

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



В состав
минеральных
веществ
входят:

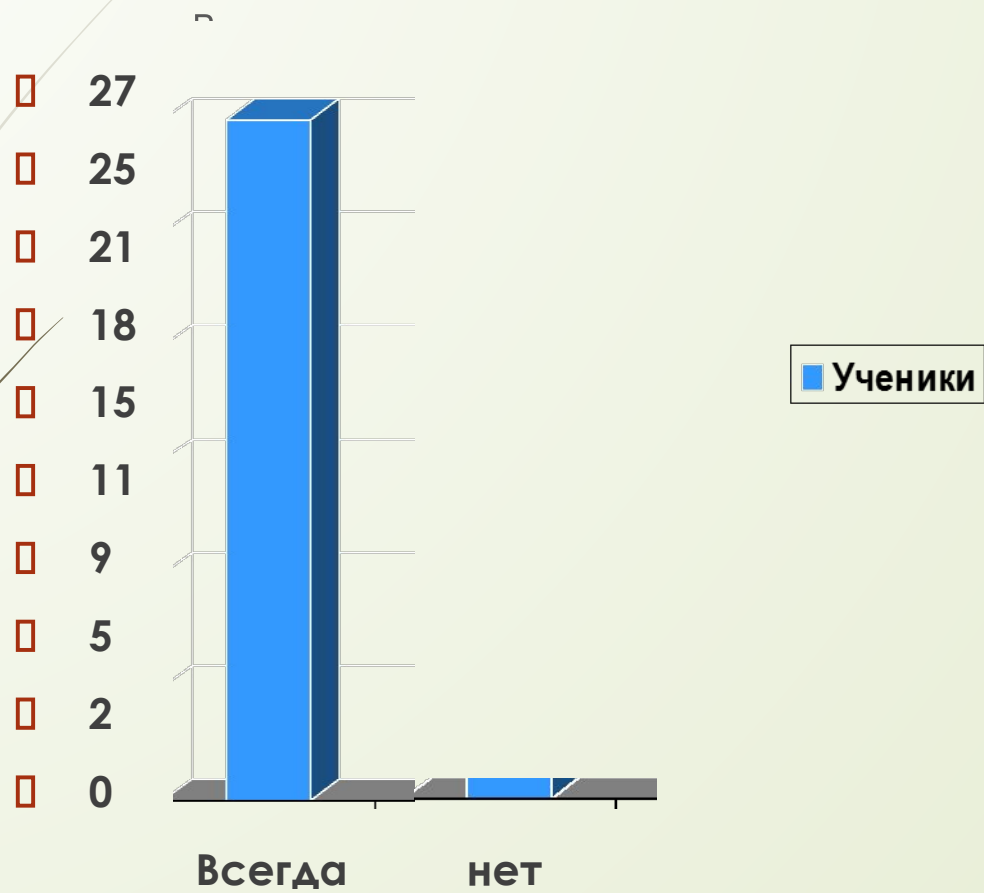


АНКЕТА

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



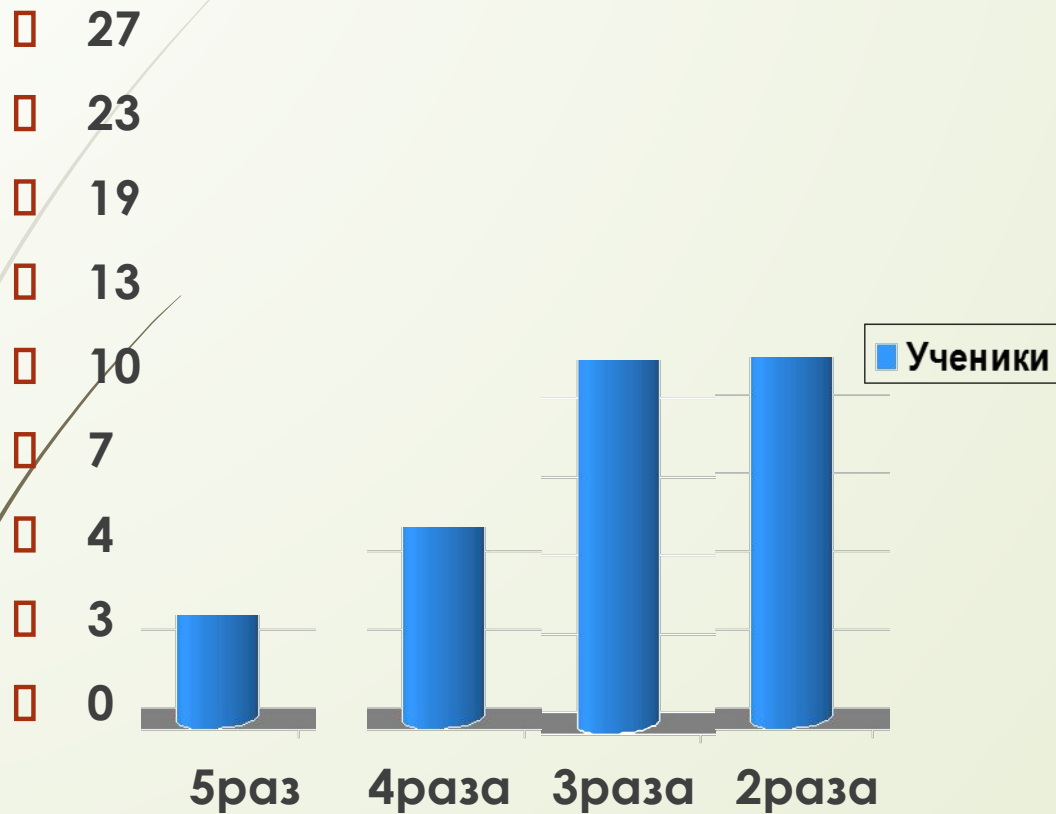
Завтракают



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 то же 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»

