



Мы то, что мы едим

"Я и моё здоровье."

Выполнили ученики 3класса «Б»

МБОУ СОШ №4.





Проблемные вопросы:

- - Полезны или вредны чипсы, кока-кола, кириешки?
- -Что нужно есть, чтобы быть здоровым?



Цель исследования

- **Доказать:**
- - Что чипсы, кока-кола, кириешки приносят вред нашему организму.
- - Питание младших школьников должно быть полноценным и правильным.



Задачи

- - Определить, какие продукты вредны нашему здоровью, а какие помогают нам.
- - Исследовать путем эксперимента отдельных продуктов и объяснить их действие на организм детей.



Методы работы

- - Работа с литературой и интернет – ресурсами.
- - Анкетирование семей и учащихся школы – «Что такое здоровое питание?».
- - Серия классных часов - «Разговор о правильном питании».
- - Заслушивание сообщения учащихся, которые занимались изучением основ здорового питания.
- - Консультации с медицинским работником.
- - Подготовка театрализованной миниатюры по стихотворению Н. Семенова «Спор овощей».
- - Выполнение плакатов «Вкусной пище – Да, химии – Нет!»
- - Выполнение листовок «Здоровое питание», «Мы против химии!»
- Ведение дневника питания: «Сила воли», с записью всех употребляемых в течение дня продуктов в две колонки – здоровая еда ;вредная еда.
- Подготовка слоганов.
- Сопоставление результатов.

