



МЫ ТО, ЧТО МЫ ЕДИМ

"Я и моё здоровье."

Выполнили ученики 3класса «Б»

МБОУ СОШ№4.





Проблемные вопросы:

- - Полезны или вредны чипсы, кока-кола, кириешки?
- -Что нужно есть, чтобы быть здоровым?



Цель исследования

- **Доказать:**
- - Что чипсы, кока-кола, кириешки приносят вред нашему организму.
- - Питание младших школьников должно быть полноценным и правильным.



Задачи

- - Определить, какие продукты вредны нашему здоровью, а какие помогают нам.
- - Исследовать путем эксперимента отдельных продуктов и объяснить их действие на организм детей.



Методы работы

- Работа с литературой и интернет – ресурсами.
- Анкетирование семей и учащихся школы – «Что такое здоровое питание?».
- Серия классных часов - «Разговор о правильном питании».
- Заслушивание сообщения учащихся, которые занимались изучением основ здорового питания.
- Консультации с медицинским работником.
- Подготовка театрализованной миниатюры по стихотворению Н. Семенова «Спор овощей».
- Выполнение плакатов «Вкусной пище – Да, химии – Нет!»
- Выполнение листовок «Здоровое питание», «Мы против химии!»
- Ведение дневника питания: «Сила воли», с записью всех употребляемых в течение дня продуктов в две колонки – здоровая еда ;вредная еда.
- Подготовка слоганов.
- Сопоставление результатов.

