



Добавь здоровья!

# Проект «Азбука ЗДОРОВЬЯ»

## Здоровое питание



Подготовили учащиеся  
3 «А» и 3 «Б» классов

## **Актуальность проекта**

● ● ● отсутствие здорового питания препятствует  
разностороннему развитию школьника.  
Без нормального питания нет здоровья.



**Для ребят  
третьих класса**



## **Цель проекта:**

изучить основные вопросы организации правильного питания младших школьников.

## **Задачи:**

1. Изучить литературу по данному вопросу и обработать необходимую информацию.
2. Узнать о продуктах, приносящих пользу и здоровье младшим школьникам.
3. Научиться соблюдать правильный режим питания.
4. Воспитывать культуру здорового и правильного питания у младших школьников.

## **Гипотеза:**

Правильное и полезное питание – залог крепкого здоровья.

# Основные принципы здорового питания школьников:

## 1. Питание должно быть сбалансированным

В меню обязательно должны входить продукты, содержащие не только **белки, жиры и углеводы**, но и **незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы**.

Соотношение между белками,  
жирами и углеводами должно быть  
**1:1:4**



## 2. Питание школьника должно быть оптимальным

При оптимальной системе питания соблюдается баланс между поступлением и расходом основных пищевых веществ.

**Калорийность рациона школьника должна быть следующей:**

- 7-10 лет – 2400 ккал
- если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.



# ● для необходимых продуктов полноценного питания школьников

## Белки

Самыми ценными для ребенка являются рыбный и молочный белок, который лучше всего усваивается детским организмом.

На втором месте по качеству - мясной белок, на третьем – белок растительного происхождения.

Ежедневно школьник должен получать 75-90 г белка, из них 40-55 г животного происхождения.

**В рационе ребенка школьного возраста обязательно должны присутствовать следующие продукты:**

молоко или кисломолочные напитки ;  
творог ;  
сыр ;  
рыба ;  
мясные продукты ;  
яйца



# Необходимые продукты для

## ● ● полноценного питания школьников

### Жиры

Необходимые жиры содержатся не только в привычных для нас «жирных» продуктах – масле, сметане, сале и т.д. Мясо, молоко и рыба – источники скрытых жиров. Животные жиры усваиваются хуже растительных и не содержат важные для организма жирные кислоты и жирорастворимые витамины.

Норма потребления жиров для школьников - 80-90 г в сутки, 30% суточного рациона.

**Ежедневно ребенок школьного возраста должен получать:**

сливочное масло ;  
растительное масло ;  
сметану



# Необходимые продукты для полноценного питания школьников

## Углеводы

Углеводы необходимы для пополнения энергетических запасов организма. Наиболее полезны сложные углеводы, содержащие неперевариваемые пищевые волокна.

Суточная норма углеводов в рационе школьника - 300-400 г, из них на долю простых должно приходиться не более 100 г.

### **Необходимые продукты в меню школьника:**

хлеб ;  
крупы ;  
картофель ;  
мед ;  
сухофрукты ;  
сахар





# ● для **необходимых продуктов** полноценного питания школьников

## Витамины и минералы

Продукты, содержащие основные необходимые витамины и минеральные вещества, обязательно должны присутствовать в рационе школьника для правильного функционирования и развития детского организма.

### Продукты, богатые витамином А:

морковь ;  
сладкий перец;  
зеленый лук;  
щавель;  
шпинат;  
зелень ;  
плоды черноплодной рябины, шиповника и облепихи.



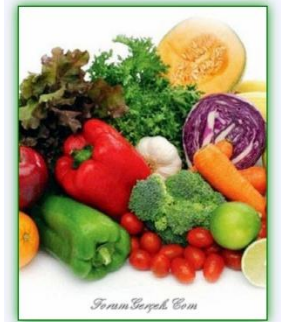
# ● для полноценного питания школьников

## Необходимые продукты

### Витамины и минералы

#### Продукты-источники витамина С:

зелень петрушки и укропа ;  
помидоры ;  
черная и красная смородина ;  
красный болгарский перец;  
цитрусовые;  
картофель



#### Витамин Е содержится в следующих продуктах:

печень ;  
яйца ;  
пророщенные зерна пшеницы;  
овсяная и гречневая крупы

# ● для полноценного питания школьников

## Необходимые продукты

### Витамины и минералы

#### Продукты, богатые витаминами группы В:

хлеб грубого помола ;

молоко ;

творог ;

печень ;

сыр ;

яйца ;

капуста ;

яблоки ;

миндаль ;

помидоры ;

бобовые



- «Для принятия пищи существует определённый порядок, придерживаться которого надо каждому, кто заботится о своём здоровье...»»



**Авиценна,**  
арабский философ и врач

# Как есть правильно? Советы школьникам:

- Есть каждый день в одно и то же время.
- Перед едой мыть руки с мылом.
- Есть продукты, полезные для здоровья.
- Есть продукты в определённом порядке.
- Есть не быстро и не очень медленно.
- Каждый кусочек тщательно прожёвывать.
- Не объедаться.
- Сладости есть только после обеда.





# Анализ достигнутых результатов.

1. Серия классных часов «Разговор о правильном питании».
2. Практическая работа «Вредные вкусняшки» в исследовательской лаборатории.
3. Театрализованная миниатюра по стихотворению Н. Семенова «Спор овощей».
4. Практическая работа по определению белков, жиров и углеводов в продуктах. Создание полезного меню.
5. Создание кулинарной книги «Наши любимые блюда»
6. Выступление на гимназических чтениях «Лучик» с исследовательскими работами по здоровому питанию Ларионова Александра (3А), Михеевой Софии (3Б).