

---

# ТЕМА ПРОЕКТА «НАШЕ ПИТАНИЕ»

**Выполнила учащаяся 3 «Б» класса  
Денисова Мария  
ГБОУ СОШ №3  
Руководитель: Зайцева С.В.  
учитель начальных классов**

# ЦЕЛЬ: ВЫЯВИТЬ КАКОЕ ПИТАНИЕ ПОЛЕЗНОЕ, А КАКОЕ НАНОСИТ ВРЕД НАШЕМУ ОРГАНИЗМУ.

---

Задачи :

- ⦿ Изучить литературу по данной теме;
- ⦿ Узнать о полезных продуктах ;
- ⦿ Проанализировать данные из различных информационных источников;
- ⦿ Пропагандировать здоровый образ жизни.

# ВВЕДЕНИЕ В ПРОЕКТ

---

- Человеку нужно есть,  
Чтобы встать и чтобы сесть,  
Чтоб расти и кувыркаться,  
Песни петь, дружить, смеяться.  
Чтоб расти и развиваться  
И при этом не болеть,  
Нужно правильно питаться  
С самых юных лет уметь!

- С пищей человек получает  
необходимые  
организму  
питательные  
вещества

Древние мудрецы  
говорили:

«Скажи, что ты ешь  
, и я скажу , кто  
ты есть ...»



# Питательные вещества

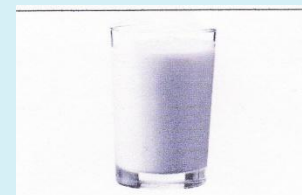
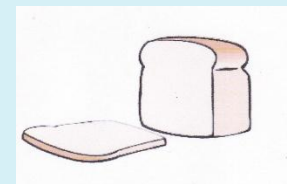
## Белки



## Жиры



## Углеводы



# Пирамида питания



# ВЫВОД:

---

- ◎ Продолжительность жизни человека и состояние его здоровья на 60 % определяет его образ жизни и система питания.

---

16 % учащихся (4 человека) сознательно относятся к собственному здоровью, потому что организм получает разнообразные питательные компоненты с сохранившимися в них биоактивными веществами.



- 
- 79 % (19 человек) учащихся полноценным питанием не могут назвать по нескольким причинам, но если прислушаетесь к рекомендациям, то их рацион может пополниться другими нужными для организма веществами.

---

4% учащихся ( 1 человек) нужно задуматься о своём питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее этим займутся, тем меньше проблем с излишним весом, нервными заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, различными кожными высыпаниями у них возникнет!

---

Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Мандарины	3		38,4	165
Запеканка творожная с молоком сгущенным	19,36	26,04	27,54	545
Кисель		26,04	33,93	129
Хлеб	3,04	0,32	19,44	95
Итого:	25, 4	26,36	119,31	934



# Правила питания.

---

- ⦿ Нужно стараться есть разнообразную пищу.
- ⦿ Мучного и сладкого надо есть поменьше.
- ⦿ Не надо есть много жареного, копчёного, солёного, острого.
- ⦿ Нужно стараться есть в одно и то же время.
- ⦿ Утром перед занятиями надо обязательно завтракать.
- ⦿ Ужинать надо не позже, чем за 2 часа до сна.

---

**Спасибо**

**за**

**ВНИМАНИЕ.**