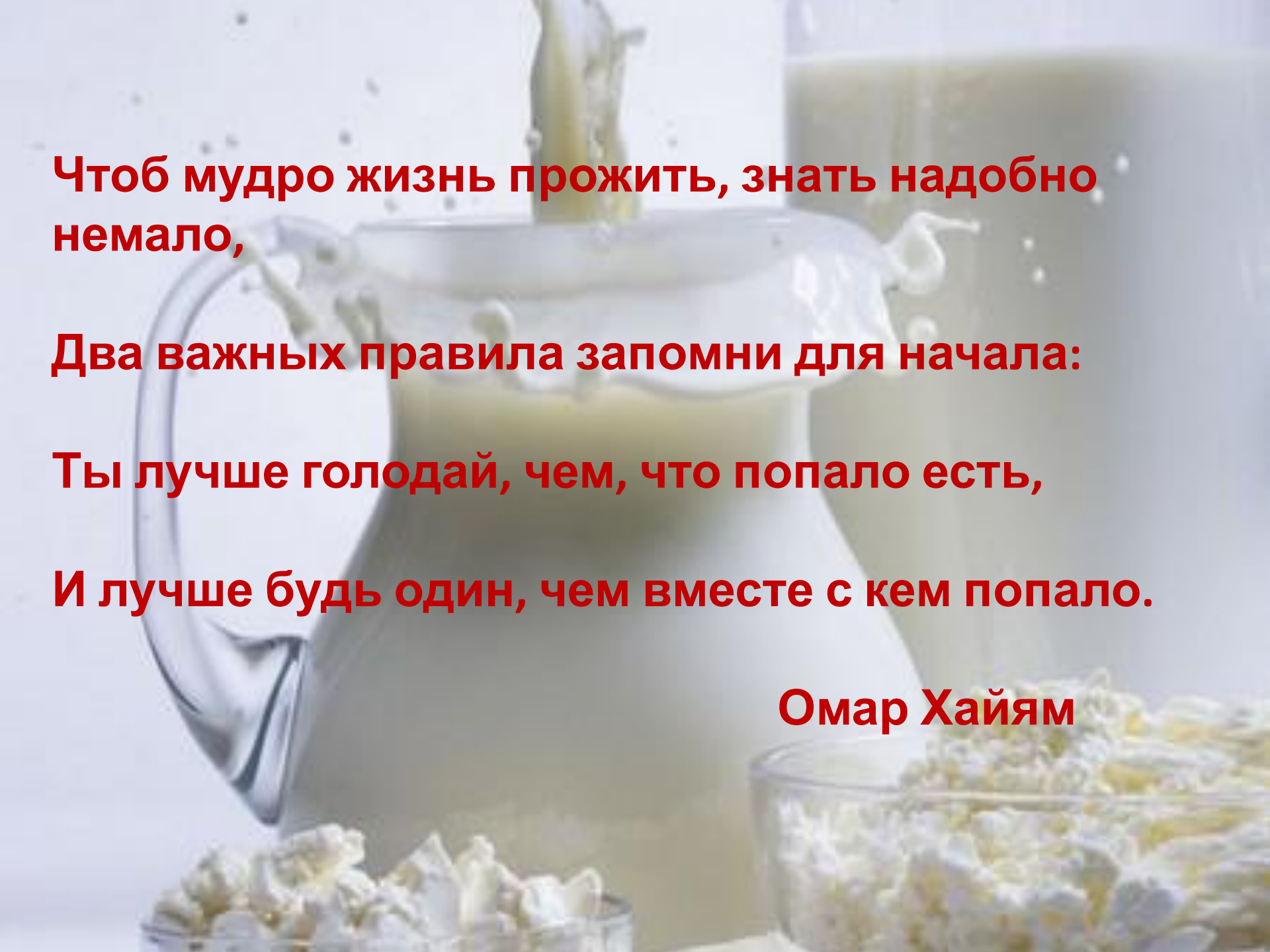


«Здоровое питание: что можно есть, а что



**Авторы работы: учащиеся 4 «Б»
класса МБОУ «Тумакская СОШ»
Алиева Алия Абатовна
Исмурзаева Арина Артуровна
Руководитель:
учитель начальных классов
Айдралиева Гульбаршин Тухановна**



**Чтоб мудро жизнь прожить, знать надобно
немало,**

Два важных правила запомни для начала:

Ты лучше голодай, чем, что попало есть,

И лучше будь один, чем вместе с кем попало.

