

ГБОУ РМЭ “Национальная президентская школа-интернат”

# *АЗБУКА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ*

Выполнила: ученица 16 класса  
Кожевникова Маргарита  
Руководитель : Антропова С А

Если бы люди питались только простой, чистой пищей, то они не знали бы болезней.



Русский народ  
всегда  
отличался  
силой и  
здоровьем. И  
самым главным  
блюдом на  
столе была  
каша.





## Актуальность

Я заметила, что во время школьных завтраков некоторые дети отказываются есть кашу.

Гипотеза:  
я выдвинула  
предположение,  
ученики не  
знают о пользе  
каши и не едят.  
Цель: изучить  
полезные  
свойства каши.



**Объект исследования:  
каша как продукт питания.**

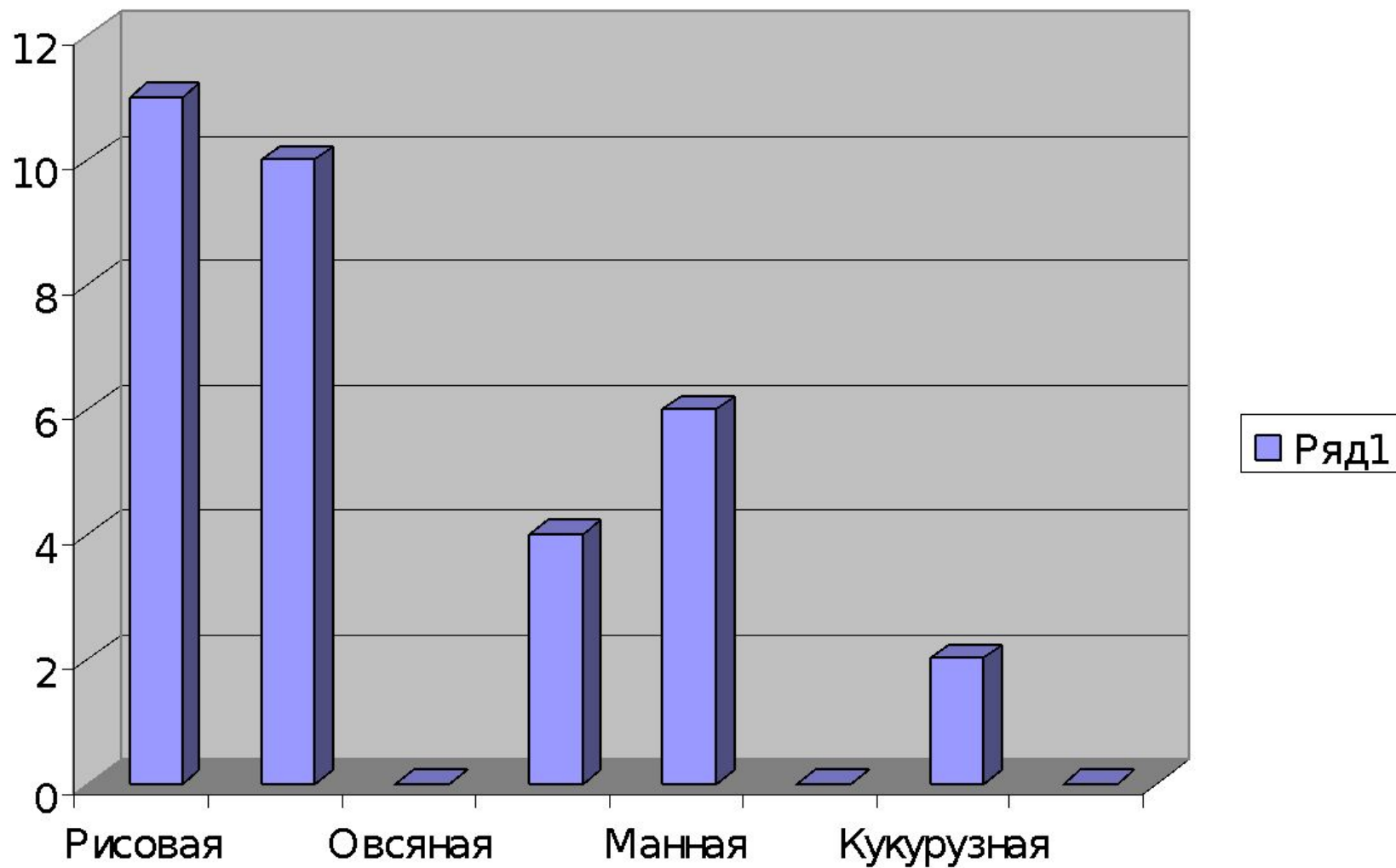
**Предмет исследования:  
полезные свойства каши.**



Сначала я изучила меню школьной столовой и провела анкетирование среди учеников нашего класса.



## Какая каша самая любимая?





## Какая каша самая нелюбимая



# Гречневая каша

- Рекордсмен по содержанию витамина В1 и железа.
- укрепляет сосуды и сердце.



# Рисовая каша

- Полезна для тех, кто хочет хорошо учиться.
- Первое место по содержанию белка.



# Пшённая каша

В этой каше  
мало ценного  
белка, но зато  
много кальция,  
и поэтому она  
помогает расти.



# Манная каша

- Самая калорийная. Рекомендуется людям с больным желудком.
- Не рекомендуется больным сахарным диабетом и полным людям.





# Овсяная каша



- Богата белком и клетчаткой
- Очищает организм
- Способствует росту
- Каша «красоты». Она делает красивой кожу и волосы



# Какая же каша самая полезная?

Я выяснила, что самыми ценными для здоровья являются гречневая и овсяная каши.

Но анкетирование учеников показало, что именно эти каши дети не любят.

# Беседа О ПОЛЬЗЫ каши



# В классе провели внеклассное занятие на тему полезные свойства каши.



Результат нашего проекта

Мы написали рекомендации для  
детей и взрослых о пользе каши.

**ЖЕЛАЕМ  
ВАМ  
ЗДОРОВЬЯ!**