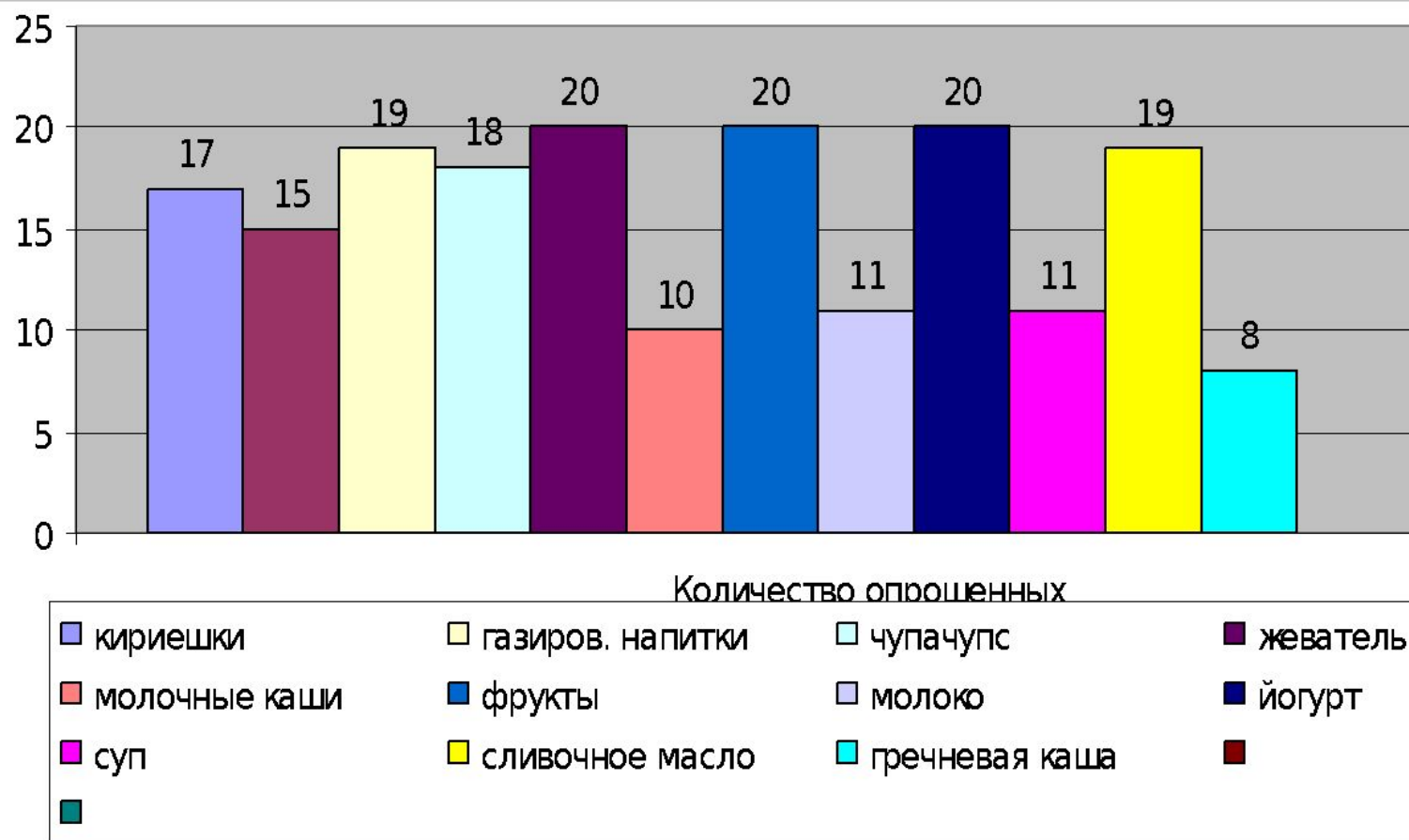


Опрос

Был проведен опрос среди учащихся. Участникам опроса необходимо выбрать из списка те продукты, которые они охотно употребляют в пищу. В опросе участвовали 20 учащихся.