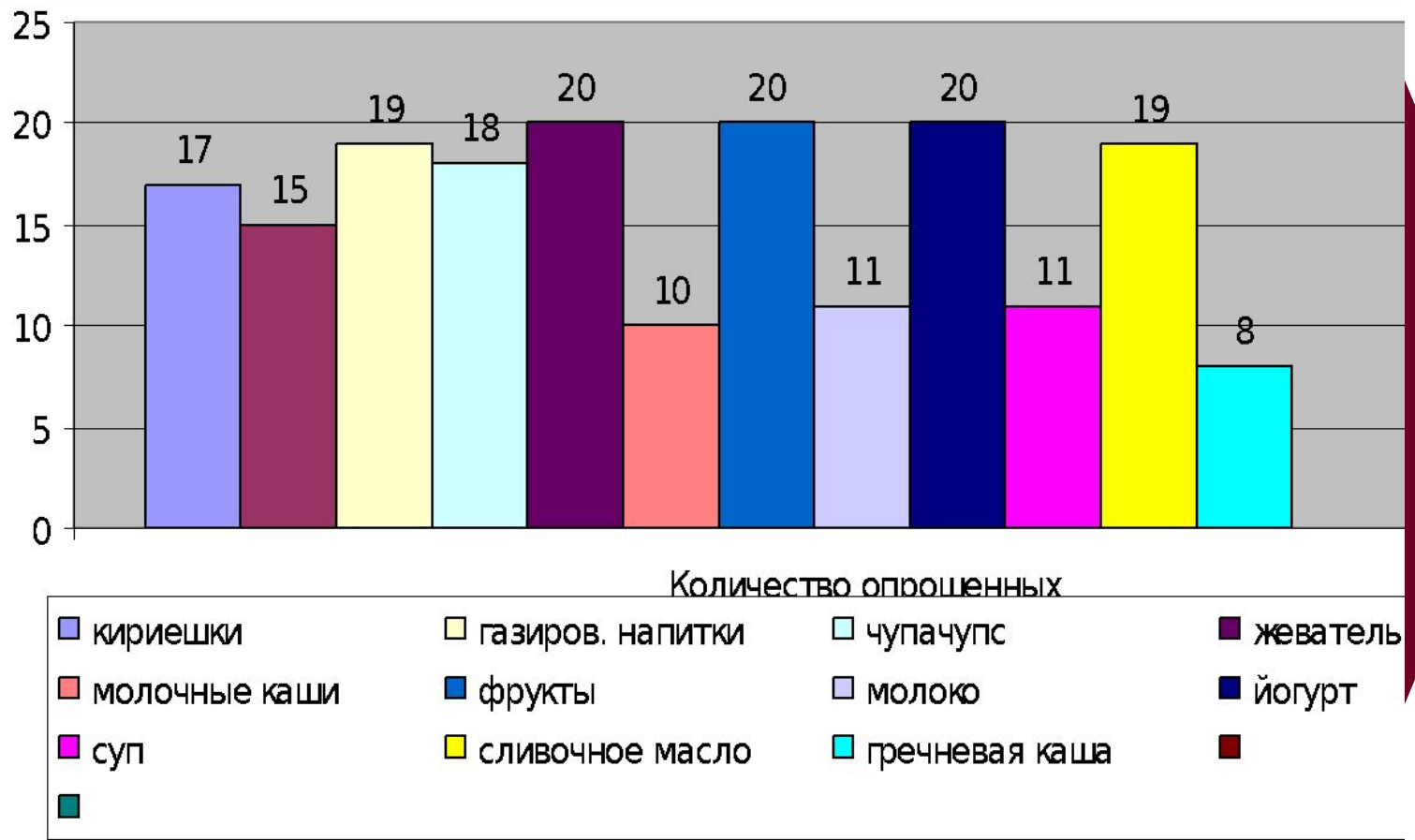


Опрос

Был проведен опрос среди учащихся. Участникам опроса необходимо выбрать из списка те продукты, которые они охотно употребляют в пищу. В опросе участвовали 20 учащихся.

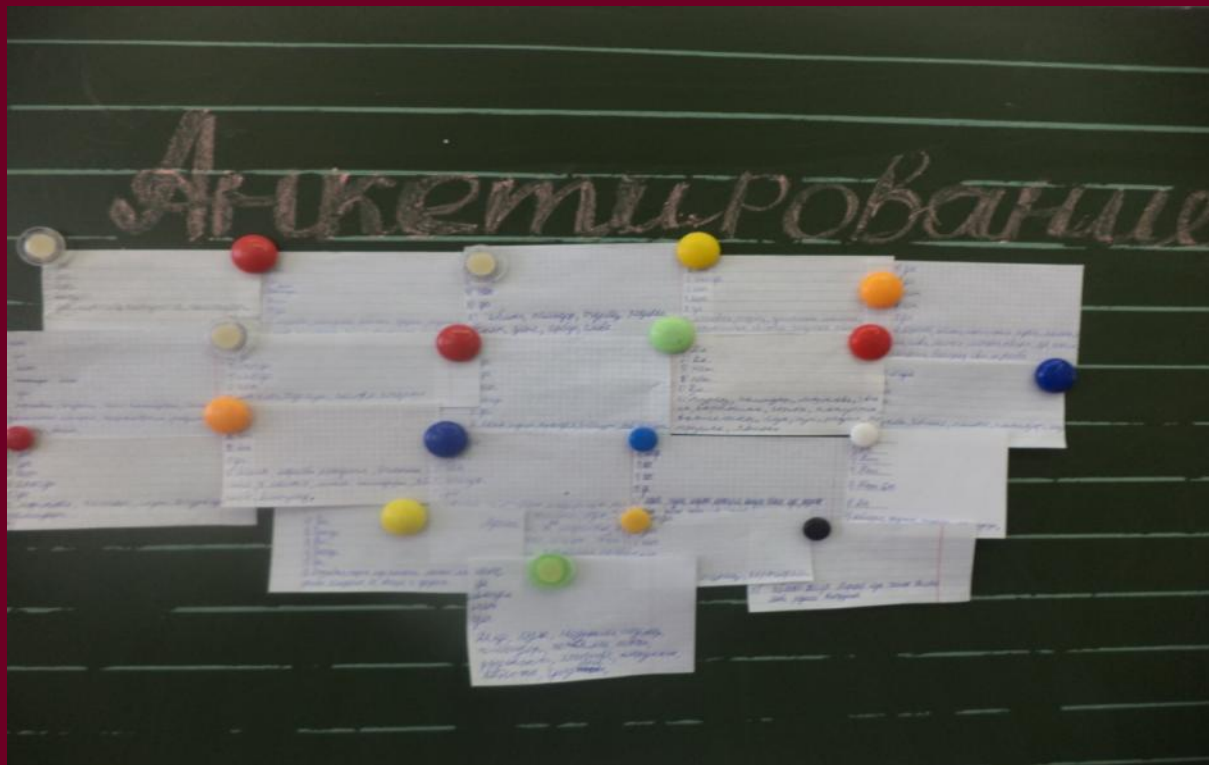


Опрос





Анкетирование





Вопросы анкеты:

