

Пицца должна быть лекарством

Работу выполнили :
ученики 2 «А»класса МБОУ «Гмелинская СШ
им.В.П.Агаркова» Даулетов Александр, Скляр
Иван.

Педагог:Царева Наталья Васильевна

Цель проекта
формирование у учащихся
представления о здоровом питании

Задачи проекта

- **развивать умения правильно питаться;**
- **воспитывать ответственное отношение к своему здоровью.**



ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

Мы живём не для того, чтобы есть, а едим для того чтобы жить»



Сколько раз в день необходимо питаться?

1. Завтрак (дома).
2. Завтрак (второй в школе).
3. Обед.
4. Полдник.
5. Ужин.



Что же нужно есть?

- Нежирное мясо, курица в натуральном виде.
- Рыба, лучше морская.
- Нежирные кисломолочные продукты.
- Овощи, фрукты.
- Крупы необработанные.
- Хлеб зерновой, с отрубями.
- Нерафинированные растительные масла.



Что же мы едим?

- Колбасу, сосиски (содержит 40% жира), жирную курицу.
- Белый хлеб, сдобу, выпечку, печенье, конфеты, чипсы.
- Макароны, картофель, пельмени.



Выбор за Вами...



Практическая работа

Выберите продукты, которые полезны для вас и разделите на две группы:

Полезные продукты

Неполезные продукты

Рыба, пепси, кефир, фанта, чипсы, геркулес, жирное мясо, подсолнечное масло, торты, «Сникерс», морковь, капуста, шоколадные конфеты, яблоки, груши, хлеб, сало



Полезные продукты

Рыба,
кефир,
геркулес,
подсолнечное масло,
морковь,
капуста,
яблоки,
груши,
хлеб



Неполезные продукты

Пепси,
фанта,
чипсы,
жирное мясо,
торты,
«Сникерс»,
шоколадные конфеты



Недельное меню Даулетова Александра

«МОЁ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ»



Каждый день отмечай в дневнике знаком «+» те продукты, которые ты ел. В конце недели посчитай количество плюсов, которые ты поставил в каждой строке. Если их 3 и больше — приклей большую улыбку, если их 2 — приклей маленькую улыбку. Если «+» один или его нет вообще, приклей значок «!». Он показывает тебе и твоим родителям, на что необходимо обратить внимание.

Название продукта, блюда	День недели							Результат
	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.	
Молоко	+	+	+	+	+	+	+	7
Кисломолочные продукты	-	-	-	+	-	-	-	1
Творог	-	-	-	-	-	-	-	0
Масло	+	+	+	+	+	+	+	7
Овощи	+	+	-	-	+	+	+	5
Фрукты	+	+	+	+	+	+	+	7
Хлеб	+	+	+	+	+	+	+	7
Рыба	-	-	-	+	-	-	-	1
Мясо	+	+	-	-	-	+	-	3
Каша	+	+	+	+	+	+	+	7
Мучные и макаронные изделия	+	+	+	-	-	+	-	4



Программа о правильном питании

67



Недельное меню Скляра Ивана

Меню

Понедельник

Завтрак: чай, бутерброд .

Обед: борщ ,плов, белый хлеб.

Полдник: чай, печенье.

Ужин: суп вермишелевый молочный.

Вторник

Завтрак: яйцо в смятку, чай с булочкой.

Обед: гуляш с гарниром, рожки, компот.

Полдник: кефир , булочка.

Ужин: картофельный суп , чай.

Среда

Завтрак: какао ,бутерброд .

Обед: суп гороховый , жареная рыба, компот.

Полдник: кисель ,булочка.

Ужин: суп рисовый ,чай .

Четверг

Завтрак: чай , бутерброд с сыром.

Обед: щи ,картофельное пюре, компот .

Полдник: сок натуральный, пирожки.

Ужин: лапша , чай .

Пятница

Завтрак: какао ,печенье.

Обед: гречка с котлетой , салат,компот.

Полдник: кисель с булочкой.



Вывод

Продолжительность
жизни измеряется годами,
а её качество здоровьем.



Результат проекта

Буклет

- ✓ Перечень продуктов полезных для здорового питания.
- ✓ Памятка для детей и родителей.
- ✓ Рецепт низкокалорийного салата от родителей.



Продукты полезные для здорового питания

- **Помидор.** В помидорах содержится ликопен, мощный антиоксидант, защищающий от рака.
- **Шпинат.** Содержит много железа и других микроэлементов, помогающих бороться со стрессами, снижает уровень веществ, опасных для кровеносных сосудов.
- **Орехи.** Кладовая полезных для здоровья веществ.
- **Морковь.** Нет ни одного овоща и ли фрукта, который сравнится с морковью по содержанию каротина. Содержащийся в моркови каротин усваивается лучше если заправлять блюда из неё растительным маслом.
- **Капуста.** Вещества, содержащиеся в ней укрепляют иммунитет, в частности витамин С, бета-каротин.
- **Овсяные хлопья.** Овсянка способна снижать артериальное давление, полезна для работы желудочно-кишечного тракта.
- **Рыба.** Жирные кислоты омега-3 справляются с артритом, продлевают молодость.
- **Зелёный чай.** Природный антиоксидант. К примеру, китайцы, регулярно пьющие зелёный чай реже страдают раком желудка и печени.
- **Чеснок.** Сырой чеснок защищает нас от бактерий, полезен для работы сердца.
- **Черника** полезна для работы мозга.

Памятка для детей и родителей

- ✓ Каждый день употреблять разнообразную пищу.
- ✓ Основную массу пищи должны составлять овощи и фрукты.
- ✓ Пищу необходимо хорошо пережёвывать, чтобы смочить слюной.
- ✓ Перерыв между едой не должен быть больше 3-х часов, желательнее есть в одно и то же время.
- ✓ На завтрак лучше есть различные каши.
- ✓ Обед должен быть полноценный, состоящий из 3х-4х блюд.
- ✓ Во время обеда ребёнок съедает больше всего пищи. Вот почему после обеда лучше всего выбрать спокойные занятия.
- ✓ На полдник- ребёнку полезно будет съесть булочку и молоко.
- ✓ Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью. На ужин можно есть только лёгкую пищу.

Хочешь вырасти красивым, здоровым и сильным, надо есть полезные продукты.

Рецепт низкокалорийного салата

Салат из зелёного горошка с печенью трески. (85 калорий)

Необходимо взять: 100 г. печени трески, 120 г свежемороженого горошка, 2 яйца, 60 г. моркови, 2 ст. л. Майонеза, 20 г. зелёного лука.

Приготовление:

Яйца нужно измельчить, а отварные морковь и картофель натереть на крупной терке. Отварить горошек в подсоленной воде и потом откинуть на сито. Печень трески нужно размять с помощью вилки. Все приготовленные ингредиенты соединить, посолить и хорошо перемешать. Затем полить майонезом и посыпать тертым яичным белком. Салат украсить измельченным зелёным луком.