

Здоровое питание



Для чего нам завтрак?

*Работу выполнили
ученики 4б класса
Ибрагимова Элина,
Ситников Евгений.*

*Руководитель:
Ребнёва Л.В.*

Нам нужно узнать:

Что такое рациональное питание?

Что такое завтрак?

Каким должен быть завтрак?

Важен ли завтрак?

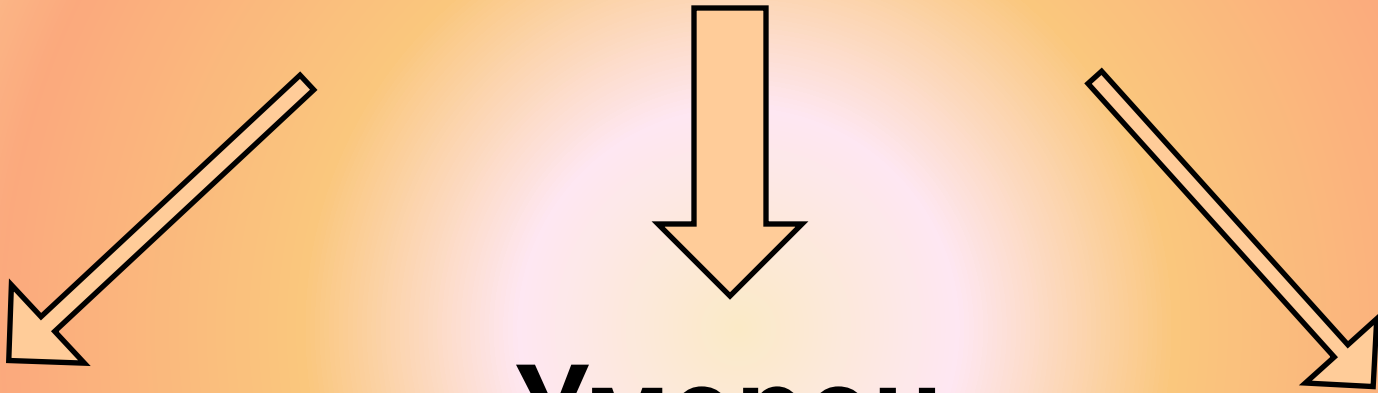


Методы исследования:

- теоретическое исследование;
- наблюдение;
- анкетирование учащихся;
- * собеседование.



**Рациональное питание –
питание разумное , правильное,
здоровое.**



**Умерен-
ность**

**Разно-
образие**

**Режим
питания**

Что такое завтрак?

За́втрак — первый дневнойдневной приём пищи,
утренняя еда; пища, приготовленная
для утренней еды.

Завтрак — «пища для мозга».



Завтрак должен состоять:





**Завтрак-это
отличное время
настроиться на
удачный день и
получить от еды и
пользу, и
удовольствие.**



ПОМНИ!

- Нерегулярное питание, отказ от пищи, еда всухомятку – все это приводит к заболеванию **желудочно-кишечного тракта.**

Как устранить выявленные проблемы?

- **Обратить внимание родителей и учащихся на рацион питания детей.**
- **Рекомендовать детям завтрак.**
- **Подготовить и провести для учащихся начальных классов беседу «Так ли важен завтрак?»**

ВЫВОД:

Полноценный завтрак необходим и полезен для здоровья. Если мы с детства научимся ценить, беречь и укреплять своё здоровье, то наше поколение будет более здоровым.



Наш класс



Работая над темой, мы познакомились со следующей литературой:

- 1.Безруких М.М. Программа «Разговор о правильном питании», М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008.
- 2.Детская энциклопедия здоровья «Расти здоровым», М.: Физкультура и спорт, 1992.
- 3. Скурихин И. М., Шатерникова В. А. «Основы рационального питания. Как правильно питаться», М.: «Медицина», 1986.
- 4. Змановский Ю. Ф. «Воспитаем детей здоровыми», М.: «Медицина», 1989
- 5. Виноградова Н.Ф. Окружающий мир: Учебник для 4 класса. М.: Вентана-Граф, 2009.

•

