

Здоровое питание



Актуальность исследования :

здоровье -это самое ценное, что у нас
есть.

Цель исследования: уточнить у детей
представление о том, что им известно о
продуктах, полезных для здоровья.

Задачи исследования:

а)формировать интерес и готовность к
соблюдению правил рационального и
здорового питания;

б)расширить знания о продуктах здорового
питания;

в)рассмотреть альтернативные виды питания
(диеты).

Ожидаемый результат

внешний:

развитие познавательных и творческих способностей детей;

повышение речевой активности, активизация словаря по теме

«Витамины».

внутренний:

понимание необходимости правильного питания.

Культура питания-



это осознанная система взглядов, представлений, знаний, которые определяют отношение человека к удовлетворению пищевых потребностей и которыми он руководствуется в своей практической деятельности.



ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



ОВОЦИ



**ЦЕЛЬНЫЕ
ЗЕРНА**



ФРУКТЫ

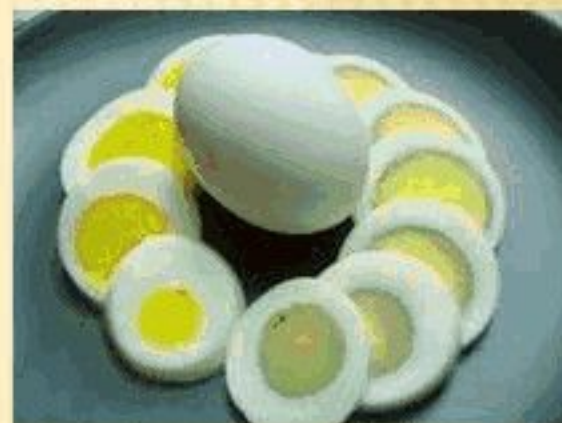


**ЗДОРОВЫЕ
БЕЛКИ**



БЕЛКИ

- ✘ **Важнейшим компонентом здорового и правильного питания являются белки. Белки представляют основу структурных элементов клетки и тканей**
- ✘ **Ежедневная норма белков:**
- ✘ **Потребность человека такова, чтобы поддерживать азотистый баланс в равновесии. Если работа человека не связана с физическим трудом, то организм нуждается в получении с пищей 1-1,2 г белка на 1 кг веса. Так человеку массой 70-75 кг необходимо 70-90 г белка в сутки.**



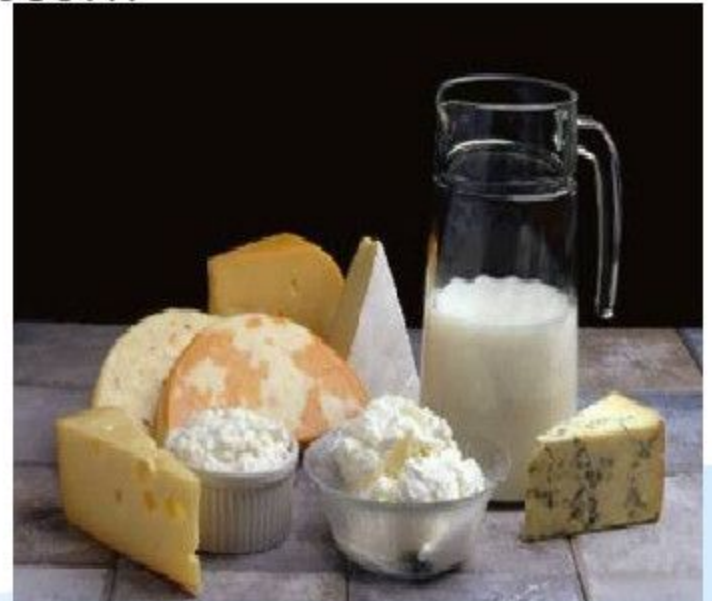
* «Узнай по описанию»

- * «От него здоровье, сила и румянность щёк всегда. Белое, а не белило, жидкое, а не вода».
- * Если молоко поставить на сутки в тёплое место, оно прокиснет и образуется очень полезный продукт для желудка – это...
- * Если простоквашу слегка подогреть, то получится продукт, который помогает нашему скелету – это...