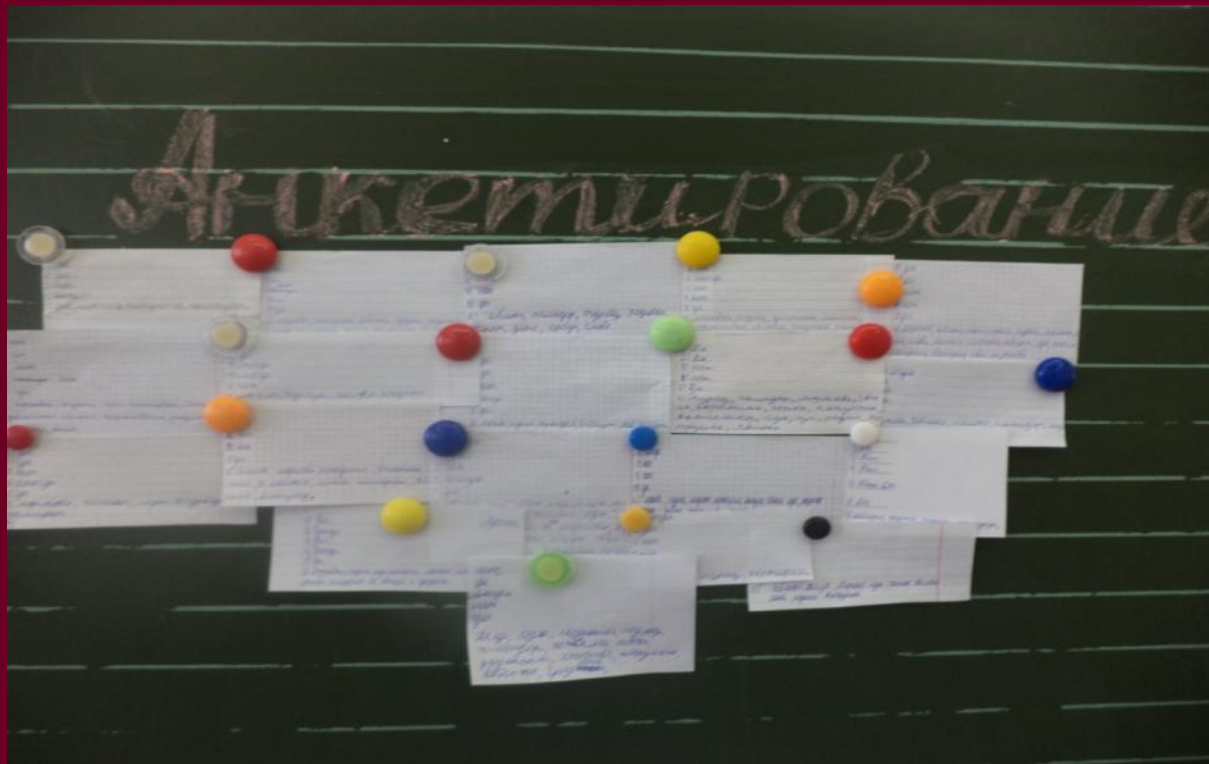


Опрос





Анкетирование





Вопросы анкеты:

- **Едите ли вы по утрам?**
- **Любите ли вы есть чипсы, кириешки, хот-доги, роллтон,...?**
- **Пьете ли газированные напитки, кока-колу?**
- **Знаете ли вы о вреде продуктов быстрого приготовления?**
- **Делаете ли вы по утрам зарядку?**



Опрос

**А какую пользу или вред несут нам
эти продукты?**

**Попробуем разобрать данные
продукты на полезные и опасные.**



Продукты питания с «Е»

Кириешки

содержат пищевые добавки, которые могут вызвать желудочные и кишечные расстройства, аллергию, некоторые являются канцерогенами, могут провоцировать образование опухолей.

Чипсы

содержат целый ряд вредных соединений. Среди токсичных веществ, содержащихся в чипсах, особое внимание уделяют акриламиду. Веществу канцерогену, который поражает нервную систему, печень, почки увеличивает риск возникновения раковых опухолей. В состав чипсов входят синтетические добавки, влияние которых на организм человека еще до конца не изучено.





Продукты питания с «Е»

Газированные напитки

Сладкие газированные напитки – смесь сахара, химии и газов – чтобы быстрее распределить по организму вредные вещества. Кока-кола, например, замечательное средство от известковой накипи и ржавчины. Подумайте хорошенько прежде, чем отправлять такую жидкость в желудок. К тому же газированные сладкие напитки вредны и высокой концентрацией сахара - в эквиваленте четыре-пять чайных ложек, разбавленных в стакане воды. Поэтому не стоит удивляться, что, утоляя жажду такой газировкой, вы через уже пять минут снова хотите пить.



Опыты с Кока-колой





Статистика





Листовки





Продукты питания без «Е»



Не забывайте употреблять воду!!!

1,5 – 2 литра в день, чтобы иметь красивую кожу



Мойте руки перед едой)





Мы за здоровое питание!





Здоровое питание





Молоко

Молоко широко используется в лечебном питании, так как в нем содержатся все пищевые вещества, минеральные соли и витамины в оптимальных количественных соотношениях и в легко усвояемой форме. В молоке содержатся высокоценные белки и жиры, которые хорошо усваиваются организмом. Молоко является слабым возбудителем желудочной секреции. Молочный сахар легко подвергается в кишечнике брожению и вызывает повышенную перистальтику кишечника.