- **Едите ли вы по утрам?**
- **Любите ли вы есть чипсы, кириешки, хот-доги, роллтон, ...?**
- **Пьете ли газированные напитки, кока-колу?**
- **Знаете ли вы о вреде продуктов быстрого приготовления?**
- **Делаете ли вы по утрам зарядку?**



Опрос

**А какую пользу или вред несут нам
эти продукты?**

**Попробуем разобрать данные
продукты на полезные и опасные.**



Продукты питания с «Е»

Кириешки

содержат пищевые добавки, которые могут вызвать желудочно-кишечные расстройства, аллергию, некоторые являются канцерогенами, могут провоцировать образование опухолей.

Чипсы

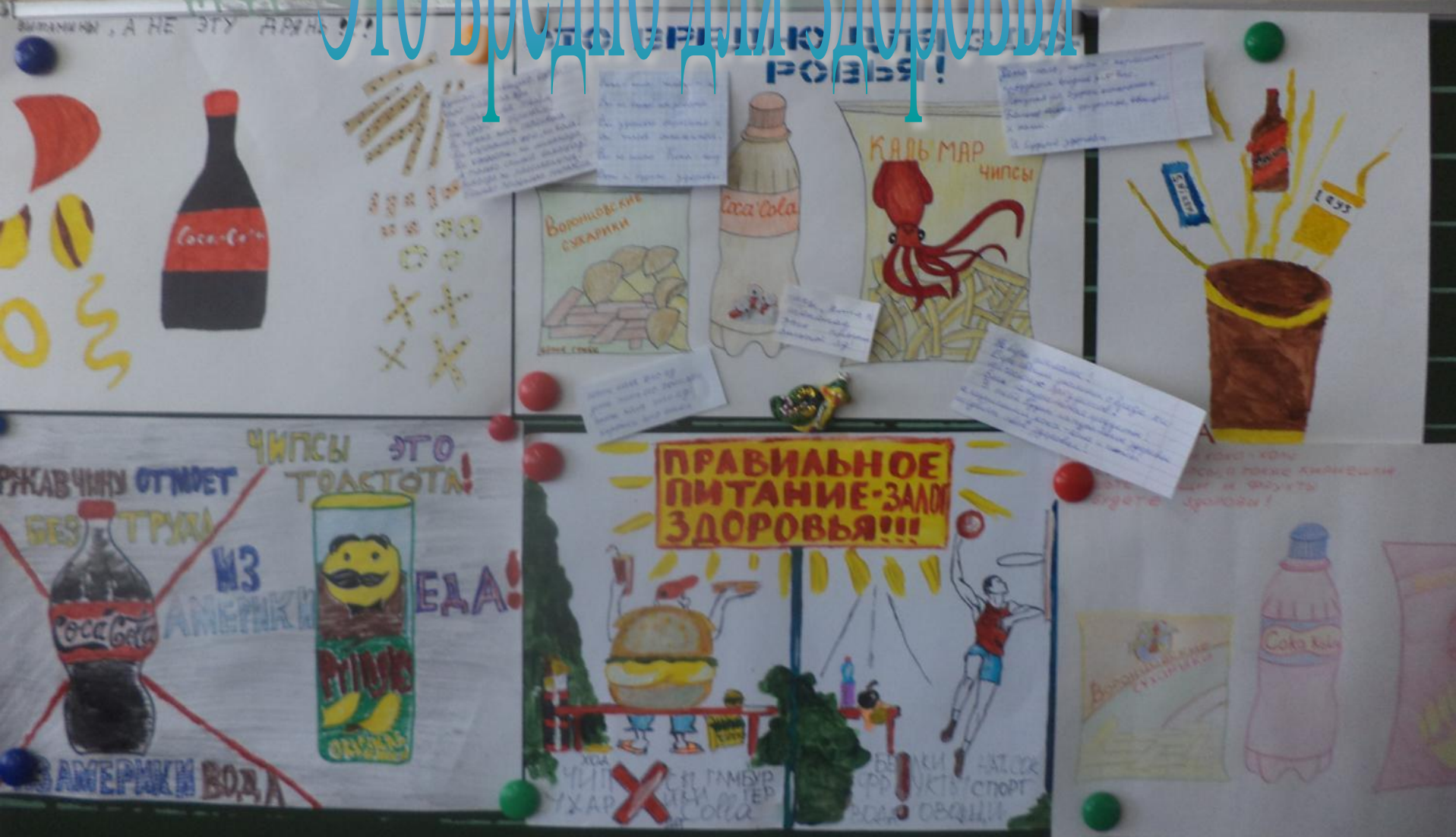
содержат целый ряд вредных соединений. Среди токсичных веществ, содержащихся в чипсах, особое внимание уделяют акриламиду. Веществу канцерогену, который поражает нервную систему, печень, почки увеличивает риск возникновения раковых опухолей. В состав чипсов входят синтетические добавки, влияние которых на организм человека еще до конца не изучено.



