

**Муниципальное казённое образовательное  
учреждение Тогучинского района «Пойменная  
средняя школа»**

**Исследовательская работа**

# **«Правильное питание - залог здоровья»**



**Выполнила: ученица 2 «Б»  
класса  
Богачёва Василина  
Руководитель:  
Слепичко Елена Петровна  
учитель начальных классов**

**Цель:** доказать, что правильное питание – залог крепкого здоровья, определить правила здорового питания.



**ЗАДАЧИ:**

- проанализировать научную информацию по данной теме;
- уточнить понятие «Правильное питание»;
- изучить состав продуктов питания и выяснить какие продукты необходимы для здоровья человека;
- исследовать некоторые продукты на содержание вредных веществ;
- провести анкетирование одноклассников.

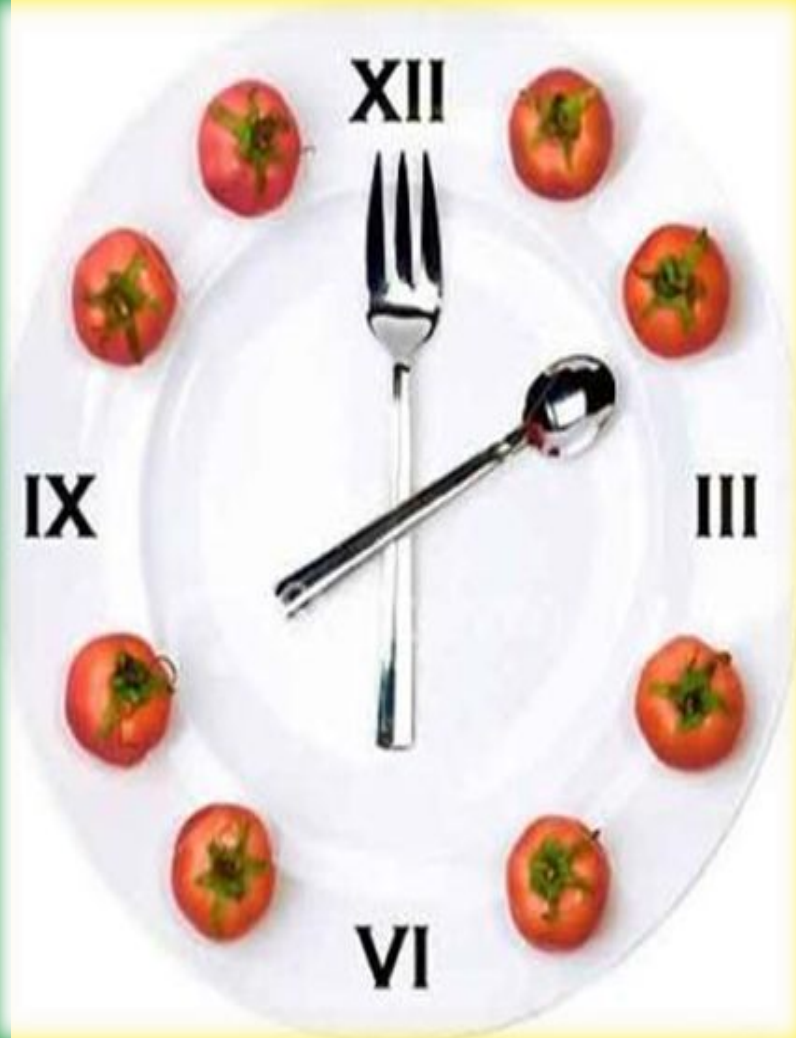


# «Здоровье – самое ценное, что у нас есть»

**Многие болезни – результат неправильного питания.**



**Правильное питание- это чётко сбалансированный, правильно распределённый по времени и количеству приём пищи, которая содержит необходимое организму количество питательных веществ и витаминов.**



