

ГБОУ РМЭ “Национальная президентская школа-интернат”

АЗБУКА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Выполнила: ученица 16 класса
Кожевникова Маргарита
Руководитель : Антропова С А

Если бы люди питались только простой, чистой пищей, то они не знали бы болезней.



Русский народ
всегда
отличался
силой и
здоровьем. И
самым главным
блюдом на
столе была
каша.





Актуальность

Я заметила, что во время школьных завтраков некоторые дети отказываются есть кашу.

**Гипотеза:
я выдвинула
предположение,
ученики не
знают о пользе
каши и не едят.
Цель: изучить
полезные
свойства каши.**



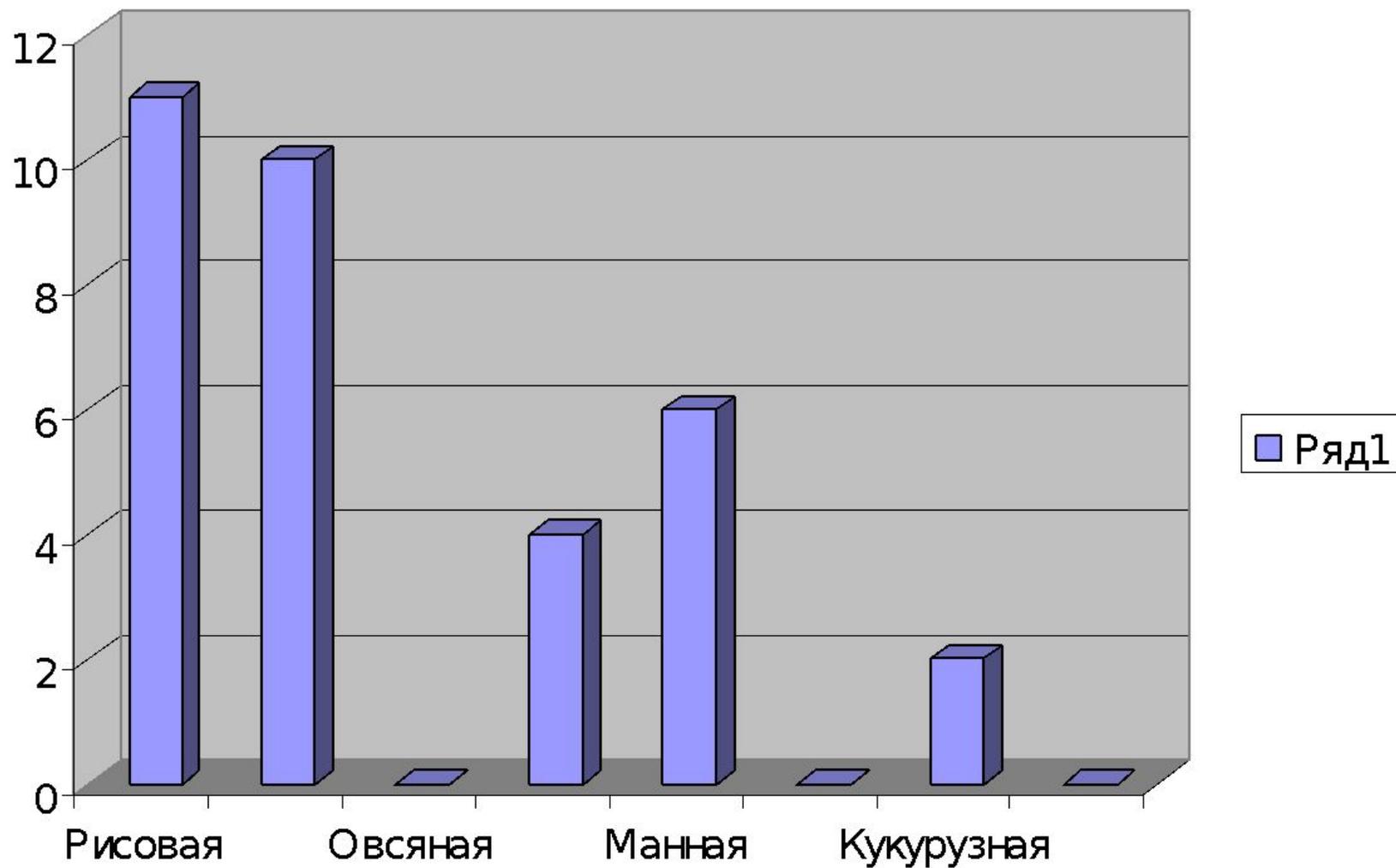
**Объект исследования:
каша как продукт питания.**