Сообщения



Это вредно для здоровья





Продукты питания с «Е»

Газированные напитки

Сладкие газированные напитки – смесь сахара, химии и газов – чтобы быстрее распределить по организму вредные вещества. Кока-кола, например, замечательное средство от известковой накипи и ржавчины. Подумайте хорошенько прежде, чем отправлять такую жидкость в желудок. К тому же газированные сладкие напитки вредны и высокой концентрацией сахара - в эквиваленте четыре-пять чайных ложек, разбавленных в стакане воды. Поэтому не стоит удивляться, что, утоляя жажду такой газировкой, вы через уже пять минут снова хотите пить.



Опыты с Кока-колой





Статистика





Листовки





Продукты питания без «Е»



Не забывайте употреблять воду!!!

1,5 – 2 литра в день, чтобы иметь красивую кожу



Мойте руки перед едой)





Мы за здоровое питание!





Здоровое питание





Молоко

Молоко широко используется в лечебном питании, так как в нем содержатся все пищевые вещества, минеральные соли и витамины в оптимальных количественных соотношениях и в легко усвояемой форме. В молоке содержатся высокоценные белки и жиры, которые хорошо усваиваются организмом. Молоко является слабым возбудителем желудочной секреции. Молочный сахар легко подвергается в кишечнике брожению и вызывает повышенную перистальтику кишечника.

Кислое молоко (кефир, простокваша, ацидофилин, маццони). Кислое молоко получают путем сквашивания молока различными молочнокислыми бактериями (простокваша, ацидофилин, маццони) или грибками (кефир) и отличается от молока тем, что содержит меньше сахара и значительно больше молочной кислоты.


Однодневное кислое молоко (кефир, простокваша, ацидофилин, маццони) повышает кишечную перистальтику и действует послабляюще. Двухдневное и особенно трехдневное кислое молоко (кефир, простокваша, ацидофилин, маццони, йогурт) понижают кишечную перистальтику и оказывают закрепляющее действие на кишечник. Действие кислого молока основано на влиянии молочнокислых бактерий на флору кишечника.

Кислое молоко оказывает сильное сокогенное действие.

Правильное питание



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ- ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ



ВИТАМИННАЯ АЗБУКА

Наиболее важные для организма витамин и в каких продуктах они содержатся:

АНТИОКСИДАНТЫ – главные вещества для поддержания здоровья. Это витамины А, С и Е. Они наиболее важны защиты клеток и повышения иммунной системы, так как уменьшают вред, причиняемый свободными радикалами.

Витамин А – сохраняет целостность клеток, благоприятно влияет на обмен веществ и процессы роста организма, поддерживает кожу, ногти, волосы в здоровом состоянии.
Источники: морковь, зеленые овощи и фрукты, яйца, печень, сливочное масло.

Витамин С – способствует заживлению ран, снижает уровень холестерина в крови, укрепляет иммунную систему, помогает при лечении простудных заболеваний, увеличивает продолжительность жизни.
Источники: черника, смородина, сладкий перец, цитрусовые, облепиха, шиповник, капуста.

Витамин Е – увеличивает снабжение организма кислородом, способствует увеличению выносливости, совместно с витамином А защищает легкие от загрязненного воздуха, снижает утомляемость, поддерживает кожу в здоровом состоянии.
Источники: брокколи, салат, орехи, злаковые, растительное масло.

