



# Правильное питание

Проект обучающихся 2 класса МАОУ СОШ с. Окунёво  
(совместно с родителями)

Руководитель: Субботина Светлана Андреевна  
2017 год





## Актуальность

Человеку нужно есть,  
Чтобы встать и чтобы сесть,  
Чтобы прыгать, кувыркатся,  
Песни петь, дружить, смеяться,  
Чтоб расти и развиваться,  
И при этом не болеть.  
Нужно правильно питаться,  
С самых юных лет уметь.



## Цель проекта:

- Формирование представлений о продуктах, приносящих пользу организму, об организации правильного здорового питания.



## Задачи проекта:

- Расширить знания о продуктах здорового и нездорового питания, пропагандировать и рекламировать только здоровые продукты.
- Формировать интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания.
- Способствовать развитию творческих способностей, умения работать сообща, согласовывая свои действия.



## Основополагающий вопрос

- Как правильно питаться, чтобы быть здоровым?



Здоровое питание



## Проблемные вопросы

- Всё ли полезно, что мы пьём и едим?
- Какое питание является правильным?
- Из каких компонентов состоит пища?



# Что мы будем делать?

- Проведём анкетирование среди учеников нашей школы.
- Соберём информацию о продуктах питания.
- Составим пятидневное меню младшего школьника.
- Соберём рецепты полезных блюд.
- Составим правила полезного питания.
- Оформим результаты в презентации.
- Расскажем о результатах исследования своим товарищам.



## Предполагаемые результаты

- Мы знаем, как правильно питаться.
- Мы умеем выбирать полезные продукты.





## Подготовительный этап

### *Анкета:*

- Знаете ли вы, что такое здоровое питание?
- Придерживаетесь ли вы здорового питания?
- Употребляете ли вы «нездоровые продукты»?
- Нравится ли вам школьная еда?
- Хотели бы вы изменить меню в школьной столовой?



# Результат анкетирования

	Да	Иногда	Нет
Знаете ли вы, что такое здоровое питание?	19	-	1
Придерживаетесь ли вы здорового питания?	12	6	2
Употребляете ли вы «нездоровые продукты»?	6	9	5
Нравится ли вам школьная еда?	12	3	5
Хотели бы вы изменить меню в школьной столовой?	11	-	9



## Этап планирования

- Определение темы, цели, содержания проекта, формирование групп.
- Выбор направлений в работе над проектом.
- В результате мозгового штурма «Фабрика идей» были определены четыре группы.



## Этап сбора информации

- Анализ плана действий и полученных данных, уточнение дальнейших шагов по реализации проекта.

**«СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»**



**Это должен знать  
каждый!**



## Этап выполнения проекта

- Цель – выполнить проект.





## Этап презентации проекта

- Цель – представить свою работу в классе.





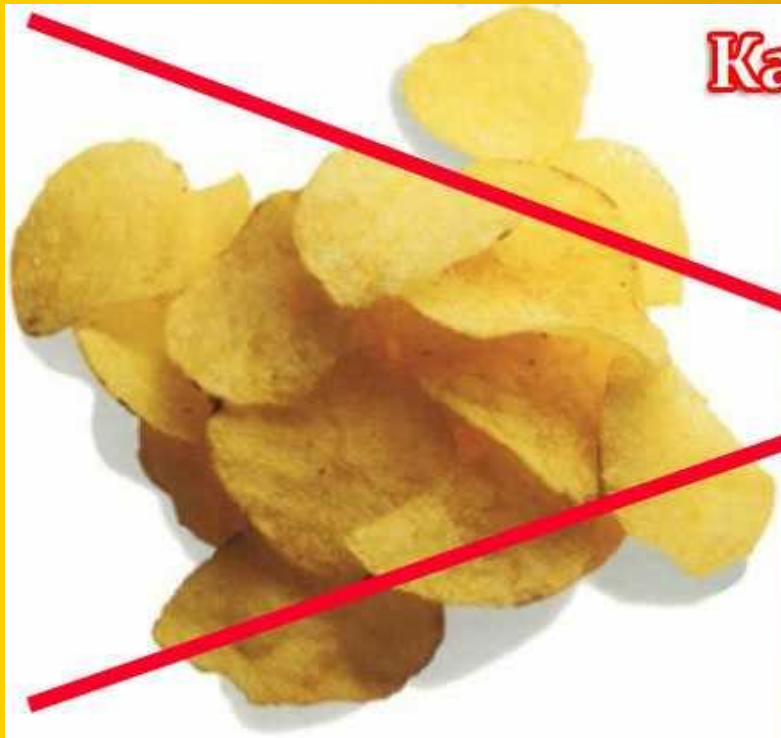
# Группа «Учёные»





# Всё ли полезно, что мы пьём и едим?

**Картофельные чипсы - ЯД**



[pravdu.ru/dieta.htm](http://pravdu.ru/dieta.htm)





Всё ли полезно, что мы пьём и едим?