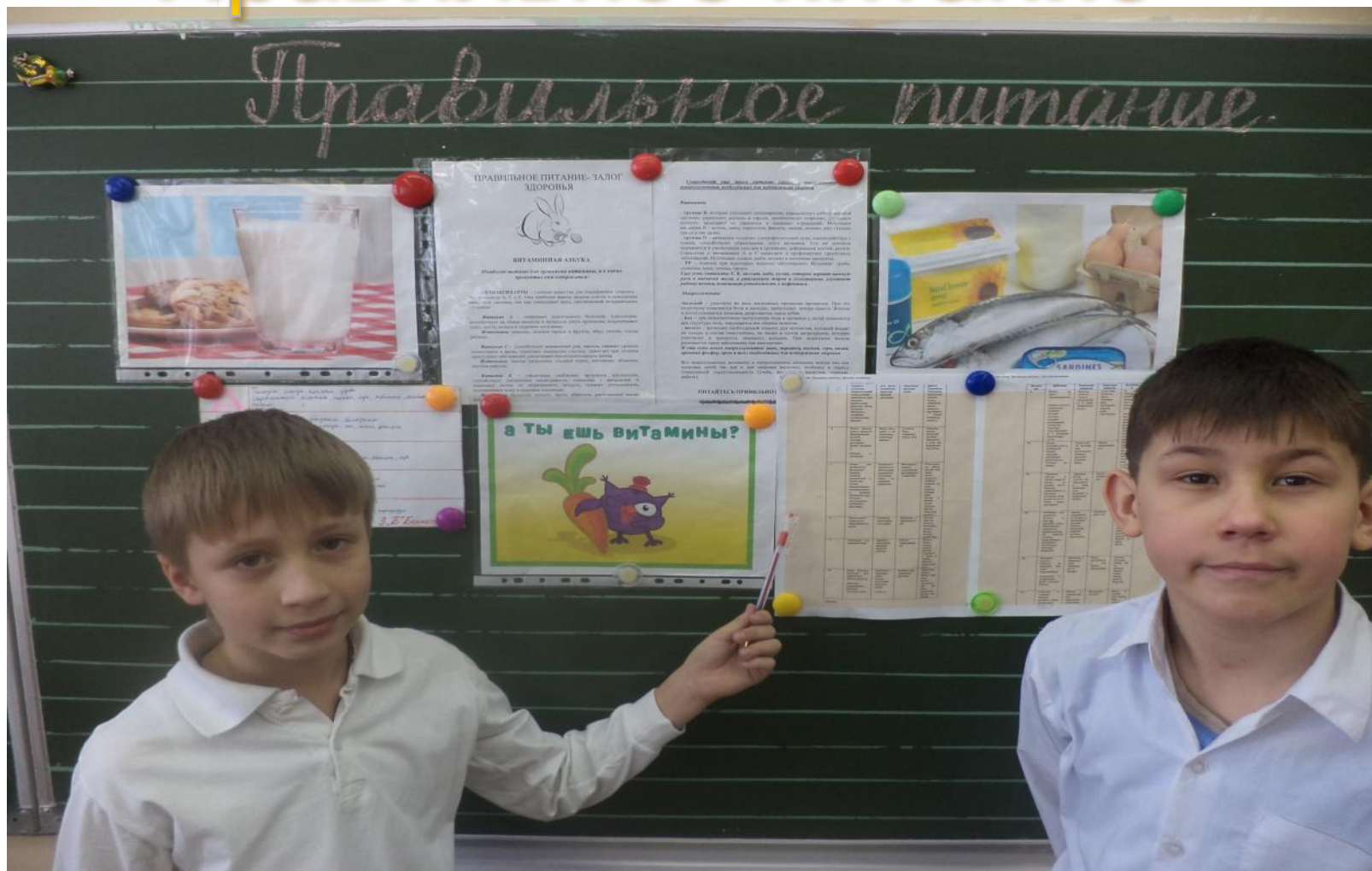
Кислое молоко (кефир, простокваша, ацидофилин, маццони). Кислое молоко получают путем сквашивания молока различными молочнокислыми бактериями (простокваша, ацидофилин, маццони) или грибами (кефир) и отличается от молока тем, что содержит меньше сахара и значительно больше молочной кислоты.

Однодневное кислое молоко (кефир, простокваша, ацидофилин, маццони) повышает кишечную перистальтику и действует послабляюще. Двухдневное и особенно трехдневное кислое молоко (кефир, простокваша, ацидофилин, маццони, йогурт) понижают кишечную перистальтику и оказывают закрепляющее действие на кишечник. Действие кислого молока основано на влиянии молочнокислых бактерий на флору кишечника.

Кислое молоко оказывает сильное сокогенное действие.



Правильное питание



Наиболее важные для организма витамины, и в каких продуктах они содержатся:

АНТИОКСИДАНТЫ – главные вещества для поддержания здоровья. Это витамины А, С и Е. Они наиболее важны защиты клеток и повышения иммунной системы, так как уменьшают вред, причиняемый неправильным питанием.