Существует еще много витаминов кроме антиоксидантов, микроэлементов, необходимых для поддержания здоровья

Витамины

- группы В, которые улучшают пищеварение, нормализуют работу нервной системы, укрепляют мышцы и сердце, препятствуют старению, улучшают аппетит, защищают от паразитов и инфекций отравлений. Источники: витамин В - печень, мясо, черника, фасоль, овес, молоко, рис, гречка, орехи и так далее;
- группы D – витамин «солнца» ультрафиолетовые лучи, взаимодействуя с кожей, способствуют образованию этого витамина. Его не достать выражается в уменьшении кальция в организме, деформация костей, рахит. Совместно с витаминами А и С помогают в профилактике простудных заболеваний. Источники: солнце, рыба, молоко и молочные продукты.
- PP – полезен при некоторых нервных заболеваниях. Источники: грибы, пшеница, мясо, овес, гречка.

Еще есть витамины F, K, витамин лево, давит, которые играют важную роль в питании мозга, в укреплении сердца и холестерина, улучшают работу печени, повышают устойчивость к инфекциям.

Микроэлементы

- кальций – участвует во всех жизненных процессах организма. При его недостатке появляются боли в мышцах, происходит потеря памяти. Ногти и кости становятся ломкими, разрушается эмаль зубов.
- йод – при недостаточном поступлении йода в организм у детей изменяется структура тела, нарушается все обменные процессы.
- железо – жизненно необходимый элемент для организма, который входит не только в состав гемоглобина, но также в состав гормонов, которые участвуют в процессах тканевого дыхания. При недостатке железа развивается такое заболевание как малокровие.

И еще есть много микроэлементов: цинк, марганец, медь, стронций, калий, кремний, фосфор, хром и т.д.) необходимы для поддержания здоровья.

Все вышеперечисленные витамины и микроэлементы жизненно важны как для взрослых детей так для и для здоровья взрослых, особенно в период повышенной переутомленности (учеба, физкультура, интернет, стресс, работа).



Помогает зрению, волосам, зубам
Содержится: морковь, тыква, лук, абрикос, слива, дыня

