


Исследовательская
работа по теме:
«Помоги сохранить
себе здоровье!»

МОУ Снежногорская СОШ


1 класс

Руководитель: Вышар Н.Л.





Цель: создать условия
для формирования
представлений о
здоровом образе
жизни посредством
рационального
питания.





Задачи:

изучить важность правильного
питания как составной части
сохранения и укрепления

здоровья;

закрепить знания о здоровом
питании, необходимости

ВИТАМИНОВ В ПИЩЕ.






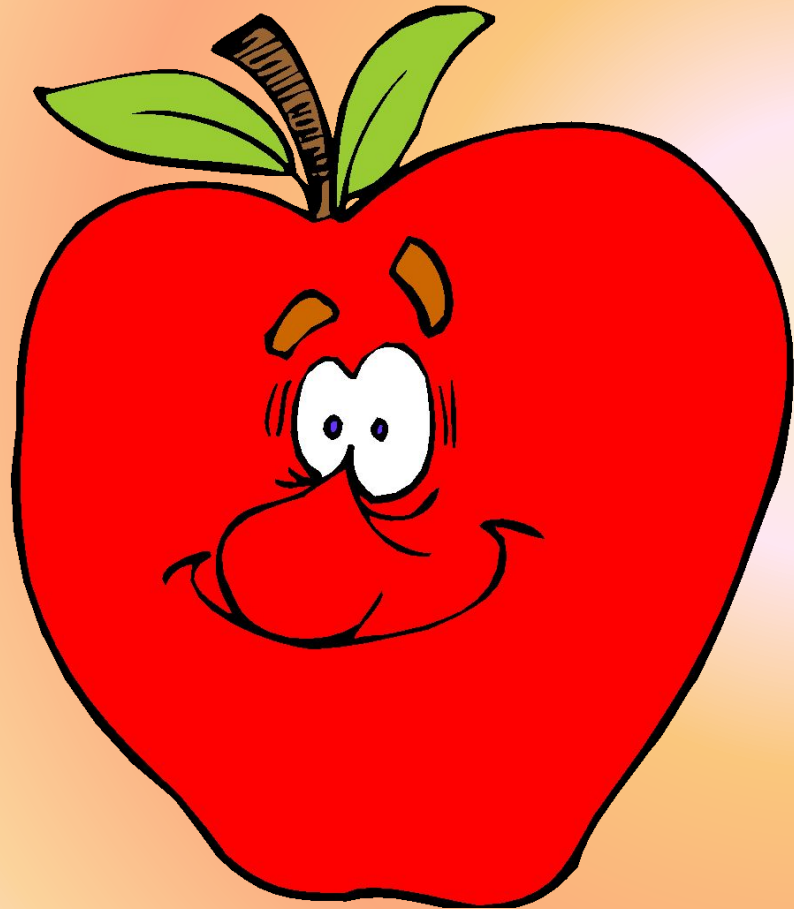
УУД на конец I

четверти:

значение ЗОЖ для качества жизни;
факторы риска и факторы,
укрепляющие здоровье;
причины основных заболеваний и
их профилактику;



МЫ СЧИТАЕМ, ЧТО ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
– ЭТО...



- ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
- ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА
- РЕЖИМ ДНЯ
- ЗАКАЛИВАНИЕ И СПОРТ

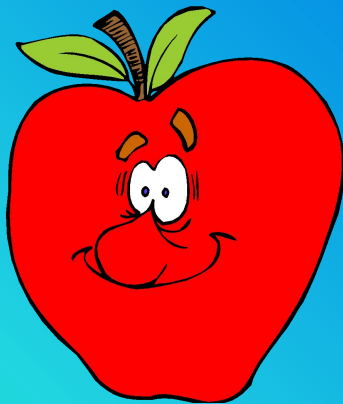
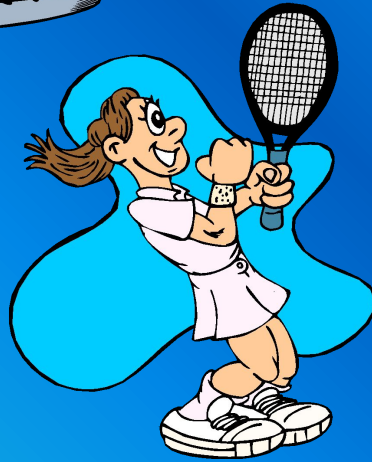
ДОКАЖЕМ...

Мы должны доказать, что питание в школе должно быть вкусным, а самое главное — полезным!!!

- Зачем нам нужны витамины, белки, углеводы?
- Проведем опрос работников столовой и анкетирование детей на тему «Что мы чаще всего покупаем и едим»
- Каша или чипсы? Что же нам выбрать?
- Создадим буклет и раздадим его детям.



Витамины, белки, углеводы



- Мы узнали, что...
- Белок — это важный компонент пищи человека. Он есть в рыбе, мясе, молоке, овощах.
- Углеводы помогают нам бегать, прыгать, дают энергию нашему организму. Они содержатся в картофеле, крупах, хлебе, капусте, моркови.
- Витамины. Существует около 30 видов. Помогают укрепить здоровье, быть красивыми. Содержатся в овощах, фруктах, молочных, мясных и рыбных продуктах.

Мы спрашивали — нам отвечали!

Что ученики покупают в школьной столовой



Мы провели опрос работников столовой и учеников МОУ Снежногорской СОШ в возрасте от 7 до 11 лет (обучающиеся начальных классов). Мы пришли к выводу, что большей популярностью в нашей школе пользуются чипсы, сухарики, шоколад и газированные напитки, потому что большинство детей считают их очень вкусными и модными.

диабет

**кариес зубов
и болезни
десен**

**язву
желудка**



**увеличение
веса**

**Мы их очень любим, но они
могут вызвать ...**

рак

аллергию

**Берегись!!! Думай о
будущем!**

Мы выбираем

Чипсы,
сухарики,
пепси, колу,
шоколад,
сникерсы,
гамбургеры.



Кашу, молоко,
сок, овощи,
фрукты,
компот, супы.

Вывод; выбрали!!!!

Эти продукты помогают
нам расти, развиваться, не
уставать, думать,
двигаться, быть в хорошем
настроении.



*Спасибо за
внимание!*