# Какое питание является правильным?

- Основой правильного питания являются правильные продукты.
- Ешь полезные продукты и не ешь вредные – это и есть правильное питание.



**Вредные  
продукты**

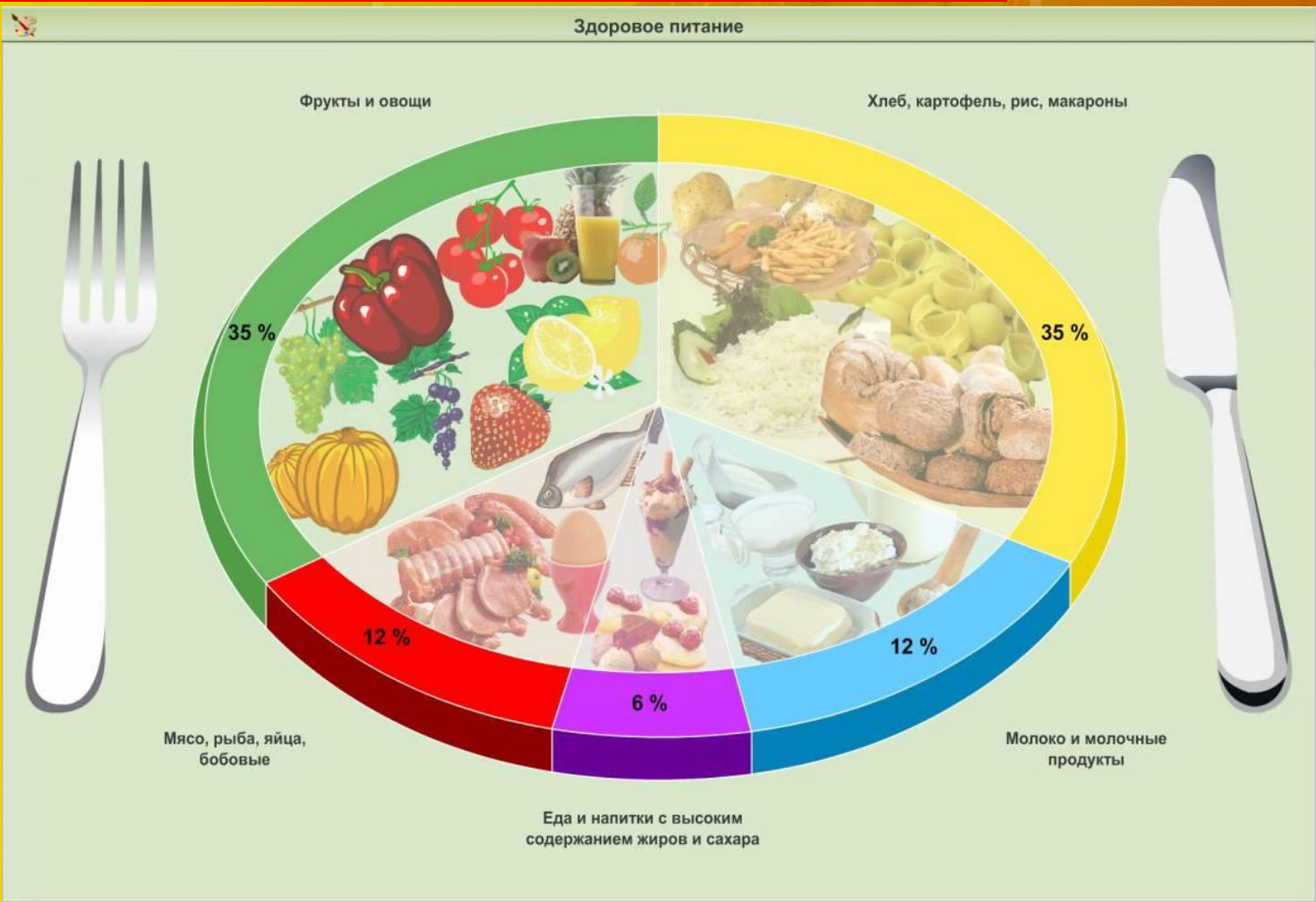
**Полезные  
продукты**



подготовила: Агафонова С.Ю.



