

**Проектная работа ученицы ГПД №1
2 класса МБОУ «СОШ №33» г. Энгельс
Мавродеевой Елизаветы**



**Здоровое
питание
школьника**



**Руководитель проекта: Мировских Марина
Александровна**

Цель проекта

- ◆ **Формирование
ясных
представлений о
продуктах,
приносящих
пользу
организму, об
организации
правильного
здорового
питания.**



задачи проекта

1. Расширить знания о продуктах здорового и нездорового питания, пропагандировать и рекламировать только здоровые продукты;
2. Формировать интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания;
3. Способствовать развитию творческих способностей .



Этапы работы над проектом.

1 этап. Подготовительный

Определение темы, цели, содержания проекта..

2 этап. Планирование

выработка плана действий, распределение ролей, заданий по направлениям деятельности; изучение источников информации (книги, энциклопедии, интернет-материалы, беседы)

3 этап. Сбор информации

анализ плана действий и полученных данных, уточнение дальнейших шагов по реализации проекта.

4 этап. Промежуточное обсуждение

Работа с собранным материалом, его оформление.

5 этап. Выполнение проекта

- Беседа со школьным медицинским работником Кирилловой Г . М.
- Совместное с родителями создание коллажа и проведение в столовой акции с голосованием «Вкусной и здоровой пище – ДА, химии – НЕТ!»;
- Изготовление буклета «Здоровое питание для школьника».
- Ведение дневника питания «Сила воли», с записью всех употребляемых в течение дня продуктов в две колонки – здоровая еда и вредная еда;
- Проведение опытов

Изучение потребностей человека



Вы хотите быть такими?

Нет!



Что такое здоровое питание?

Каждый сам себе
ответьте,
И подумай каждый
сам.

Что полезно, а что
вредно...

Вы задумайтесь над
ЭТИМ

И с здоровьем не шути

А не то проблемы
будут,

Все проблемы
впереди...



Мой дневник питания «Сила воли»

Полужидкая еда	Вязкая еда
Среда	
Завтрак	
Овсяная каша	
Молоко	
Хлеб	
Обед	
Салат из капусты	
Суп рыбный	
Картофель	
Хлеб	
Полдник	
Кефир	
Печенье	
Банан	
Ужин	
Валюта тушеная	пирожное
Яблоко	
Чай	
Хлеб	

Способы и условия употребления пищи:

- ◆ соблюдение режима питания (по времени и по нагрузкам)
- ◆ активизация пищеварения перед приёмом пищи
- ◆ еда при наступлении чувства голода
- ◆ тщательное пережёвывание пищи
- ◆ медленная еда, без спешки
- ◆ соблюдение правильных сочетаний продуктов
- ◆ соблюдение последовательности употребления различных продуктов
- ◆ разумное употребление жидкости
- ◆ соблюдение необходимого интервала между приёмами пищи
- ◆ организация разгрузочных дней



