

*Учебный проект:*

# **Что такое здоровое питание и зачем оно нужно**

**Автор: учитель МОУ СОШ №2 г. Киржача  
Исакова Елена Михайловна  
Участники: ученики 3-Б класса**

# Аннотация

Проект рассчитан на детей младшего школьного возраста. В данном проекте затрагивается вопрос о здоровом питании детей, который особенно актуален в современной жизни. Проект призван побудить детей и их родителей к размышлению о своем здоровье, раскрывает и расширяет содержание основных понятий курса по вопросам здорового питания и способствует созданию мотивации к правильному питанию.

# После завершения проекта вы сможете:

- **адекватно оценивать своё питание;**
- **выбирать самые полезные продукты для здорового, рационального питания;**
- **рассказывать о необходимости соблюдения принципов здорового питания;**

*Давайте вместе подумаем...*

**Зачем  
человеку  
нужно  
здоровое  
питание?**

*Давайте вместе выясним...*

- *Что такое здоровое питание?*
- *Что значит правильно питаться?*
- *Все ли продукты обеспечивают здоровое питание?*

# *Вам интересно?*

- *Какое питание является здоровым?*
- *Что мы любим есть и почему?*
- *Почему вкусное не всегда полезное?*
- *Из чего состоят продукты питания?*
- *Что такое режим питания?*

*Тогда давайте работать!*

- Знакомимся с заданиями для групп
- Делимся на 4 группы по интересам
- Составляем план работы своей группы
- Распределяем работу внутри группы

*Результатом нашей работы  
будет презентация:*

**«Чтоб здоровым быть  
всегда  
нужна здоровая еда!»**

*Желаю успехов в работе!*

*В работе вам помогут:*

- **Ваш учитель**
- **Ваши родители**
- **Школьный врач**
- **Школьный повар**
- **Учитель информатики**

# Веб - сайты:

- [http://www.poedim.ru/pp\\_ppp/](http://www.poedim.ru/pp_ppp/) - правила приёма пищи
- <http://medproza.ru/> - полезные продукты
- <http://www.goodsmatrix.ru/useful-information/292.html>  
Здоровое питание школьника - залог успеха
- [http://adalin.mospsy.ru/I\\_03\\_00/I0043.shtml](http://adalin.mospsy.ru/I_03_00/I0043.shtml) Здоровье ребенка. Основные принципы здорового питания детей
- <http://images.yandex.ru/> здоровое питание детям

# *Литература по теме:*

- Окружающий мир. Мир вокруг нас. Учеб. для 3 кл. нач. шк. В 2 ч. А. А. Плешаков. – 7 – е изд. – М. : Просвещение, 2008.
- Окружающий мир. Мир вокруг нас. Рабочая тетрадь к учебнику. В 2 ч. А. А. Плешаков. – 3 – е изд. – М. : Просвещение, 2008.
- А.Г. Сушанский, В.Г. Лифляндский. Энциклопедия здорового питания. Т. I, II. СПб.: «Издательский Дом "Нева"»; М.: «ОЛМА-ПРЕСС», 1999.
- В.И. Ковалько Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. – М.: «ВАКО», 2004.
- Н.Ф. Сорока. Питание и здоровье. Минск, 1994.
- Журнал «Здоровье школьника»