



Добавь здоровья!

Проект «Азбука ЗДОРОВЬЯ»

Здоровое питание



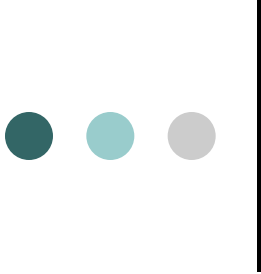
Подготовили учащиеся
3 «А» и 3 «Б» классов

Актуальность проекта

отсутствие здорового питания препятствует
разностороннему развитию школьника.
Без нормального питания нет здоровья.



**Для ребят
третьих класса**



Цель проекта:

изучить основные вопросы организации правильного питания младших школьников.

Задачи:

1. Изучить литературу по данному вопросу и обработать необходимую информацию.
2. Узнать о продуктах, приносящих пользу и здоровье младшим школьникам.
3. Научиться соблюдать правильный режим питания.
4. Воспитывать культуру здорового и правильного питания у младших школьников.

Гипотеза:

Правильное и полезное питание – залог крепкого здоровья.

Основные принципы здорового питания школьников:

1. Питание должно быть сбалансированным

В меню обязательно должны входить продукты, содержащие не только **белки, жиры и углеводы**, но и **незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы**.

Соотношение между белками,
жирами и углеводами должно быть
1:1:4



2. Питание школьника должно быть оптимальным

При оптимальной системе питания соблюдается баланс между поступлением и расходом основных пищевых веществ.

Калорийность рациона школьника должна быть следующей:

- 7-10 лет – 2400 ккал
- если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.



● для полноценного питания школьников

Необходимые продукты

Белки

Самыми ценными для ребенка являются рыбный и молочный белок, который лучше всего усваивается детским организмом.

На втором месте по качеству - мясной белок, на третьем – белок растительного происхождения.

Ежедневно школьник должен получать 75-90 г белка, из них 40-55 г животного происхождения.

В рационе ребенка школьного возраста обязательно должны присутствовать следующие продукты:

молоко или кисломолочные напитки ;
творог ;
сыр ;
рыба ;
мясные продукты ;
яйца



● ● ● Необходимые продукты для полноценного питания школьников

Жиры

Необходимые жиры содержатся не только в привычных для нас «жирных» продуктах – масле, сметане, сале и т.д. Мясо, молоко и рыба – источники скрытых жиров. Животные жиры усваиваются хуже растительных и не содержат важные для организма жирные кислоты и жирорастворимые витамины.

Норма потребления жиров для школьников - 80-90 г в сутки, 30% суточного рациона.

Ежедневно ребенок школьного возраста должен получать:

сливочное масло ;
растительное масло ;
сметану



Необходимые продукты для полноценного питания школьников

Углеводы

Углеводы необходимы для пополнения энергетических запасов организма. Наиболее полезны сложные углеводы, содержащие неперевариваемые пищевые волокна.

Суточная норма углеводов в рационе школьника - 300-400 г, из них на долю простых должно приходиться не более 100 г.

Необходимые продукты в меню школьника:

хлеб ;
крупы ;
картофель ;
мед ;
сухофрукты ;
сахар



● для **Необходимые продукты** **для полноценного питания школьников**

Витамины и минералы

Продукты, содержащие основные необходимые витамины и минеральные вещества, обязательно должны присутствовать в рационе школьника для правильного функционирования и развития детского организма.

Продукты, богатые витамином А:

морковь ;
сладкий перец;
зеленый лук;
щавель;
шпинат;
зелень ;
плоды черноплодной рябины, шиповника и облепихи.



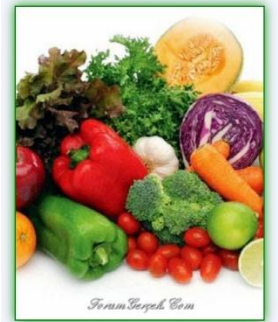
● для полноценного питания школьников

Необходимые продукты

Витамины и минералы

Продукты-источники витамина С:

зелень петрушки и укропа ;
помидоры ;
черная и красная смородина ;
красный болгарский перец;
цитрусовые;
картофель



Витамин Е содержится в следующих продуктах:

печень ;
яйца ;
пророщенные зерна пшеницы;
овсяная и гречневая крупы

● для полноценного питания школьников

Необходимые продукты

Витамины и минералы

Продукты, богатые витаминами группы В:

хлеб грубого помола ;

молоко ;

творог ;

печень ;

сыр ;

яйца ;

капуста;

яблоки;

миндаль ;

помидоры ;

бобовые



- **«Для принятия пищи существует определённый порядок, придерживаться которого надо каждому, кто заботится о своём здоровье...»**



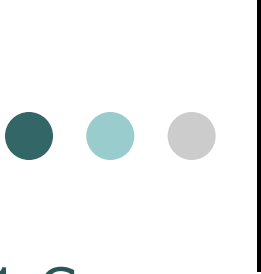
Авиценна,
арабский философ и врач

Как есть правильно?

Советы школьникам:

- Есть каждый день в одно и то же время.
- Перед едой мыть руки с мылом.
- Есть продукты, полезные для здоровья.
- Есть продукты в определённом порядке.
- Есть не быстро и не очень медленно.
- Каждый кусочек тщательно прожёвывать.
- Не объедаться.
- Сладости есть только после обеда.





Анализ достигнутых результатов.

1. Серия классных часов «Разговор о правильном питании».
2. Практическая работа «Вредные вкусняшки» в исследовательской лаборатории.
3. Театрализованная миниатюра по стихотворению Н. Семенова «Спор овощей».
4. Практическая работа по определению белков, жиров и углеводов в продуктах. Создание полезного меню.
5. Создание кулинарной книги «Наши любимые блюда»
6. Выступление на гимназических чтениях «Лучик» с исследовательскими работами по здоровому питанию Ларионова Александра (3А), Михеевой Софии (3Б).