



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.

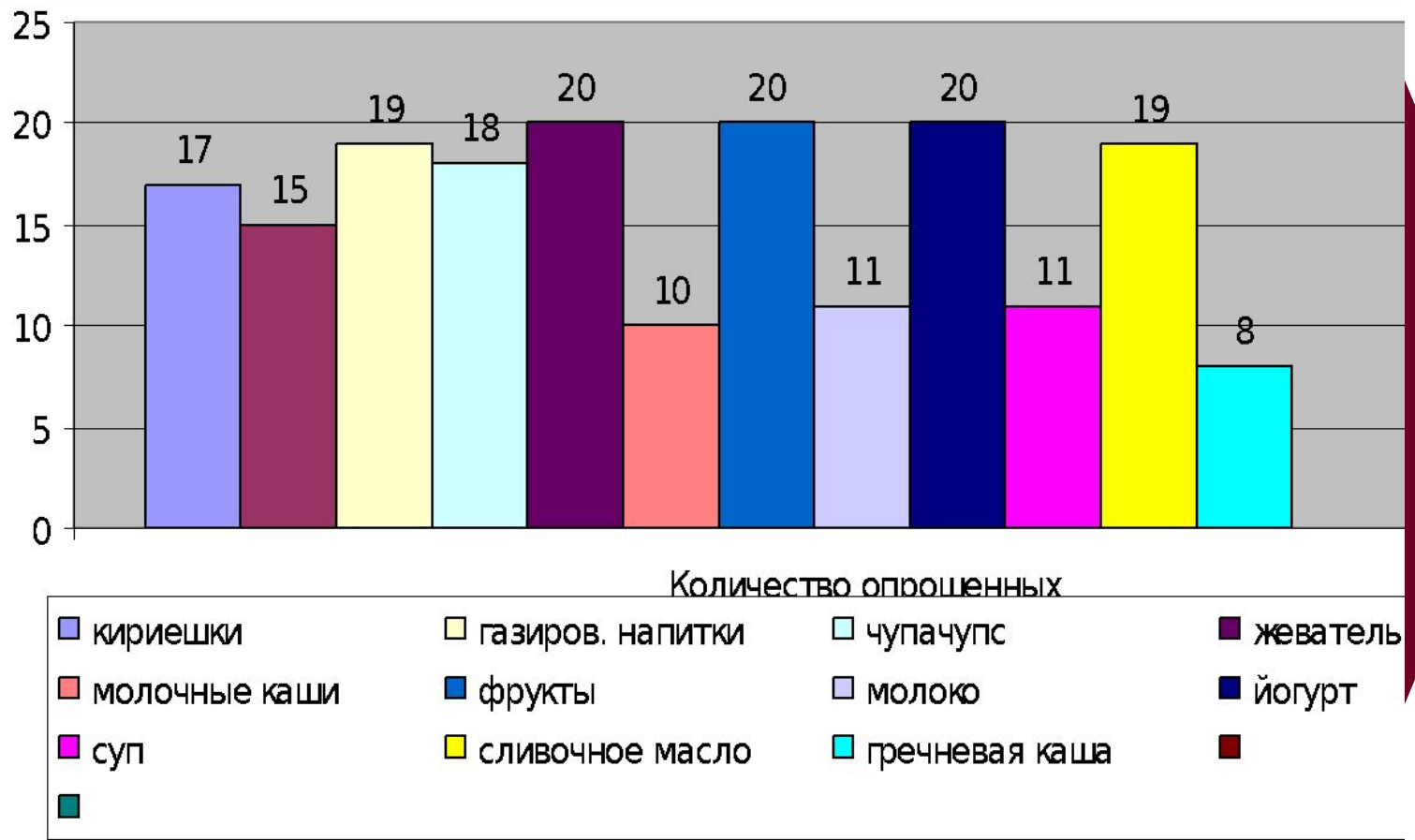


Опрос

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

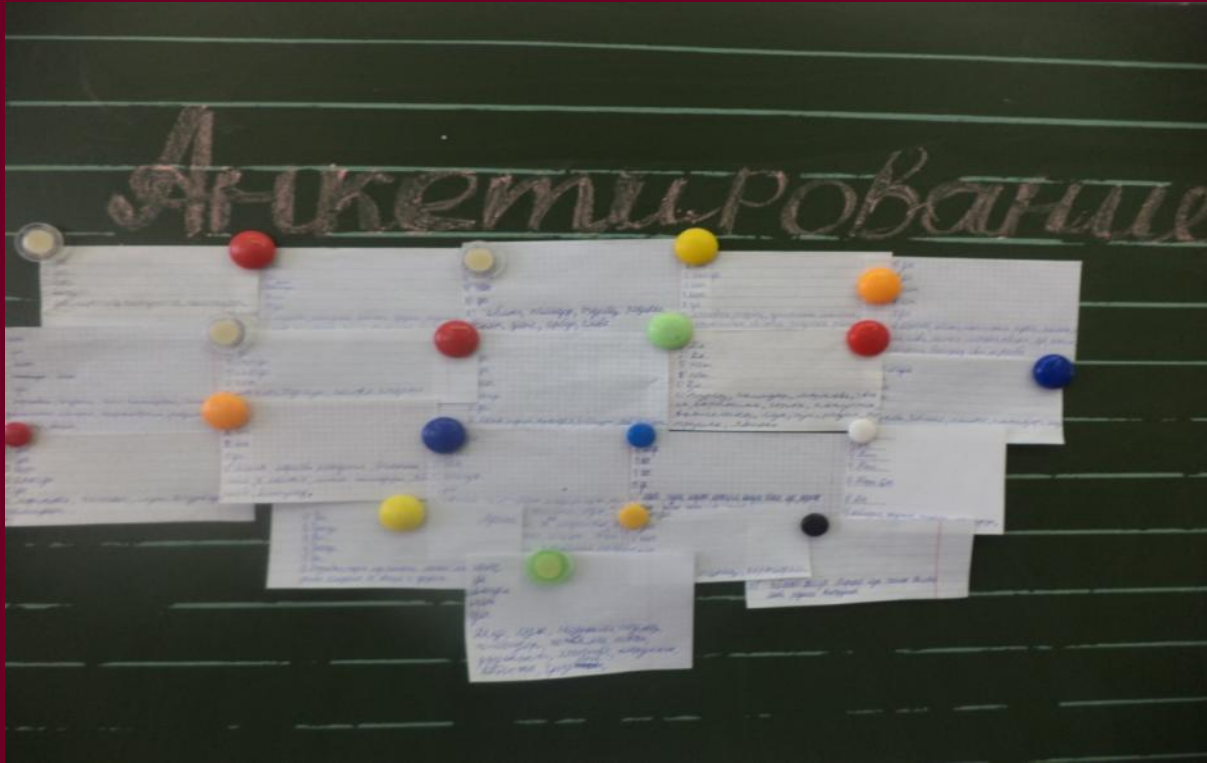


Опрос





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



Вопрос: сколько учащихся в классе?
Ответ: 36 человек.

Вопрос: сколько девочек в классе?
Ответ: 18 человек.

Вопрос: сколько мальчиков в классе?
Ответ: 18 человек.

Вопрос: сколько учащихся в школе?
Ответ: 100 человек.



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.