Витамин А – сокращает длительность болезней, благотворно влияет на обмен веществ и процессы роста организма, поддерживает кожу, ногти, волосы в здоровом состоянии.

Источники: морская, зеленые овощи и фрукты, яйца, печень, плоды репы.

Витамин С - способствует заживлению ран, ожогов, снижает уровень холестерина в крови, укрепляет иммунную систему, помогает при лечении простудных заболеваний, увеличивает продолжительность жизни.

Витамин Е — увеличивает снабжение организма кислородом, способствует увеличению выносливости, совместно с витамином А защищает легкие от загрязненного воздуха, снижает утомляемость, поддерживает кожу в здоровом состоянии.

Получен: Москва, Россия, 2000
Содержание: Материал, касающийся, в частности, работы
Получен: 2000

Согласно указу президента Республики Беларусь от 15.05.2004 г. № 10, в соответствии с которым:

Japanische Holzschale
Lentiginosa, Japan, Kanton, Kanton, Kanton, Kanton

Прогнозируются от 100 до 150 мм осадков
Средняя температура 10-15, ветер, переменный

Полоса для этой
Сухих и холодных желтых, нежных, ароматных

З. Д. БЕРНТО

B. subtilis NCIB 8054 was

• **группы В**, которые улучшают пищеварение, нормализуют работу нервной системы, укрепляют мышцы и сердце, препятствуют старению, улучшают аппетит, защищают от паразитов и пищевых отравлений. Источники: витамин В₁ - пшеница, мясо, чернослив, финики, овес; витамин В₂ - печень, мясо, чернослив, финики, овес; витамин В₆ - рис, гречневая овсянка и т.д. далее.

- **группы D** – витамин «солнца» ультрафиолетовые лучи, взаимодействуя с кожей, способствуют образованию этого витамина. Его не достает выражается в уменьшения кальция в организме, деформации костей, рахите. Совместно с витаминами A и C способствуют в профилактике простудных заболеваний. Источники: солнце, рыба, молоко и молочные продукты.

- РР - полезен при некоторых нервных заболеваниях. Источники: грибы, пшеница, мука, бечень, гречка.

Еще есть витамины F, K, инозит, лизин, холин, которые играют важную роль в питании мозга, в утилизации жиров и холестерина, улучшают работу печени, повышают устойчивость к инфекциям.

Микроэлементы

кальций – участвует во всех жизненных процессах организма. При его недостатке появляются боли в мышцах, происходит потеря памяти. Волосы и ногти становятся ломкими, разрушается эмаль зубов.

- Вод – при недостаточном поступлении Вода в организм у детей изменяется вся структура тела, нарушаются все обмен веществ.

железо — жизненно необходимый элемент для организма, который входит не только в состав гемоглобина, но также в состав цитохромов, которые участвуют в процессах тканевого дыхания. При недостатке железа развивается анемия, а также снижается иммунитет.

И еще есть много микроэлементов: цинк, марганец, магний, стронций, калий, кремний, фосфор, хром и т.д.) необходимых для поддержания здоровья.

Все вышеуказанные витамины и микроэлементы жизненно важны как для здоровья детей, так и для их родителей. Регулярное употребление и правильное применение этих препаратов поможет избежать многих проблем со здоровьем.

повышенной переутомляемости (учеба, физическая нагрузка, стресс, работа).