Снижает уровень холестерина
Содержится: авокадо, орехи, мясо, фасоль

Укрепляет иммунитет
Содержится: лимон, апельсин, банан, лук

Предотвращает от рака кожи
Содержится: помидор, морковь, капуста

Помогает при простуде
Содержится: лимон, желтый перец, клубника

З.В. Бондарь

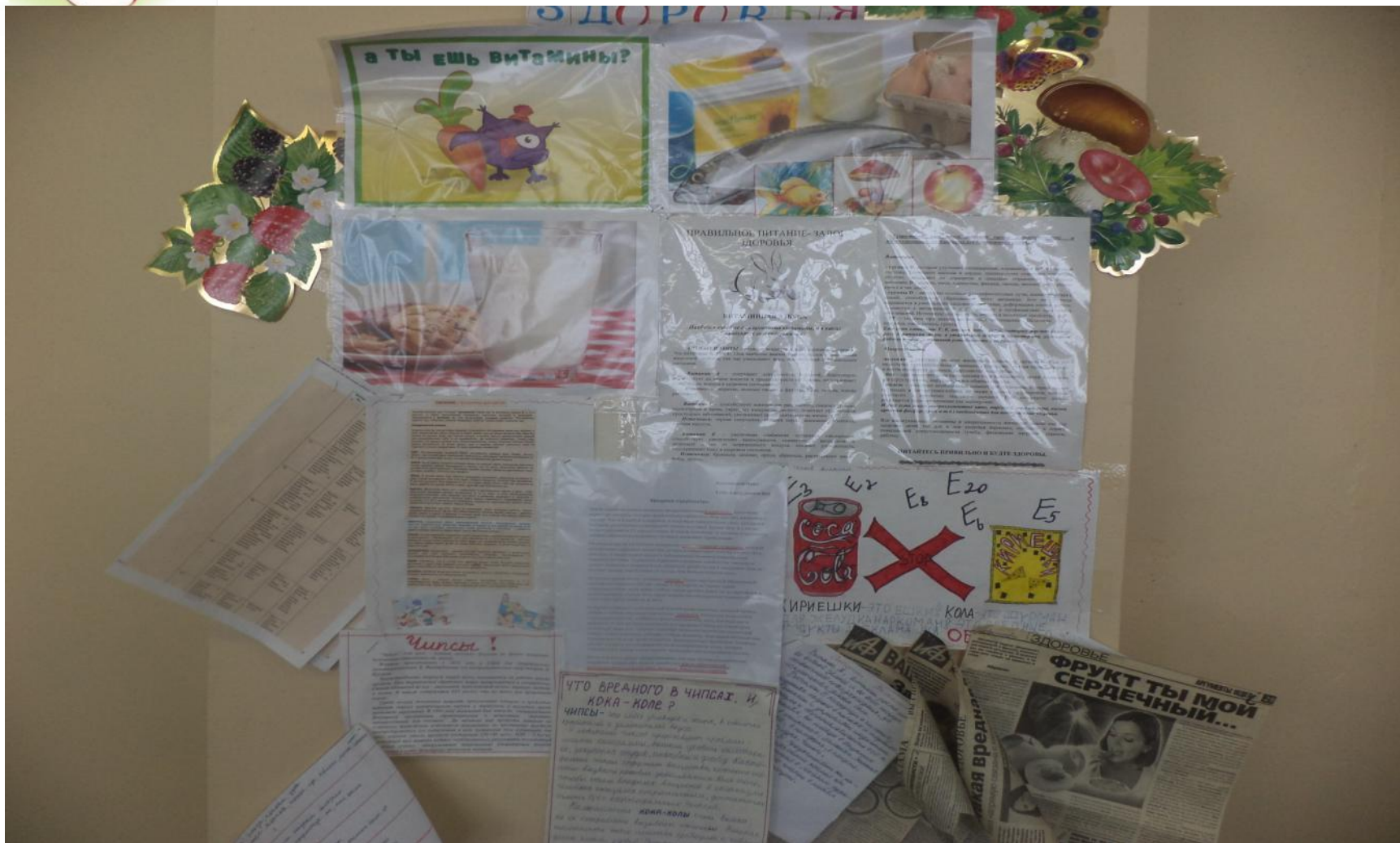
А ТЫ ЕШЬ ВИТАМИНЫ?

ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО!

Витамин	Источники	Функции
Витамин А	Морковь, тыква, лук, абрикос, слива, дыня	Способствует заживлению ран, снижает уровень холестерина в крови, укрепляет иммунную систему, помогает при лечении простудных заболеваний, увеличивает продолжительность жизни.
Витамин В	Печень, мясо, черника, фасоль, овес, молоко, рис, гречка, орехи	Улучшают пищеварение, нормализуют работу нервной системы, укрепляют мышцы и сердце, препятствуют старению, улучшают аппетит, защищают от паразитов и инфекций отравлений.
Витамин С	Черника, смородина, сладкий перец, цитрусовые, облепиха, шиповник, капуста	Способствует заживлению ран, снижает уровень холестерина в крови, укрепляет иммунную систему, помогает при лечении простудных заболеваний, увеличивает продолжительность жизни.
Витамин D	Солнце, рыба, молоко и молочные продукты	Способствуют образованию этого витамина. Его не достать выражается в уменьшении кальция в организме, деформация костей, рахит.
Витамин Е	Брокколи, салат, орехи, злаковые, растительное масло	Увеличивает снабжение организма кислородом, способствует увеличению выносливости, совместно с витамином А защищает легкие от загрязненного воздуха, снижает утомляемость, поддерживает кожу в здоровом состоянии.
Кальций	Молочные продукты, рыба, овощи	Участвует во всех жизненных процессах организма. При его недостатке появляются боли в мышцах, происходит потеря памяти. Ногти и кости становятся ломкими, разрушается эмаль зубов.
Железо	Печень, мясо, черника, фасоль, овес, молоко, рис, гречка, орехи	Жизненно необходимый элемент для организма, который входит не только в состав гемоглобина, но также в состав гормонов, которые участвуют в процессах тканевого дыхания. При недостатке железа развивается такое заболевание как малокровие.



Уголок здоровья)





Меню

Завтрак

Бифилюкс (кисломочные продукты) с фруктами/ молочные каши,
чай с сыром.