**Школьники должны  
питаться 4-5 раз в  
день в одно и тоже  
время**

**Для правильного роста организма требуется ежедневно около 50 питательных веществ.**



**Наиболее важные  
питательные  
вещества:**

**белки,  
жиры,  
углеводы,  
ВИТАМИНЫ.**

**Я не раз видела, как ребята покупают чипсы, киреешки, газированные напитки и опросила 107 учащихся**

	<b>да</b>	<b>нет</b>
Любите ли вы чипсы, газированные напитки?	92 человека	15 человек

# Насколько вредны эти продукты?



# Эксперимент 1.

Чтобы проверить, какое количество соли содержится в продуктах, я взяла чипсы, размягчила, добавила 30 мл воды и поставила на огонь.

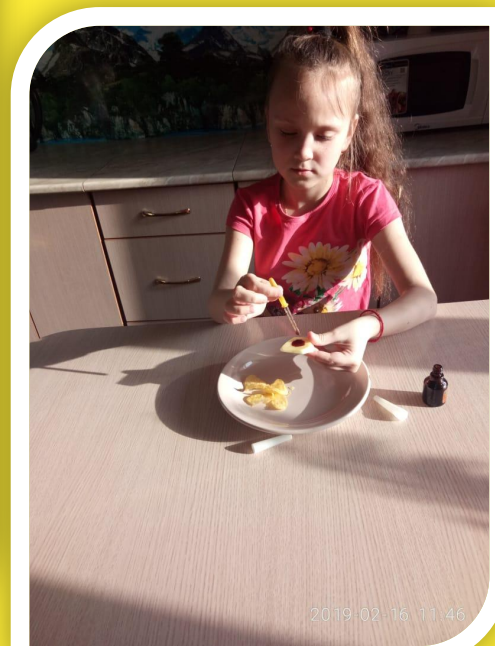
- В результате в чашечке осталась соль



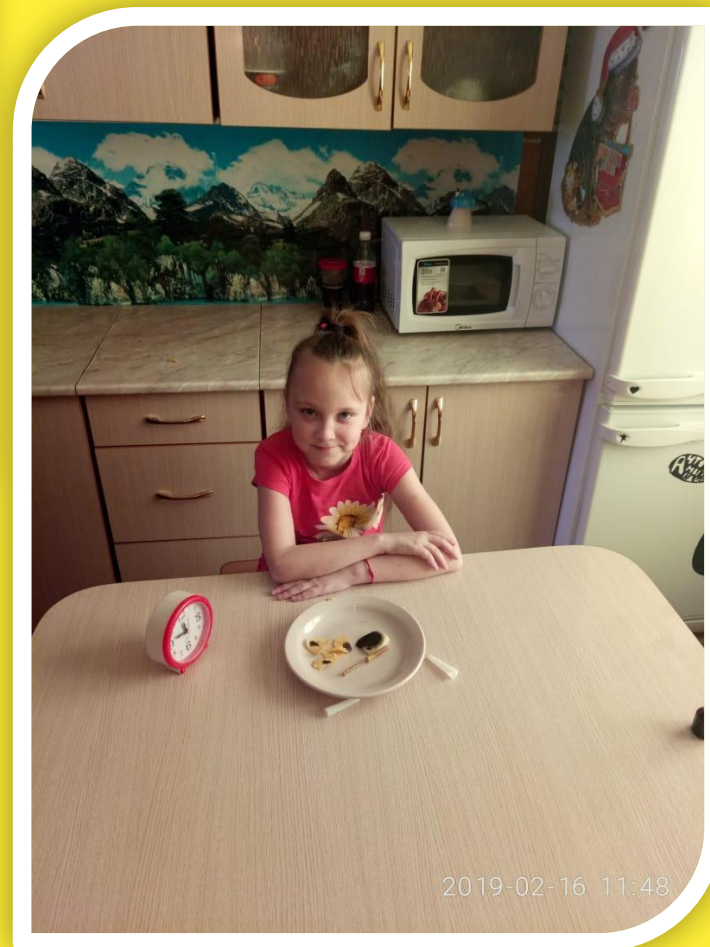
- **Вывод:** Одна порция чипсов содержит намного больше соли, чем нужно ребенку в день. Кроме того, чипсы горят, распространяя неприятный запах.