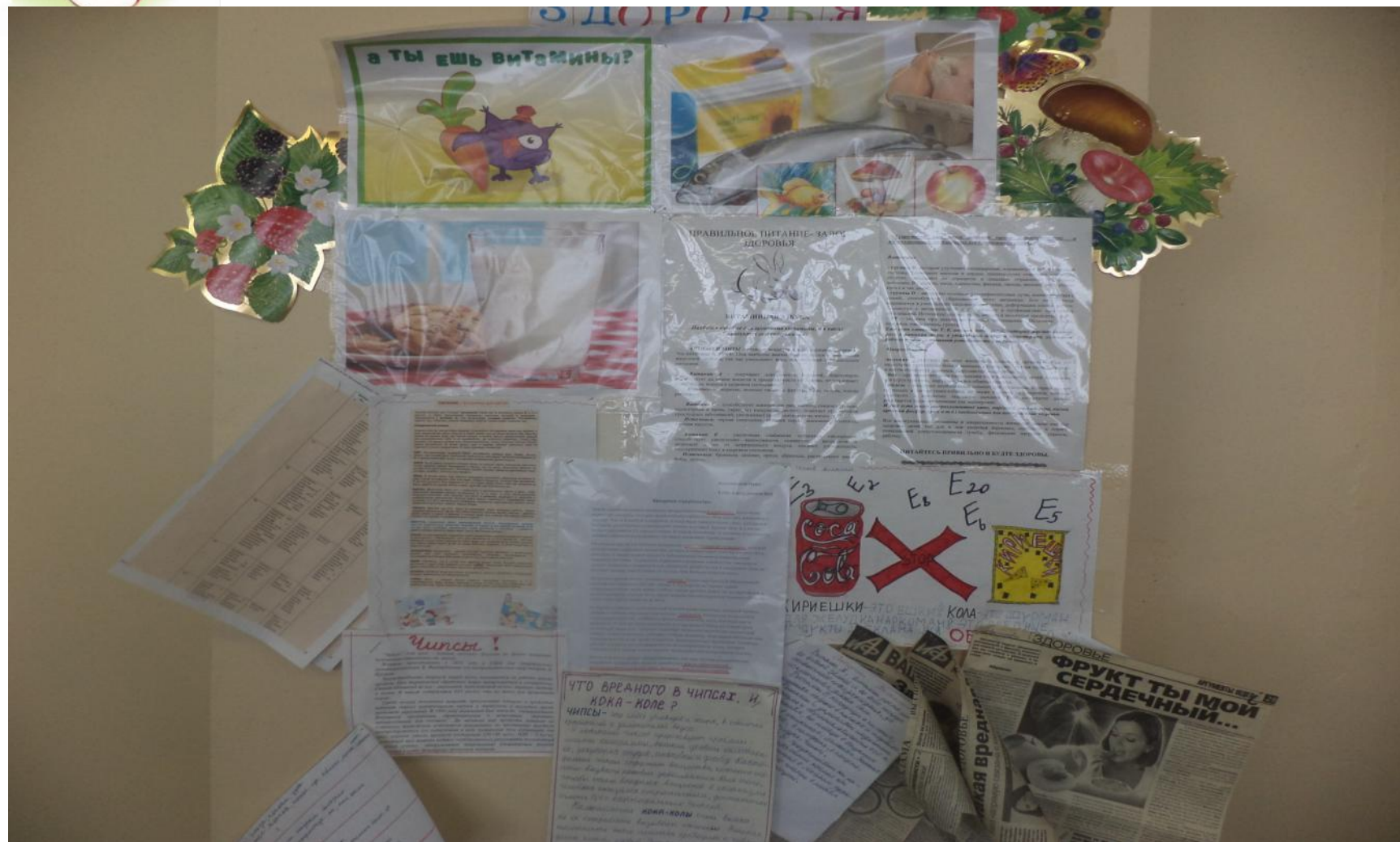
ПИТАЙТЕСЬ ПРИБЛИЖНО!

А ТЫ ЕШЬ ВИТАМИНЫ?





Уголок здоровья)





Меню

Завтрак

Бифилюкс (кисломочные продукты) с фруктами/ молочные каши
чай с сыром.

Полдник

Фрукты, овощи, сок.

Обед

Суп, хлеб, отварная курица с гречкой, компот/ борщ (рассольник,
солянка), макароны, котлеты (тефтели, рыба), чай.

Ужин

Тушеные овощи, гречка, сок.

Перед сном

Стакан теплого молока с медом.



