

Информационно- исследовательский проект

Сбалансированное питание школьника



Коллектив 3 б класса.
МБОУ «СОШ №20»



Цель : научиться правильно питаться,
следить за режимом питания.



Ребята,
питайтесь правильно!





<http://agroservers.ru/user/86924/> * АГРОСЕРВЕР...



Нами был проведен опрос школьников 3 классов.

1. Употребляете ли вы чипсы, жевательные резинки? - 95%
2. Кушаете ли вы каши? - 20%
3. Употребляете ли вы первые блюда? - 70%
4. Едите ли сладкое перед едой? - 75%
5. Любите ли вы салаты из овощей? - 35%

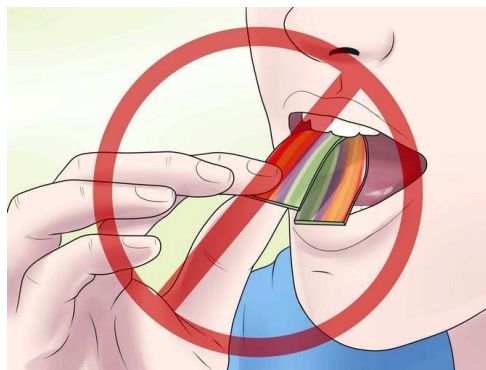


Исследовательская работа.

Чипсы

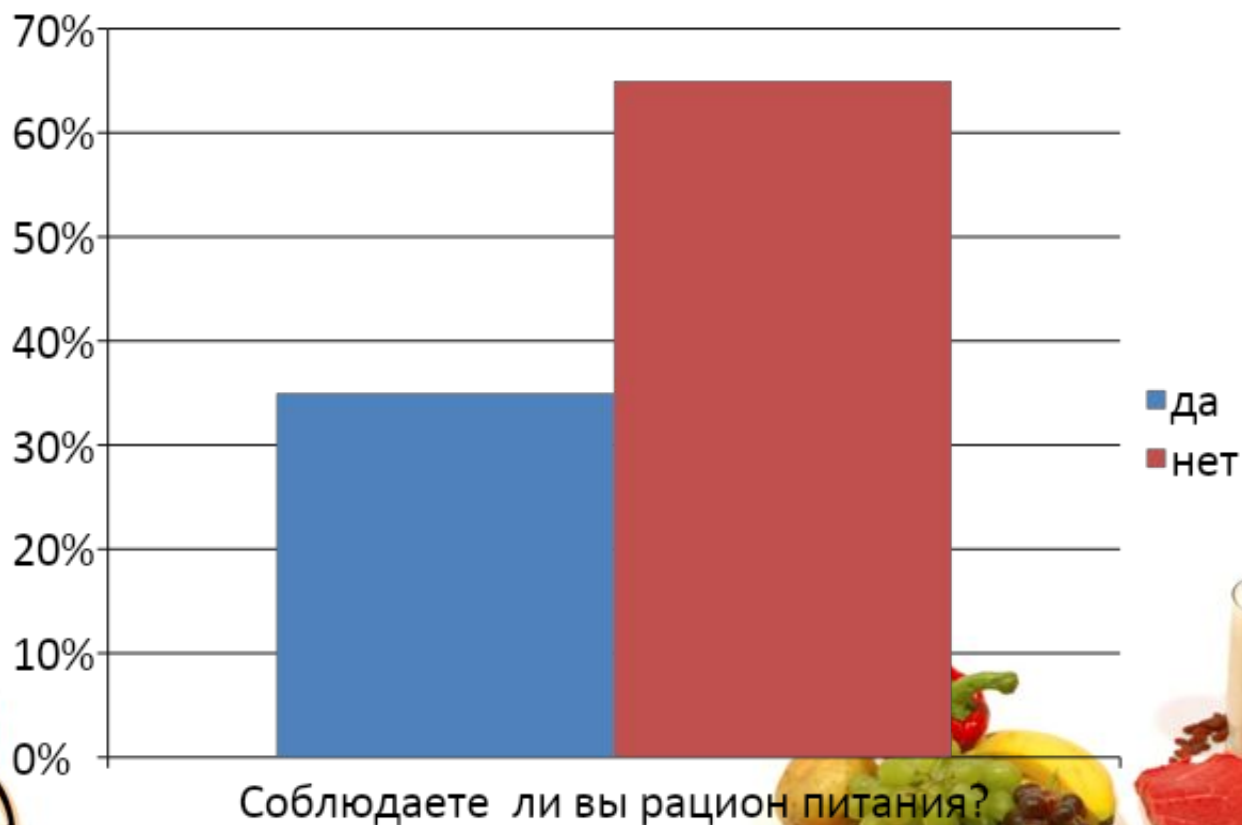


Жевательная резинка





Очень важно поддерживать полезное питание и дома.
Нами был проведен опрос родителей.



Вывод: взрослые мало осведомлены о правильном питании.



Родителей ознакомили с рационом здорового питания
Завтрак с утра надо съесть что-то легкое. Калорийное. Чтобы энергии хватило до обеда.

Перекус не сладкие фрукты(овощи, кефир)

Обед . На обед нужно есть ,что-то мясное(рыба, говядина, курица) на гарнир что –нибудь из круп.

Полдник. Через час-два после обеда вам обязательно захочется, что-то перекусить(кефир, йогурт, сухофрукты, орехи)

Ужин- это прием пищи не должен быть тяжелым(овощной салат)

Овощи лучше есть каждый день, так как они способствуют пищеварению.





Источники информации.

www.wikipedia.org

www.uvelka.ru

www.ya.ru

www.nmedicine.net

www.foodtest.ru