Полдник

Фрукты, овощи, сок.

Обед

Суп, хлеб, отварная курица с гречкой, компот/ борщ (рассольник,
солянка), макароны, котлеты (тефтели, рыба), чай.

Ужин

Тушеные овощи, гречка, сок.

Перед сном

Стакан теплого молока с медом.



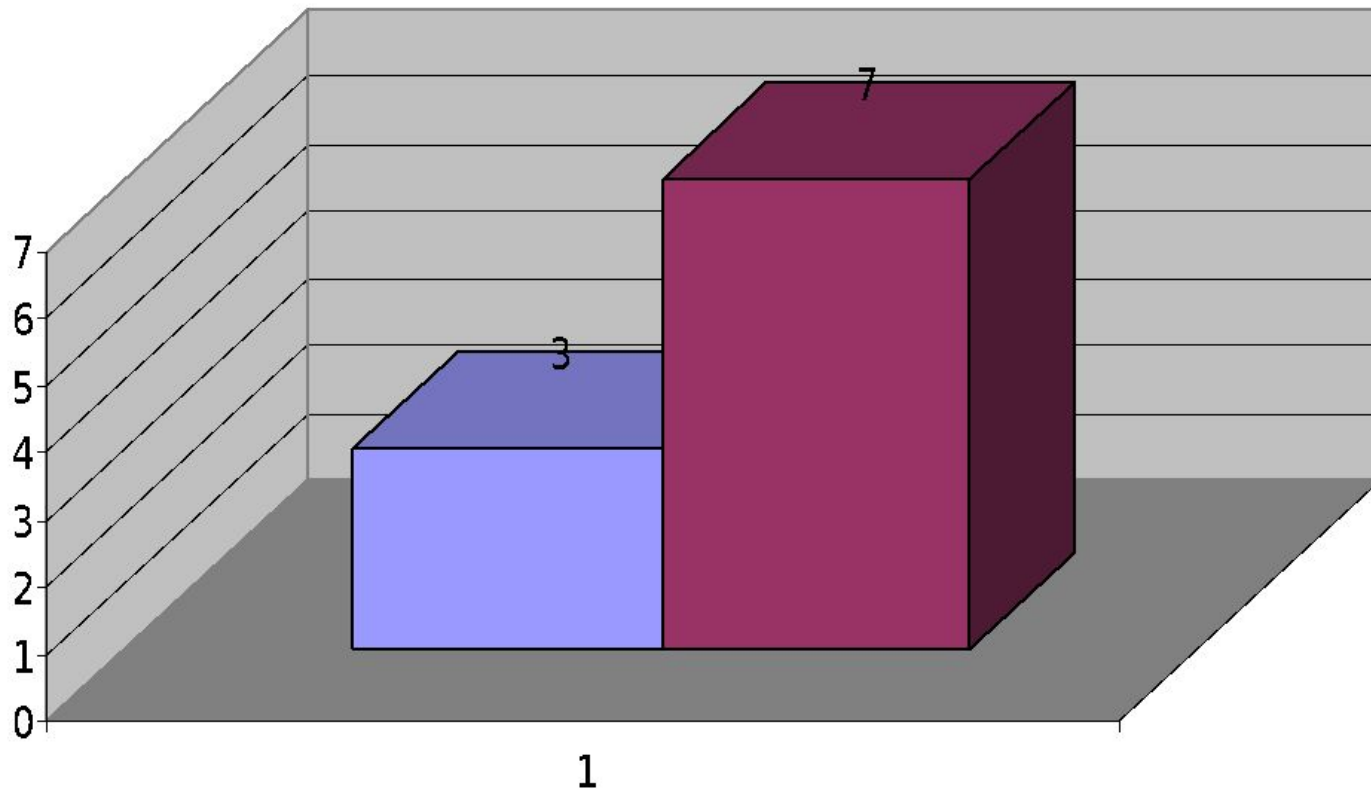
Наблюдение

В течение 5 недель мы убрали из списка своего меню жевательные резинки, газированные напитки, сладости в виде чупа-чупса, чипсы, кириешки, шоколадные батончики заменили на темный горький шоколад и заменили эти «перекусы» на фрукты и овощи, то большая часть участников данного проекта перестала ощущать тяжесть и дискомфорт в области желудка, появилась легкость в теле, чаще стали улыбаться.



