



Правильное питание - здоровый ученик

**Выполнили работу
ученики и родители 1 класса**

**Руководитель: Ерохина
Татьяна Михайловна**



Актуальность проекта:



Будущее поколение нашей страны должно быть здоровым, гармонично развитым и умным. И огромную роль в развитии детей играет полноценное питание – в семье, в школе. Растет число учеников с нарушением зрения, заболеваниями органов пищеварения, более половины школьников - дети с ослабленным здоровьем. Причины тому - не только учебная нагрузка, неправильный режим дня, слабый медицинский контроль, но и плохое питание. **2017 год в ХМАО-Югра- Год Здоровья!**



ЦЕЛЬ:

**ИЗУЧИТЬ, КАК
ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ ВЛИЯЕТ НА
УСПЕХИ УЧЕНИКА В
ШКОЛЕ.**



Задачи:

- Изучить материалы разных источников, касающиеся питания школьников.
- Провести анкетирование среди учащихся 1 класса и проанализировать полученные данные.
- разработать и предложить меню для первоклассника на неделю.



Объект исследования:
правильное и полноценное
питание

Предмет исследования:
влияние правильного питания
на жизнь и здоровье школьника
и его умственные способности

Гипотеза: Правильное
питание – это не только залог
здоровья, но и успешная учеба и
работа.



Микроисследование №1.

«Встреча учащихся 1 класса с медицинской сестрой школы»

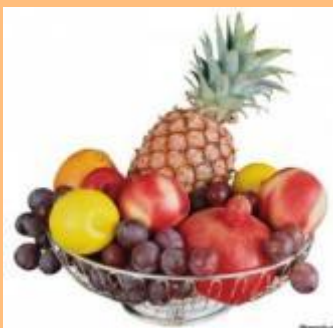
На первом этапе наших исследований мы обратились к школьной медсестре Елене Анатольевне, чтобы получить информацию о правильном питании школьников 1 класса



Пирамида питания.

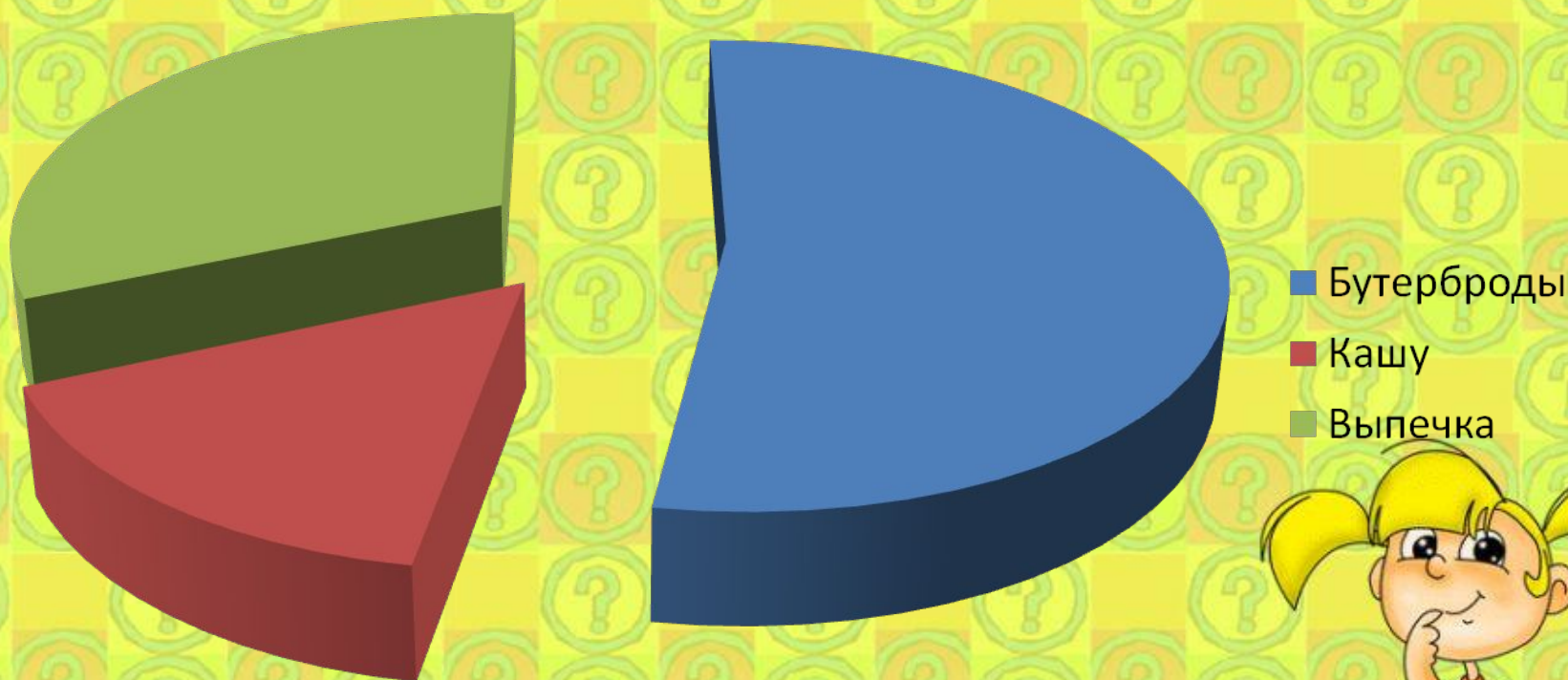


Питание
должно
быть
разнообразны
м.