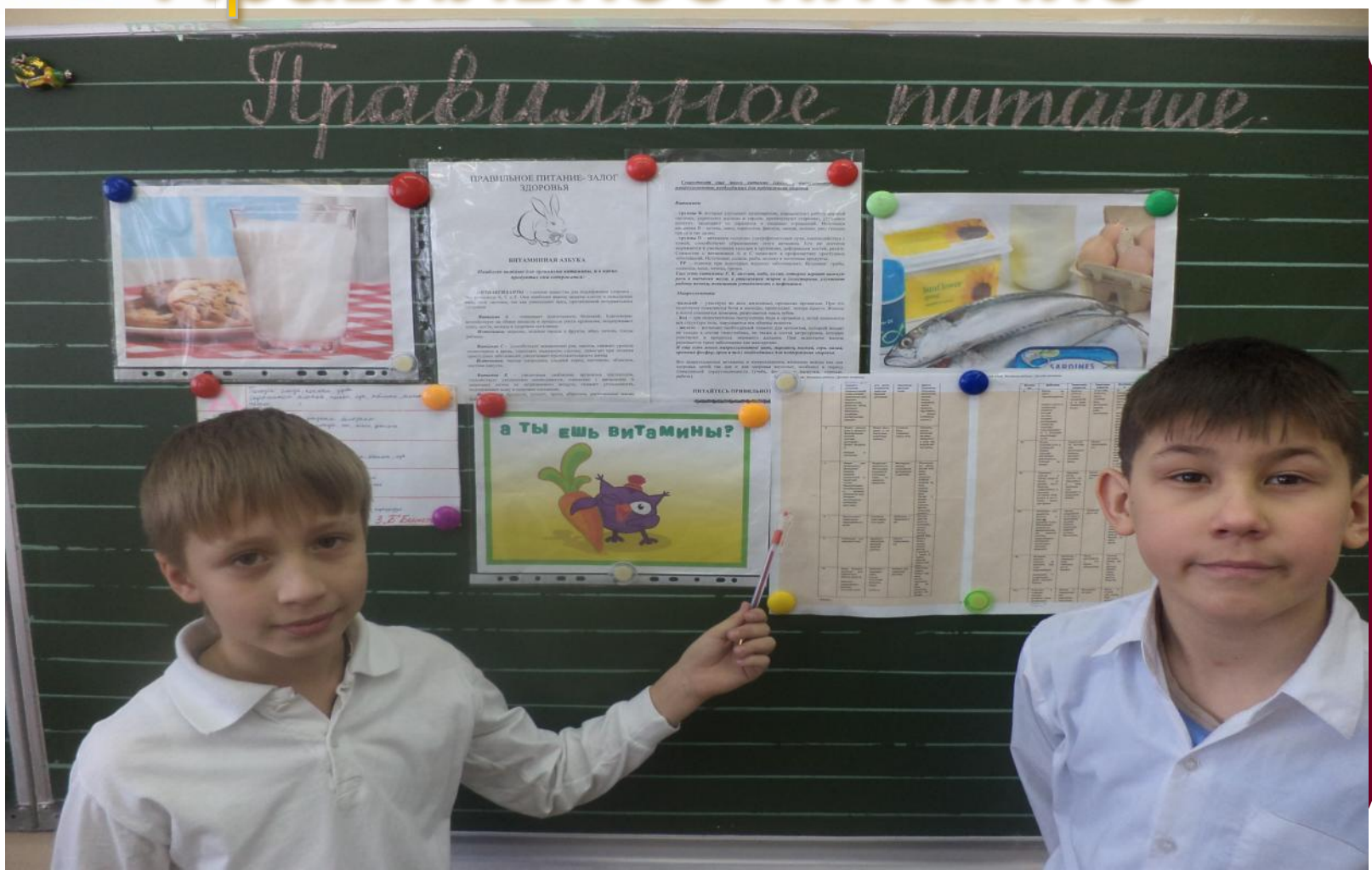
Кислое молоко (кефир, простокваша, ацидофилин, мацони). Кислое молоко получают путем сквашивания молока различными молочнокислыми бактериями (простокваша, ацидофилин, мацони) или грибками (кефир) и отличается от молока тем, что содержит меньше сахара и значительно больше молочной кислоты.

Однодневное кислое молоко (кефир, простокваша, ацидофилин, мацони) повышает кишечную перистальтику и действует послабляюще. Двухдневное и особенно трехдневное кислое молоко (кефир, простокваша, ацидофилин, мацони, 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



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, авокадо, растительное масло, миндаль.

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, свинца, 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 лецитин, витамин, 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: калий, марганец, медь, стронций, цинк, 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: подсолнечное, рапсовое, льняное, оливковое масла