Наблюдение

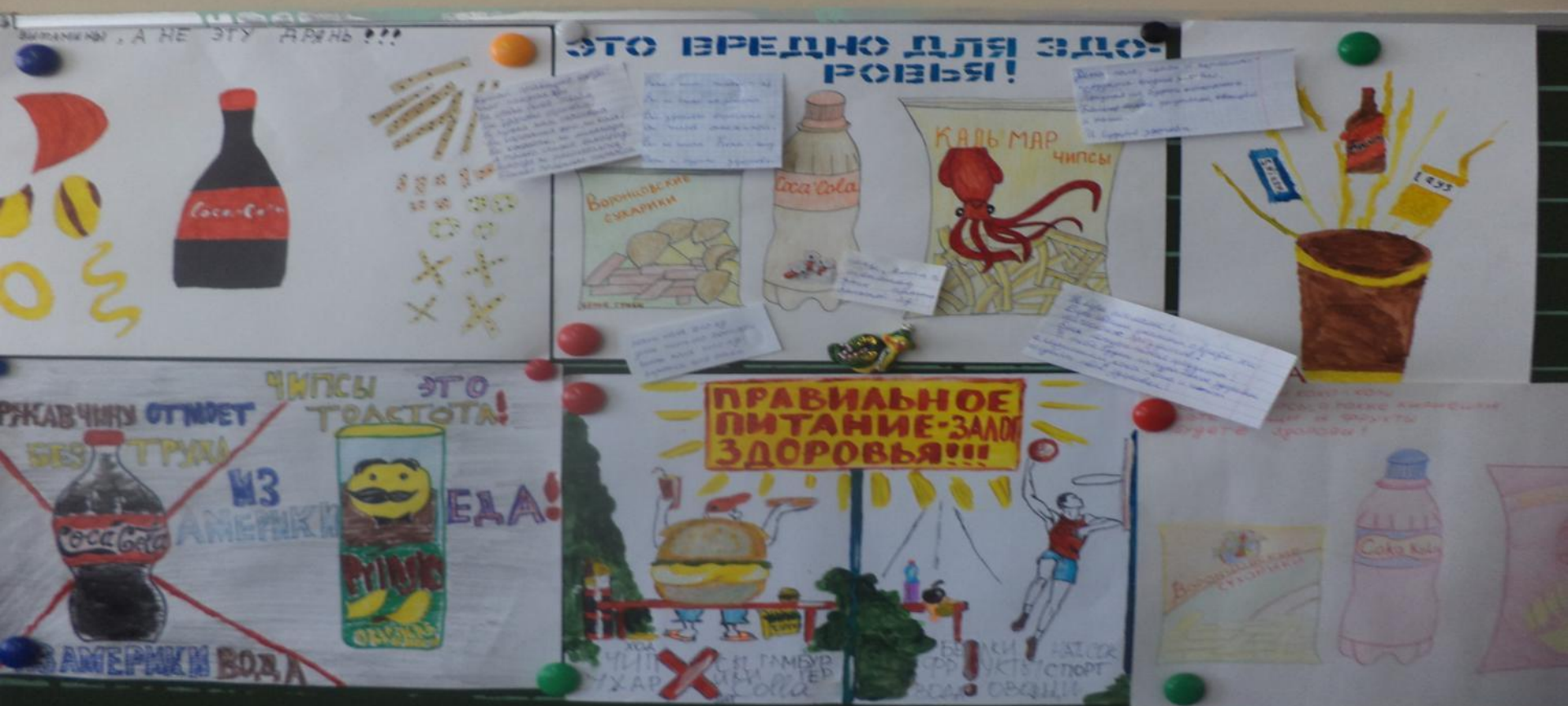
Еда без "Е"



Результат прежний Улучшение



Плакаты детей





Сценка «Спор Овощей»





Вывод

Чтобы жить в гармонии с собой, природой, нужно правильно питаться, употреблять «живую» пищу, которая несет радость, здоровье, наполняет наше тело жизненной энергией, питает наш ум полезными веществами.

Поэтому еда – один из важных источников здорового и счастливого образа жизни человека.



Спасибо за Внимание!)