

# 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.