Укрепляет иммунитет
Содержится: лимон, апельсин, малина, вишня, клубника

Предотвращает от рака кожи
Содержится: помидор, морковь, капуста

Помогает при простуде
Содержится: лимон, желтый перец, клубника

З.В. Бондарь

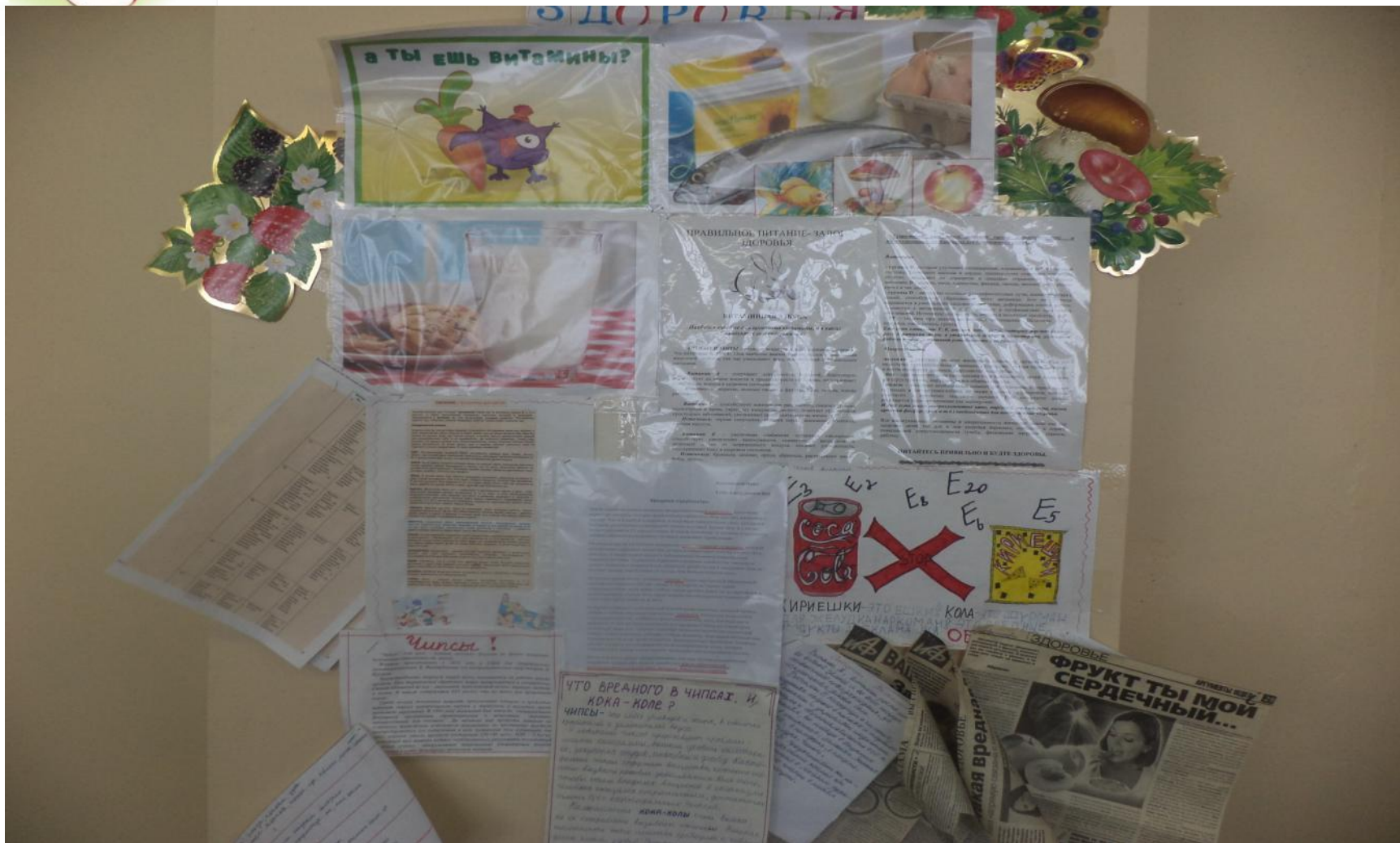
А ТЫ ЕШЬ ВИТАМИНЫ?

ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО!

