#### Проект.

**Тема:** «Правильное питание – залог здоровья»



Кнышов Никита МБОУ СОШ№6, 4 класс

Руководитель: Кнышова О.М.-учитель физкультуры

п. Козыревск 2014/2015

## Цели исследования

- 1. Изучить: как, правильное питание влияет на организм человека.
- 2. Провести исследование.
- 3. Составить рекомендации по организации правильного питания.



### Вещества, составляющие продукты

(Мясо, рыба, крупы, фрукты, вместе все они – продукты)

- Белки
- Жиры
- Углеводы
- Минеральные вещества
- Витамины



## Белки (27%)

# это строительный материал для клеток.

- **Необходим** для роста, развития и обмена веществ в организме
- **Недостаток** приведет к заболеваниям: малокровие, задержка роста, инфекции
- **Избыток** приводит к перегрузке печени, почек.
- Получаем из: хлеба, каши, гороха, мяса, рыбы, творога, молока, сыра, яиц







# Жиры (9%)

это строительный материал для мозга и нервной системы.

- Наиболее богаты энергией, улучшают вкус пищи, вызывают чувство сытости
- **Избыток** способствует развитию болезни сердца, ожирению
  - Содержатся в: сливочном и растительном масле, сметане



# Углеводы (64%)

это топливо для клеток, как бензин для машины.

- Это основной источник энергии для подвижных игр, физической и умственной работы
- **Избыток** приводит к нарушению обмена веществ, ожирению
- √ Содержатся в: фруктах, картофеле, сахаре и крупах.





# Употребление белков, жиров и углеводов



## Минеральные вещества

- Являются незаменимой составной частью пищи
- Недостаток или избыток приводит к нарушению обмена веществ



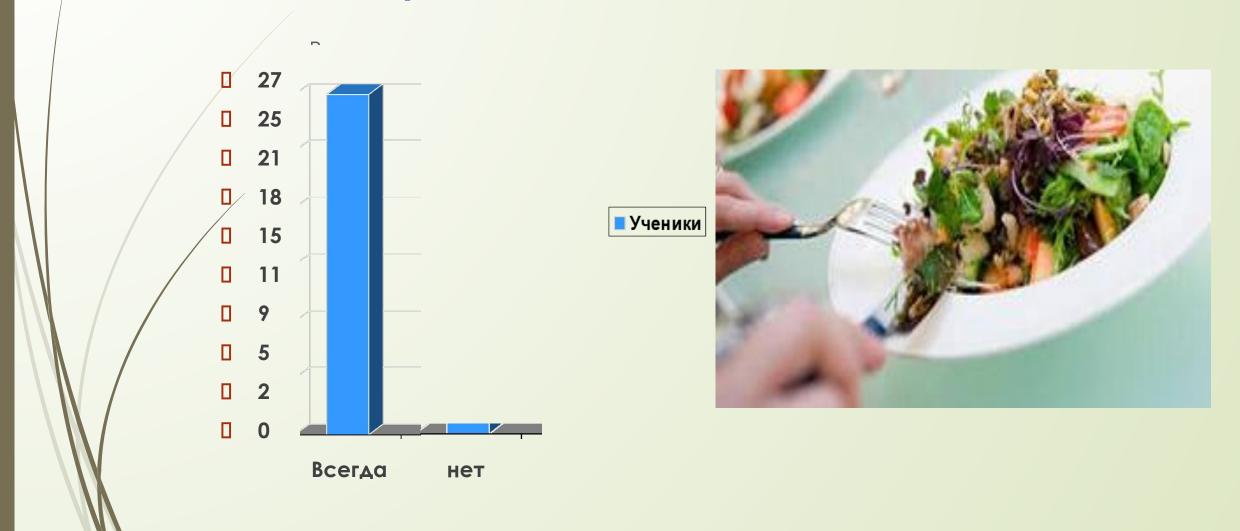


# AHKETA

- 1. Завтракаешь ли ты?
- 2. Пьешь ли ты простую воду?
- 3. Сколько раз в день ты кушаешь?
- 4. Питаешься ли ты всухомятку?
- 5. Ешь ли ты суп каждый день?
- 6. Обедаешь ли ты в школьной столовой?
- 7. Қак часто ты ешь овощи и фрукты?
- 8. Как часто ты ешь сладкое?
- 9/ Любишь ли ты рыбу?



# Завтракают



#### Обедают в школьной столовой







# Количество приёмов пищи





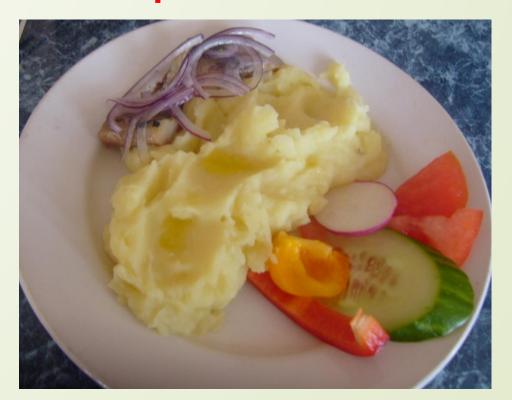
## Золотые правила питания

- 1.Ешь 5 раз в день.
- 2.Выпивай каждый день 6-8 стаканов жидкости.
- 3.Во время еды не отвлекайся ни на что другое.
- 4. Пища должна быть разнообразной и включать больше овощей и фруктов.
- 5. Ешьте в одно и тоже время свежеприготовленную пищу.
- 6. Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
- 7. Воздерживайтесь от жирной, соленой и острой пищи.
- 8. Главное не переедайте.
- 9. Не забывай утром завтракать.
- 10. Овощи и фрукты полезные продукты.
- 11. Сладостей тысячи, а здоровье одно.



Наведение порядка в режиме питания в силах любого человека, и тот кто хочет, может преодолеть вредную привычку - неправильно питаться.

Сбалансированное питание-это ключ к здоровью и красоте!



#### Выводы:

Полноценная еда
Хороша для нас всегда.
Фрукты, овощи, крупа —
Вот отличная еда.
Будет разная еда
Здоровым буду я всегда.



#### Список использованных материалов:

- 1.images.yandex.ru
- 2.teachersportal.ru
- 3.nsportal.ru.Начальная школа «Воспитательная работа»
- 4. festival.1september.ru «Разговор о правильном питании»
- 5. Книга о здоровом питании.
- 6. Учебник «Окружающий мир»