Опрос учеников

Что вы едите на завтрак?



Микроисследование №2

количество детей



- знают о правильном питании
- слышали о правильном питании
- не знают о правильном состоянии
-



Микроисследование №3 .

Обратились к родителям с просьбой составить
правильное меню для учащихся 1 класса





Горячий школьный обед

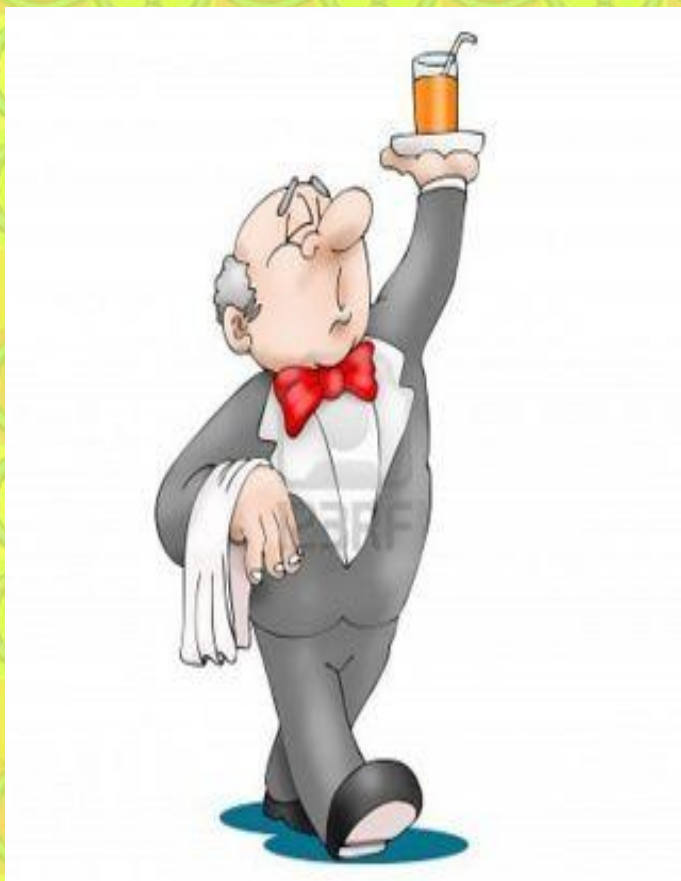


Машунин
Валерий

Прежде чем за стол мне сесть,
я подумаю, ЧТО съесть.



Меню



1. Винегрет
2. Лапшевник с отварной курицей
3. Гречка, печень в сметане
4. Компот
5. Хлеб







Полезный ужин для первоклассника.



Здоровая пища





Печёночные котлеты из куриной печени и фарша.

Рецепт:

- Куриная печень – 0.3кг
- Куриный фарш (из грудки) – 0.3 кг
- Средняя луковица
- Соль по вкусу
- 1 яйцо
- 2ст л панировочных сухарей
- Растительное масло для жарки
- **Морс**
- **Хлеб**



Меню на понедельник

Завтрак

- Ленивые вареники из творога со сметаной
- Тосты с маслом и сыром
- Чай с молоком

• ОБЕД

Суп с фрикадельками
Макароны с сосисками
(«Осьминожки»)

- Компот из яблок



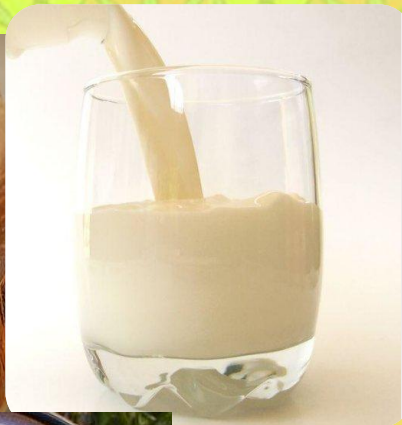
ПОЛДНИК

- Булочка с кунжутом
- Молоко
- Йогурт «Клубничный»

• УЖИН

Картофельное пюре
с мясной котлетой
Салат овощной
(помидоры,
огурцы, масло
растительное

Чай с лимоном



Меню на вторник



Завтрак 8:00

Каша кукурузная на молоке
Хлеб с маслом и сыром
Какао

Полдник 1 1:30

Ряженка с печеньем

Обед 14:00

Суп с лапшой на курином бульоне
Котлета с гречкой
Овощной соус
Салат капустный
Кисель с вишней

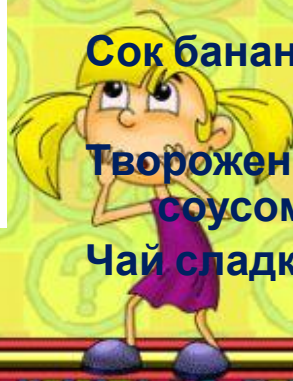
Полдник 2 17:00

Сок банан

Ужин 19:00

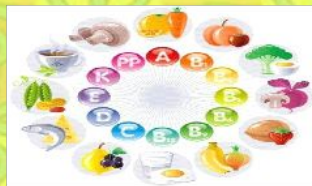
Твороженная запеканка с молочным соусом

Чай сладкий с лимоном.