Витамин	Источники	Функции
Витамин А	Морковь, тыква, сливочное масло, печень трески	Укрепляет иммунитет, поддерживает зрение
Витамин В	Пшеница, гречка, орехи, молоко	Улучшает пищеварение, нормализует работу нервной системы
Витамин С	Цитрусовые, смородина, болгарский перец	Укрепляет иммунитет, способствует заживлению ран
Витамин D	Солнце, рыба, молоко	Способствует образованию, поддерживает здоровье костей
Витамин Е	Авокадо, миндаль, растительное масло	Увеличивает выносливость, защищает легкие от загрязнения
Кальций	Молочные продукты, рыба, орехи	Укрепляет кости, участвует во всех жизненных процессах
Железо	Печень, мясо, гречка, фасоль	Необходим для образования гемоглобина
Йод	Морская рыба, морские водоросли	Важно для щитовидной железы, участвует в обмене веществ
Цинк	Печень, мясо, орехи, бобовые	Укрепляет иммунитет, участвует в синтезе белка
Селен	Орехи, чеснок, морепродукты	Антиоксидант, защищает клетки от повреждений
Магний	Орехи, бобовые, цельнозерновые продукты	Укрепляет кости, участвует в энергетическом обмене
Кремний	Цельнозерновые продукты, орехи, бобовые	Укрепляет кости, участвует в синтезе коллагена
Хром	Печень, мясо, орехи, бобовые	Улучшает обмен веществ, участвует в регуляции сахара в крови
Кобальт	Печень, мясо, бобовые	Участвует в образовании гемоглобина
Медь	Печень, морепродукты, орехи	Участвует в образовании гемоглобина, поддерживает здоровье сердца
Марганец	Орехи, бобовые, цельнозерновые продукты	Участвует в синтезе белка, поддерживает здоровье суставов
Никель	Орехи, бобовые, цельнозерновые продукты	Участвует в синтезе белка, поддерживает здоровье сердца
Ванадий	Орехи, бобовые, цельнозерновые продукты	Участвует в синтезе белка, поддерживает здоровье сердца
Молибден	Орехи, бобовые, цельнозерновые продукты	Участвует в синтезе белка, поддерживает здоровье сердца
Селен	Орехи, чеснок, морепродукты	Антиоксидант, защищает клетки от повреждений
Цинк	Печень, мясо, орехи, бобовые	Укрепляет иммунитет, участвует в синтезе белка
Железо	Печень, мясо, гречка, фасоль	Необходим для образования гемоглобина
Йод	Морская рыба, морские водоросли	Важно для щитовидной железы, участвует в обмене веществ
Кальций	Молочные продукты, рыба, орехи	Укрепляет кости, участвует во всех жизненных процессах
Витамин А	Морковь, тыква, сливочное масло, печень трески	Укрепляет иммунитет, поддерживает зрение
Витамин В	Пшеница, гречка, орехи, молоко	Улучшает пищеварение, нормализует работу нервной системы
Витамин С	Цитрусовые, смородина, болгарский перец	Укрепляет иммунитет, способствует заживлению ран
Витамин D	Солнце, рыба, молоко	Способствует образованию, поддерживает здоровье костей
Витамин Е	Авокадо, миндаль, растительное масло	Увеличивает выносливость, защищает легкие от загрязнения
Кальций	Молочные продукты, рыба, орехи	Укрепляет кости, участвует во всех жизненных процессах
Железо	Печень, мясо, гречка, фасоль	Необходим для образования гемоглобина
Йод	Морская рыба, морские водоросли	Важно для щитовидной железы, участвует в обмене веществ
Цинк	Печень, мясо, орехи, бобовые	Укрепляет иммунитет, участвует в синтезе белка
Селен	Орехи, чеснок, морепродукты	Антиоксидант, защищает клетки от повреждений
Магний	Орехи, бобовые, цельнозерновые продукты	Укрепляет кости, участвует в энергетическом обмене
Кремний	Цельнозерновые продукты, орехи, бобовые	Укрепляет кости, участвует в синтезе коллагена
Хром	Печень, мясо, орехи, бобовые	Улучшает обмен веществ, участвует в регуляции сахара в крови
Кобальт	Печень, мясо, бобовые	Участвует в образовании гемоглобина
Медь	Печень, морепродукты, орехи	Участвует в образовании гемоглобина, поддерживает здоровье сердца
Марганец	Орехи, бобовые, цельнозерновые продукты	Участвует в синтезе белка, поддерживает здоровье суставов
Никель	Орехи, бобовые, цельнозерновые продукты	Участвует в синтезе белка, поддерживает здоровье сердца
Ванадий	Орехи, бобовые, цельнозерновые продукты	Участвует в синтезе белка, поддерживает здоровье сердца
Молибден	Орехи, бобовые, цельнозерновые продукты	Участвует в синтезе белка, поддерживает здоровье сердца



Уголок здоровья)





Меню

Завтрак

Бифилюкс (кисломолочные 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.



