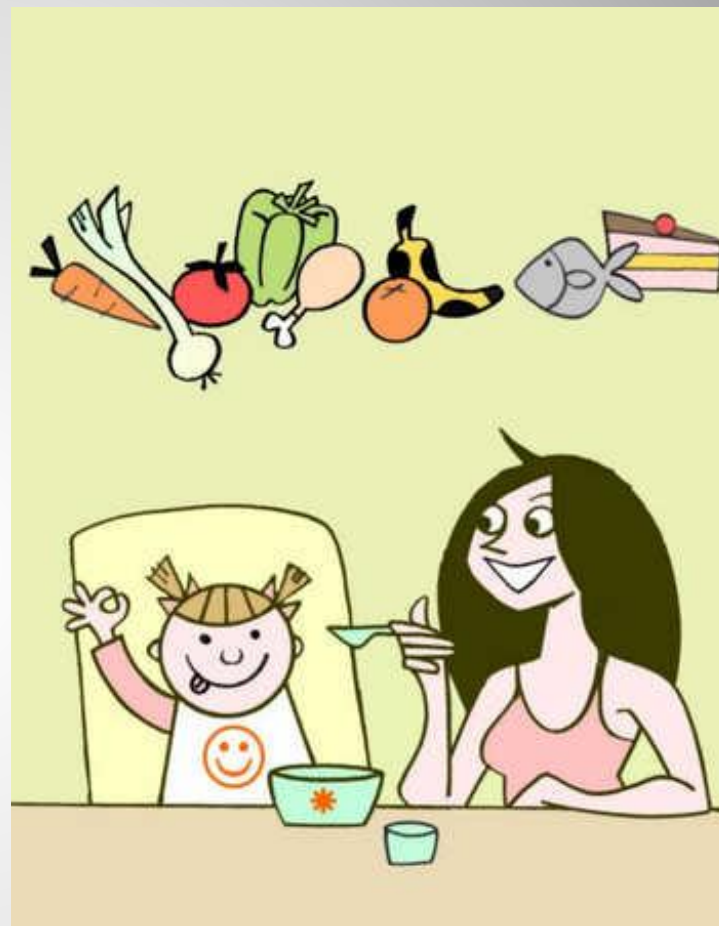
Выступление диетической медсестры Васильцовой



- **Избегай этих продуктов**
- Рафинированный сахар
- Белая мука
- Консерванты, стабилизаторы вкуса, подсластители
- Мясо животных и птицы, в пищу которых добавлялись гормоны
- Овощей и фруктов, выращенных с помощью химических удобрений

Выступление диетической медсестры Васильцовой В.С.

- Наведение порядка в режиме питания в силах любого человека



**Приятного Вам аппетита!
Будьте здоровы**