День	ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК	УЖИН
СРЕДА	Манная каша	Салат из свеклы с чесноком	Йогурт	Макароны с сыром
	Натертая морковь с сахаром	Гороховый суп	Банан	Винегрет
	Хлеб пшеничный	Пюре из картофеля	Сушки	Хлеб пшеничный
	Чай с лимоном	Гарнир из курицы		Морс из ягод
		Хлеб пшеничный		
		Сок яблочный		



Меню на четверг

Завтрак: творожная запеканка со сгущёнкой, чай

Обед: уха из рабы, рыба в кляре, булочка, морс

Полдник: пирожное, сок

Ужин: салат «Оливье», рыбный пирог, фрукты, компот из сухофруктов

Меню на пятницу

Завтрак: оладьи со сметаной, какао

Обед: суп «Рассольник», тефтели с рисом, пирог с мясом, компот

Полдник: фрукты

Ужин: пельмени сибирские с мясом, чай

Меню на субботу

Завтрак: вареники с творогом, йогурт

Обед: овощной салат, куриный суп с домашней лапшой, зразы, картофель фри, компот

Полдник: фруктовый салат

Ужин: чебуреки, мороженое, сок

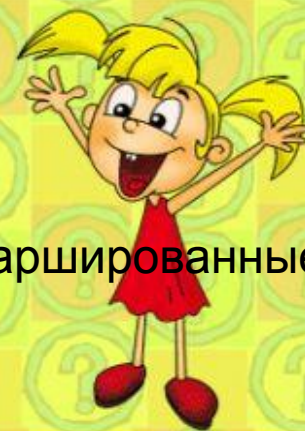
меню на воскресенье

Завтрак: сосиски с сыром, молочный коктейль

Обед: заливная рыба, свекольник, котлета, гречка, блины фаршированные, чай

Полдник: пирог с вишней, сок

Ужин: голубцы с мясом, компот



Наше отношение к питанию



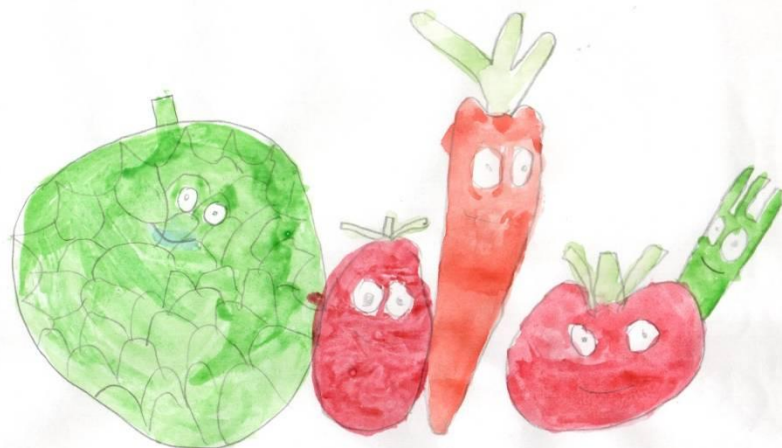
За правильное питание!



Правильное питание



ОВОЩИ — УСПЕХ ЗДОРОВЬЯ



Заключение

Правильное питание – это не только залог здоровья, но и успешной учебы и работы.

Готовя пищу, бросьте в нее немножко любви,
чуть – чуть добра,
капельку радости,
кусочек нежности.

Эти витамины придадут
необыкновенный вкус любой
пище и принесут здоровье.



- **Главное в жизни - это здоровье.**
- **С детства попробуйте это понять.**
- **Главная ценность- это здоровье!**
- **Его не купить, но легко потерять.**
- **Наши болезни расскажут потом,**
 - **Как мы живём и что мы жуём.**
- **Спортом тело своё укрепляйте!**
- **Пищу полезную употребляйте!**



Литература.

- Ф.Г. Углов « Береги здоровье и честь смолоду».
Москва «Педагогика» 1988 год.
- И.П. Брызгунов «Беседы о здоровье школьников».
Москва « Просвещение» 1992 год.
- Н.А. Агаджанян , А.Ю. Катков « Резервы нашего
организма»

Издательство « Знание» Москва 1990 год.

- Е.А. Кретьова « Как быть здоровым»
Москва « Медицина» 1990 год.

•«Валеология – наука о здоровье.»
Москва « Физкультура и спорт.» 1990 год.