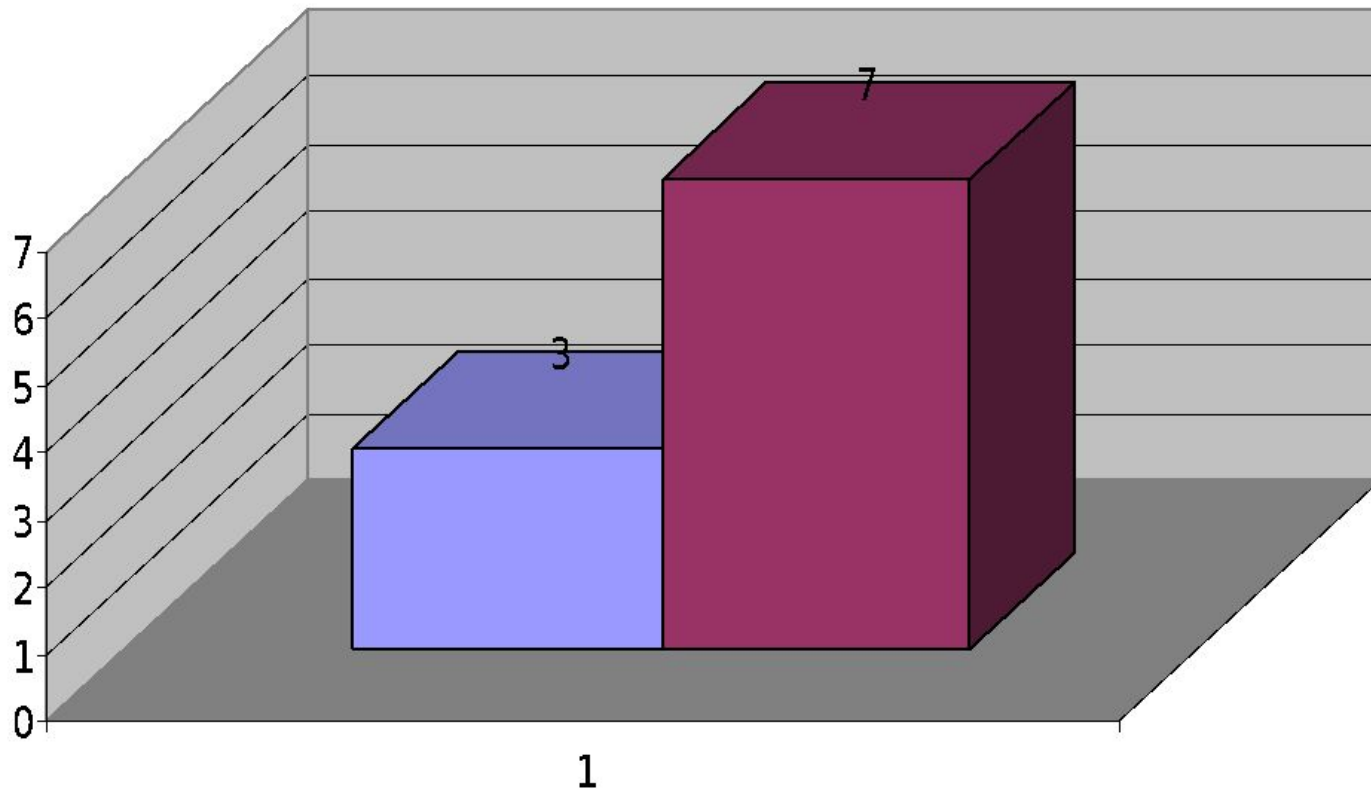
Наблюдение

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

ВЫРАЖАЮТ, А НЕ ЭТУ АРЯНЬ !!!

Вредно для здоровья

ЭТО ВРЕДНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!

ВОЛОКОВЫЕ СУШАРИКИ

КАЛЬМАР ЧИПСЫ

Вредно для здоровья

Вредно для здоровья

ЧИПСЫ ЭТО ТРАСТОТА!

САХАР ОТНИМЕТ БЕС ТРУДА

АМЕРИКАНКА

АМЕРИКАНКА

АМЕРИКАНКА

Вредно для здоровья

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!!!

ЧИПсы

САХАР

Вредно для здоровья

ВРЕДНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!

Вредно для здоровья



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!)