

# 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 неременное 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.**