**Предмет исследования:
полезные свойства каши.**

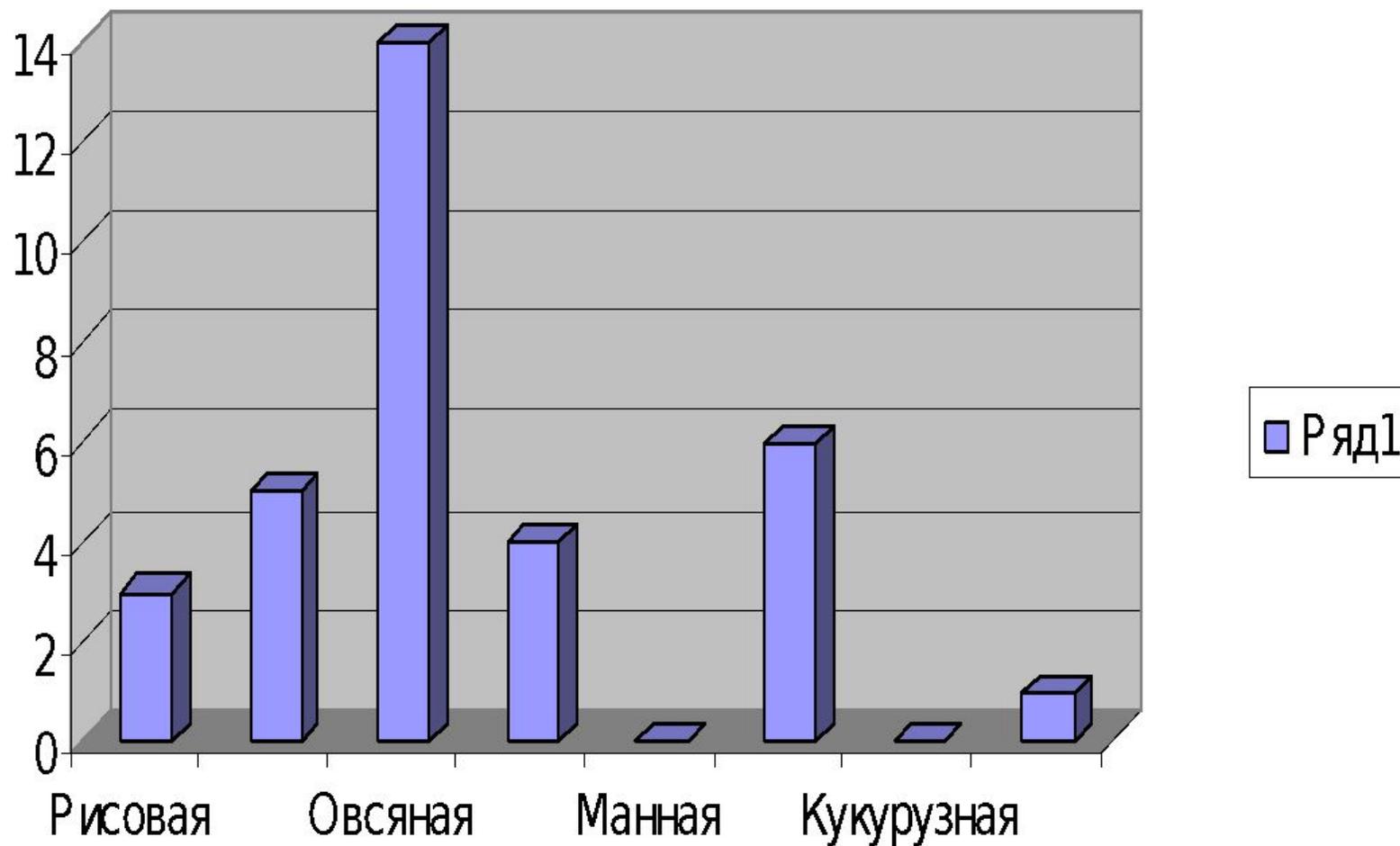
Сначала я изучила меню школьной столовой и провела анкетирование среди учеников нашего класса.



Какая каша самая любимая?



Какая каша самая нелюбимая



Гречневая каша

- Рекордсмен по содержанию витамина В1 и железа.
- укрепляет сосуды и сердце.



Рисовая каша

- Полезна для тех, кто хочет хорошо учиться.
- Первое место по содержанию белка.



Пшённая каша

В этой каше
мало ценного
белка, но зато
много кальция,
и поэтому она
помогает расти.



Манная каша

- Самая калорийная. Рекомендуется людям с больным желудком.
- Не рекомендуется больным сахарным диабетом и полным людям.





Овсяная каша



- Богата белком и клетчаткой
- Очищает организм
- Способствует росту
- Каша «красоты». Она делает красивой кожу и волосы

Какая же каша самая полезная?

Я выяснила, что самыми ценными для здоровья являются гречневая и овсяная каши.

Но анкетирование учеников показало, что именно эти каши дети не любят.

Беседа о пользы каши



В классе провели внеклассное занятие на тему полезные свойства каши.



Результат нашего проекта

Мы написали рекомендации для
детей и взрослых о пользе каши.

**ЖЕЛАЕМ
ВАМ
ЗДОРОВЬЯ!**