* Если в горячую духовку постав

* прокисшее молоко, то

* получится...



Это интересно

1. Знаменитый рецепт Суворовской каши родился во время исторического перехода армии великого полководца через Альпы. К концу подходили запасы – оставалось «чуть-чуть» гороха, перловки, пшена, гречихи. Чтобы накормить истощённых солдат, Суворов отдал приказ – всё варить в общем котле, добавив лук и масло. Оказалось очень вкусно и полезно.



2. Яйца – продукт с самым высоким содержанием белка причём они гораздо лучше и быстрее усваиваются (по сравнению с мясом и рыбой) В Древнем Риме существовал обычай: завтрак, обед и ужин начинать с яйца.



3. английские мореплаватели Джеймс Кук вёз с собой 60 бочек квашеной капусты. Именно благодаря капусте, которую ели Кук и его спутники, они были здоровы и выдержали испытания на своём пути. Сохранить бодрость и здоровье отважным мореплавателям помогли витамины квашеной капусты.



Чем полезна каша



- ❖ Каша на Руси всегда считалась символом процветания и богатства семьи. Сейчас конечно времена изменились, но мы постоянно готовим по утрам разные кашки.
- ❖ В злаках, которые используются при приготовлении каш, содержатся все питательные вещества, витамины, микроэлементы, которые необходимы нашему организму.
- ❖ Диетологи в один голос утверждают, что каша самая важная пища, которая должна обязательно быть на столе, но здесь как и везде действует правило все должно быть в меру, учитывайте это пожалуйста.
- ❖ Можно ли найти лидера среди каш и назвать самую полезную? Врачи говорят, что очень богаты минеральными веществами и насыщены белками рисовая, гречневая, овсяная каша, манка, кукуруза, пшено и др.



Пословицы и поговорки о каше

В семье и каша гуще.

Без каши обед не обед.

Щи да каша - пища наша.

Русского мужика без каши не накормишь.

Кашу маслом не испортишь.

Каша - кормилица наша.

Хороша кашка, да мала чашка.

Если про кашу не забудешь, здоровым будешь.

Хлеб – батюшка, а каша –

матушка

ВИТАМИН

А

Расскажу Вам не тая,
Как полезен я, друзья!
Я морковке и томате,
В тыкве, в персике, в салате.
Съешь меня – и подрастешь,
Будешь ты во всем хорош!
Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или пьет морковный сок!



ВИТАМИН

С

Земляничку ты сорвешь –
В яголке меня найдешь.
Я в смородине, в капусте,
В яблоке живу и в луке,
Я в фасоли и картошке,
В помидоре и горошке!
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.



ВИТАМИН

В

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,
Мясо, птица и кефир,
Дрожжи, курага, орехи
Вот для Вас секрет успеха!
И в горохе тоже я.
Много пользы от меня!
Очень важно спозаранку
Съесть завтраком овсянку
Черный хлеб полезен нам –
И не только по утру.



ВИТАМИН

D

Я – полезный витамин,
Вам, друзья, необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Тот силен как Теркулес!
Если рыбий жир полюбишь,
Силачом тогда ты будешь!
Есть в икре я и в яйце,
В масле, в сыре, в молоке.



Рекомендации по здоровому питанию ШКОЛЬНИКАМ:

- В питании всё должно быть в меру
- Пища должна быть разнообразной
- Еда должна быть тёплой
- Тщательно пережёвывать пищу
- Есть 3 – 4 раза в день
- Не есть перед сном
- Есть овощи и фрукты
- Не есть всухомятку
- Не есть жареного и острого
- Меньше есть сладостей
- Не перекусывать чипсами и сухариками



Заключение

В ходе работы мы выяснили, что здоровое питание – одно из основ здорового образа жизни. Питание является важнейшим фактором внешней среды, воздействующим на состояние организма и его развитие. Для правильной жизнедеятельности организма необходимо, чтобы питание было рациональным, правильным, физиологически полноценным.

В результате работы над проектом мы подтвердили нашу гипотезу:

Чтобы вырасти здоровыми надо с детства стараться правильно питаться, соблюдать режим, в общем, стараться вести здоровый образ жизни