## Эксперимент 2

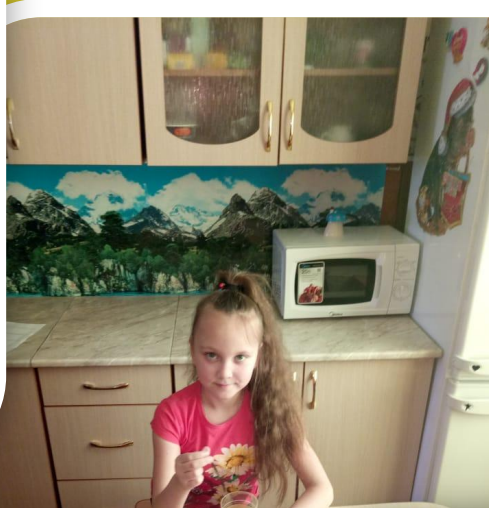


**Вывод:** сейчас чипсы делают  
вовсе не из картофеля, а из  
концентрата

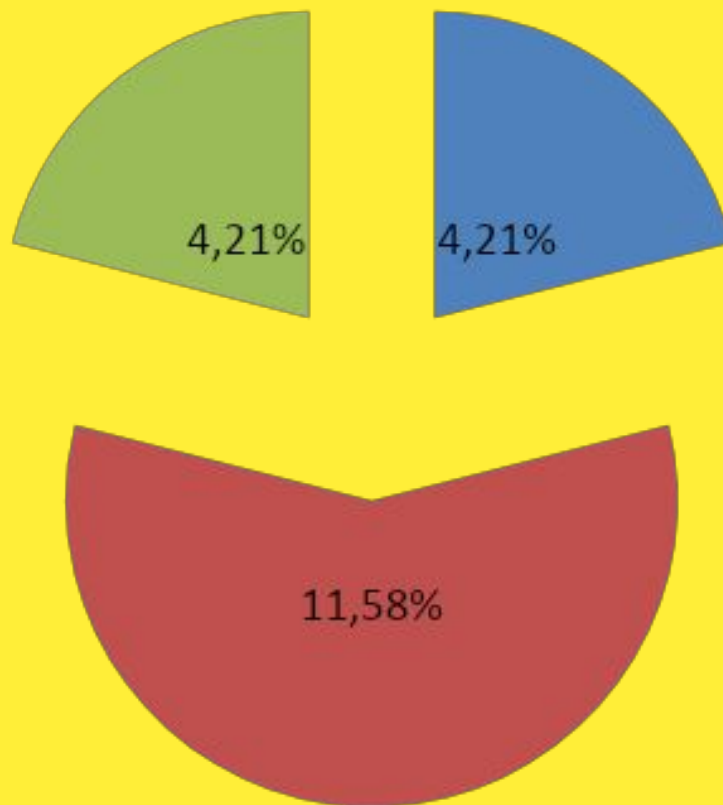


## Эксперимент 3.

**Вывод:** Данный напиток отрицательно влияет на здоровье. В любой газировке присутствуют газы, которые повреждают



# Анкетирование



- Здоровое и правильное питание. Молодцы!
- Не всё так плохо! Но необходимо прислушаться к рекомендациям.
- Нужно срочно пересмотреть режим и рацион питания!

Проведённое исследование помогло мне узнать, что можно есть, а что нельзя, чтобы уберечь своих одноклассников от вредного питания. Ведь здоровье человека - это самое большое богатство. Если правильно питаться, то мы будем меньше болеть, будем сильными, веселыми и лучше успевать в учебе. Спасибо за