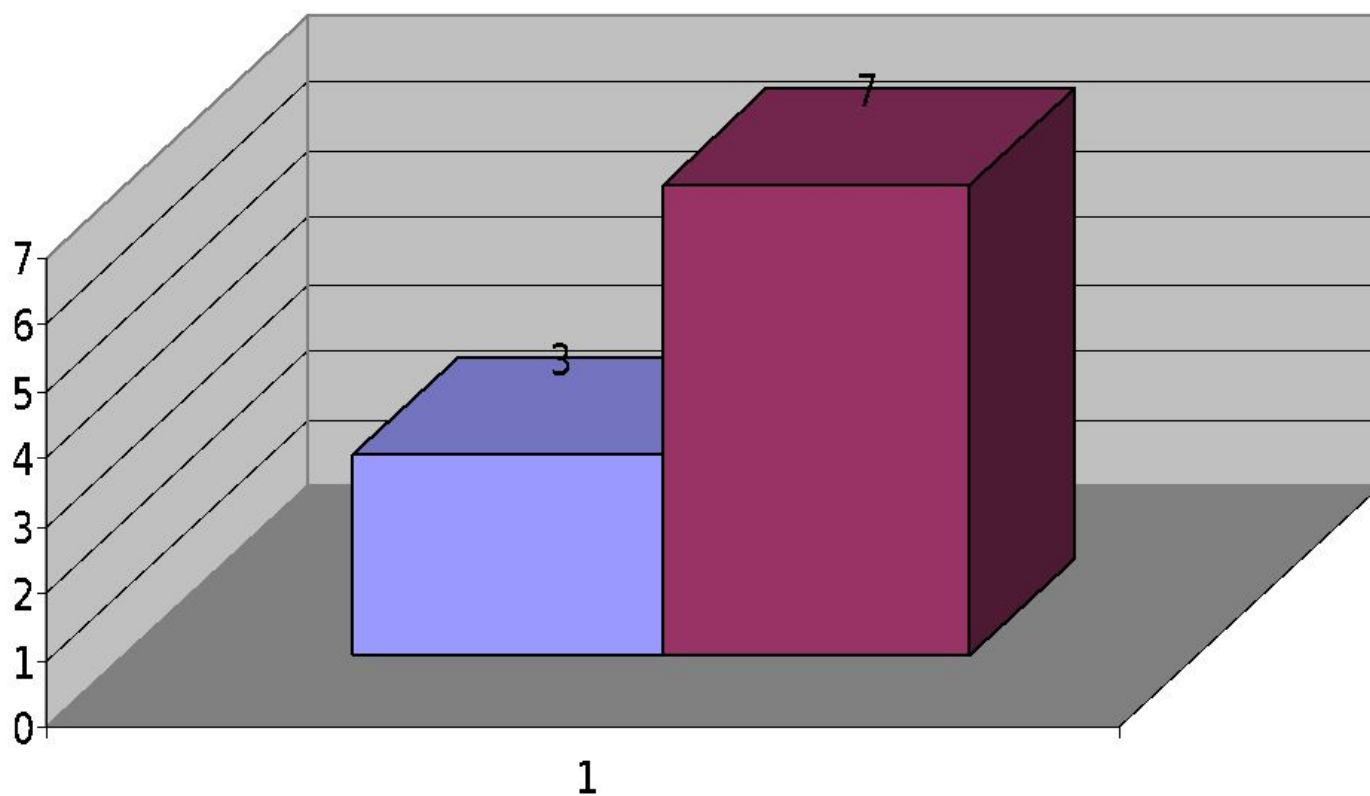
Наблюдение

В течение 5 недель мы убрали из списка своего меню жевательные резинки, газированные напитки, сладости в виде чупа-чупса, чипсы, кириешки, шоколадные батончики заменили на темный горький шоколад и заменили эти «перекусы» на фрукты и овощи, то большая часть участников данного проекта перестала ощущать тяжесть и дискомфорт в области желудка, появилась легкость в теле, чаще стали улыбаться.



