

Проект «Здоровое питание»



Выполнили:
учащиеся 3Б класса
учитель: Гладких Н.Д.



Основание проекта

- Правильное питание – залог здоровья, но не все это воспринимают серьезно. О «хлебе насущном» человек думает в течение всей своей жизни, каким бы трудом он не занимался.
- За последние 100-150 лет наш рацион изменился до неузнаваемости. Благодаря гастрономической революции готовить стало легче, а переваривать труднее. Мы пьем порошковое молоко, завариваем кипятком сухое картофельное пюре, мажем на хлеб искусственное масло, утоляем голод хот-догами, чипсами и шоколадными батончиками. Супчики из пакетика, лапша моментального приготовления, бульонные кубики вытеснили со стола здоровую еду.
- С самого раннего детства у ребенка формируются вкусовые пристрастия и привычки. В их формировании важнейшую роль играет семья. Именно в младшем возрасте важно сформировать у детей правильное представление о здоровом питании, способствовать пониманию того, что здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни. Без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и неперемное условие нашего здоровья и долголетия.
- Мы постоянно ищем все новые и новые способы позаботиться о своем здоровье, и в этом поиске забываем о самых простых и естественных вещах. Необходимость обратить пристальное внимание детей и родителей на свое питание. Пересмотреть некоторые взгляды в этом направлении явилась основной причиной создания нашего проекта.
- В год, объявленный в нашей стране годом семьи, выбор темы проекта оказался не случайным. После беседы с родителями, и дети пришли к выводу о том, что только здоровая семья может быть по-настоящему счастливой, воспитать достойных граждан своей страны. Мы задумались над тем, какие факторы влияют на здоровье семьи?

Главными факторами, влияющими на здоровье семьи, является:

- душевное благополучие, благоприятный психологический климат в семье;
- правильное и здоровое питание;
- физическое здоровье.

Цель проекта:

- формирование у детей ясных представлений о продуктах, приносящих пользу организму, об организации правильного здорового питания.

Задачи проекта:

- Расширить знания детей о продуктах здорового и нездорового питания, пропагандировать и рекламировать только здоровые продукты;
- Формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания;
- Способствовать развитию творческих способностей детей, умения работать сообща, согласовывая свои действия.

**Чтоб мудро жизнь прожить,
Знать надобно немало.**

**Два главных правила запомни
для начала;**

**Ты лучше голодай, чем что
попало есть,**

**И лучше будь один, чем с кем
попало.**

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

древнегреческий философ Сократ(470-399 до н.э.)



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



Это надо знать!

Полезные продукты

Рыба,
кефир, творог
геркулес,
подсолнечное масло,
морковь,
капуста,
ягоды,
груши, вишня
хлеб,
йогурт, щавель



Неполезные продукты

Пепси, сухарики,
фанта, жевательная
резинка,
чипсы,
жирное мясо,
торты,
«Сникерс»,
шоколадные конфеты
лапша «быстрого
приготовления»



Правила правильного питания.

- Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
- Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
- Чаще употребляйте разнообразные и полезные продукты.
- Главное – не переедайте!

Зачем человек ест?



**Желаю вам цвести, расти
Копить, крепить здоровье,
Оно для дальнего пути –
Главнейшее условие.**

**Желаю вам цвести, расти
Копить, крепить здоровье,
Оно для дальнего пути –
Главнейшее условие.**