Омар Хайям

Наше здоровье определяется нашим питанием

*правильное питание –
залог здоровья, силы
и красоты человека*

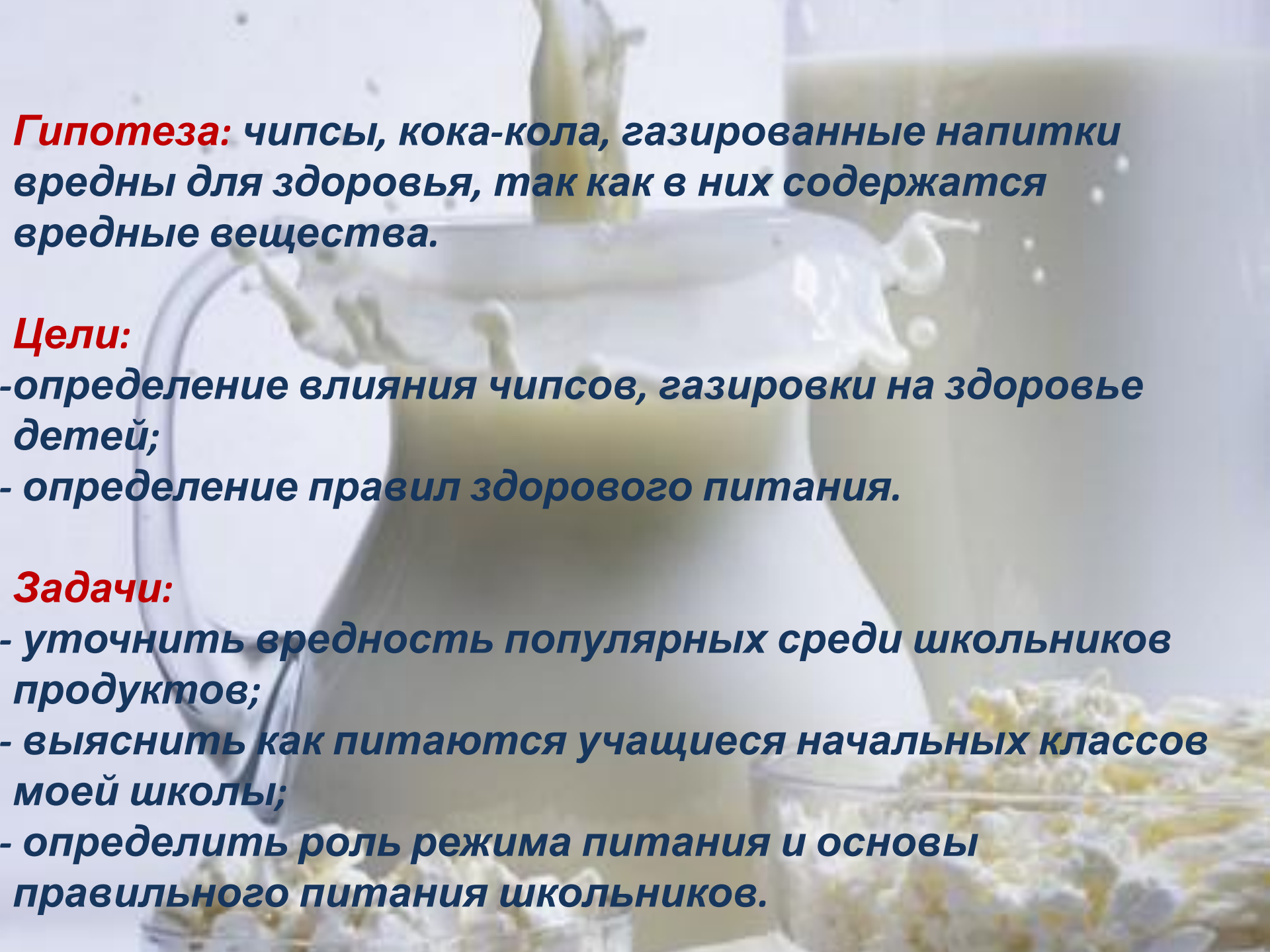
*НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
НАПРЯМУЮ ВЛИЯЕТ НЕ ТОЛЬКО НА
ФИЗИЧЕСКОЕ, НО И НА РАЗВИТИЕ
УМСТВЕННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ*



Здоровое питание – важная составляющая часть здорового образа жизни



Как же надо питаться, чтобы быть и оставаться здоровым?



Гипотеза: чипсы, кока-кола, газированные напитки вредны для здоровья, так как в них содержатся вредные вещества.

Цели:

- определение влияния чипсов, газировки на здоровье детей;
- определение правил здорового питания.

Задачи:

- уточнить вредность популярных среди школьников продуктов;
- выяснить как питаются учащиеся начальных классов моей школы;
- определить роль режима питания и основы правильного питания школьников.

Объекты исследования: наши сверстники и продукты питания

Предполагаемые результаты:

- у наших сверстников появится желание отказаться от употребления чипсов, сладких газированных напитков
- здоровье учащихся будет сохранено, а может быть и у...