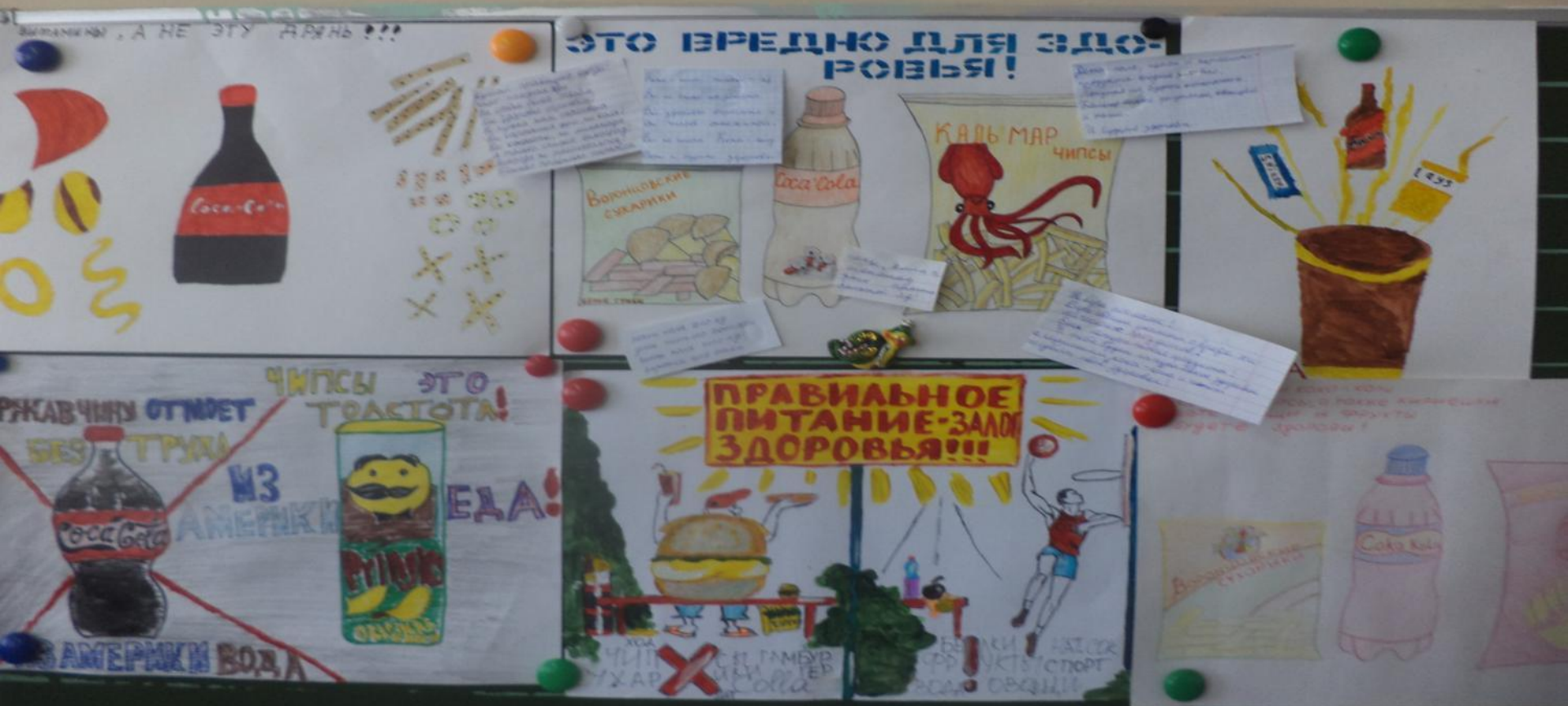
Наблюдение

Еда без "Е"



■ Результат прежний ■ Улучшение

Плакаты детей





Сценка «Спор Овощей»





ВЫВОД

Чтобы жить в гармонии с собой, природой, нужно правильно питаться, употреблять «живую» пищу, которая несет радость, здоровье, наполняет наше тело жизненной энергией, питает наш ум полезными веществами.

Поэтому еда – один из важных источников здорового и счастливого образа жизни человека.



Спасибо за Внимание!)