Наиболее благоприятные условия для пищеварения создаются у людей, которые питаются 4 раза в сутки через равные промежутки времени. Нерегулярное питание вызывает заболевания желудочно-кишечного тракта



**75% всех болезней человека заложено в детские годы.
Какова же статистика заболеваний среди наших
сверстников?**

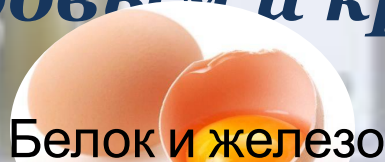
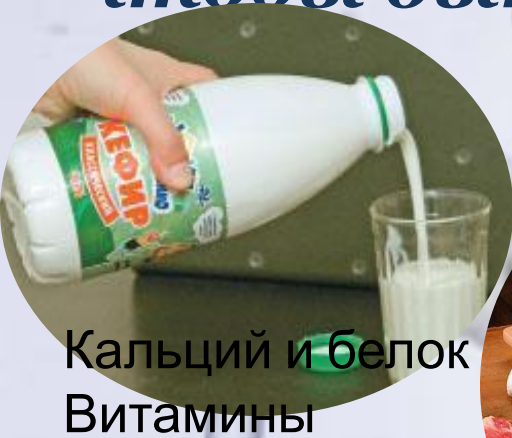
**Из 30 учащихся
четвёртых
классов диагноз
гастрит имеют
3 человека**



**Недостаток витаминов
может привести к анемии!
Особенно вредно есть
всухомятку!**



Как же должен питаться ребенок, чтобы быть здоровым и крепким?



Наиболее важные питательные вещества:

- 1) белок
- 2) углеводы
- 3) жиры
- 4) витамины
- 5) кальций
- 6) железо



Результаты социального опроса

Какую группу продуктов ты предпочтешь?

**Чипсы, сухарики,
кока-кола
30%**



**Молоко,
каша, творог
70%**



Эксперимент №1

Чипсы показали щелочную среду, газированная вода – кислую среду



**Эти продукты
отрицательно
влияют на состояние
желудка**



Эксперимент №2



Порция чипсов содержит намного больше соли, чем нужно ребенку в день.

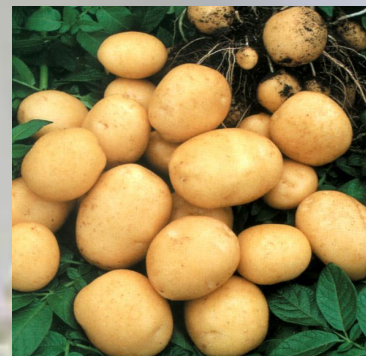
Эксперимент №3



Йод при соединении с крахмалом меняет цвет.

На картофеле коричневый цвет йода изменился на чёрный.

На чипсах цвет не изменился.



Картофельный крахмал в чипсах отсутствует. Сейчас чипсы делают не из картофеля, а из концентрата.

Эксперимент №4



До эксперимента

Большое количество газов, присутствующих в коле, повреждают стенки желудка.



После эксперимента

Кока-кола разъедает даже стойкий налёт!





Наши стихи



Так и тянут похрустеть чипсы в ярких пачках!

Только нужно помнить всем – это ведь опасно!

Пить есть свеженькой

И с молочком



Исмураев



Чтобы быть здоровым, надо закаляться.
Но не только закаляться но и правильно питаться.

Кока-колу, чипсы «Лейс» очень редко надо есть.

Фрукты, овощи да мясо надо есть как можно чаще.

Пейте, дети, молоко, ешьте творог, кашу!

полезно

В садике растает и морковка, и

Съедем как подра



Пельсин, банан и груша –
Это просто очень вкусно!



Наши стихи

В жизни нам необходимо
Очень много витаминов.
Ешьте овощи и фрукты –
Это полезные продукты!
Ешьте рыбу, мясо, хлеб.
Не забудьте про компот!

Есимова Милана



Если пищу с пользой есть –
Будете здоровы!

Пейте, дети, молоко,
Ешьте простоквашу.
Потребляйте рыбий жир
Он добавит много сил!



Рубцова Анна

В нашем саду фруктовых
много деревьев есть:
Вот вишня с абрикосом
вот груша с айвой раст
А рядом ароматные яблоня
плоды даёт.



Всё это витамины, для роста они
важны!

Здоровой должна быть пи
Чтоб не было с нами бед

Камышев Вик



Есть у нас фруктовый с
а ещё есть виноград.
Угощайтесь все, ребята
Это витаминный клад!



Утегенов Махабат

На родительском собрании



1. Рубцова Оксана Тсюповна:

Пшённая каша с курагой

- пшенная крупа - 150 граммов
- 500 мл молока
- слив. масло - 100 граммов
- 100 гр. кураги
- соль, сахар
- вода - 500 мл

Приготовление:

Пшено хорошо промыть, залить горячей водой, добавить по вкусу сахар и соль и варить 10 минут.

Промыть и порезать курагу.

Пшено переложить в глубокую сковородку.

Добавить масло и курагу.

Залить молоком, перемешать. Закрывать крышкой, запекать около 40 минут в духовке



Теперь мы знаем:



Не всё, что вкусно – полезно!!!

Советы правильного питания:

- соблюдай режим питания**
- знай меру, не переедай**
- не ешь всухомятку**
- во время еды не торопись**
- питайся разумно**
- каждый день включай в свой рацион овощи, фрукты, молоко и молочные продукты**

**Если длительное время нарушать
режим питания, питаться нездоровой пищей, то
желудок может серьёзно заболеть!**



Берегите здоровье!

**Ведь его не купишь так же быстро, как очередную пачку
чипсов!**

Спасибо за внимание!

Будьте здоровы!