# Полезные продукты





# Из чего состоит пища

## Белки

- Белки – это «материал» для строительства клеток, раньше их называли «кирпичиками» тела. Белки нужны, чтобы вы росли, развивались, чтобы были работоспособными. А ещё белки – это пища для мозга.
- Чтобы вырасти ты мог, В пище должен быть белок, Он в яйце, конечно, есть, В твороге его не счесть. В молоке и в мясе тоже. Здесь тебе белок поможет.

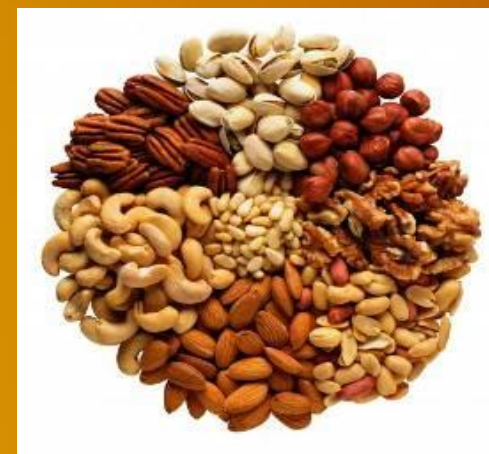




# Из чего состоит пища

## Жиры

- Жиры – это строительный материал для мозга и нервной системы. Жиры способствуют выработке иммунитета. Жиры – это продовольственные и топливные склады, они откладываются про запас и используются при недостатке пищи в затратах энергии.
- Жир, что в пище мы едим, Очень нам необходим: Сохранит температуру, Повлияет на фигуру, Защитит от холодов, Шубой нам служить готов.





# Из чего состоит пицца

## Углеводы

- Углеводы составляют большую часть рациона питания и являются основным поставщиком энергии для организма.
- Все-все крупы –  
Удивительная группа!  
Нам в тепло и непогоду  
Поставляют углеводы,  
Нам клетчатку посылают  
И энергией питают.





# Из чего состоит пицца

## Вода

- Вода входит в состав всех органов, тканей и помогает усвоению всех питательных веществ.
- Для здоровья хороша  
Очень чистая вода.  
Далеко ходить не надо,  
Ведь она с тобою рядом!





# Из чего состоит пицца

## Минеральные соли

- Минеральные соли активно участвуют в жизнедеятельности организма, в нормализации функций важнейших его систем.







# Из чего состоит пицца

## Витамины

- Витамины в переводе означает «носители жизни». Витамины – это вещества, необходимые для поддержания здоровья нашего организма.
- Без витаминов жить нельзя! Они – надежные друзья!





# Мы составили правила питания:





# Группа «Литераторы»





# Софейкова Арина

## Здоровая и нездоровая еда.

Купила одна девушка еду. Но еду купила девушка не полезную, а вредную: шоколад, конфеты, чипсы, газировку, кириешки. А у неё в подполе была здоровая еда: морковь, свёкла, огурцы, картошка и много другой полезной еды. Вот достала девушка для супа картошку, помидор, морковь и лук. Но посмотрела на шоколад и пошла его есть, а овощи так и остались на столе. И стали овощи с конфетами спорить. Говорят конфеты: «Мы вкусные, а вот лук чем может похвастаться?» «Ну ладно, посмотрим, - сказала морковь, - от кого пользы больше будет.» Вот съела девушка шоколад, конфеты, чипсы, кириешки, и у неё зубы и живот заболели. «Вот, - сказала свёкла, - до чего доводит нездоровое питание!» А на следующий день увезли девушку в больницу, а когда её выписали, стала она правильно питаться. Ела девушка каждый день суп из овощей, фрукты и кисломолочные продукты и стала девушка здоровой и сильной.



# Киселёва Надежда

## Овощи и Фрукты.

Жили в двух огородах Овощи и Фрукты. Однажды Фрукты увидели Овощи и пошли к ним в гости. Они стали знакомиться с Огурцом, Помидором, Морковкой, Картошкой, Горохом, Капустой, Укропом, Луком, Баклажаном. У фруктов появилось много друзей. Жили они, дружили и не тужили. Но однажды к ним пожаловали Чипсы, Кириешки и Кола. И начали они воевать. Воевали они, воевали и победили в этой войне Овощи и Фрукты.



# Битнер Виктория

## Здоровое питание.

Когда-то давным-давно в стране Здорового Питания жили Фрукты и Овощи: Яблоки, Груши, Бананы, Виноград, Персики, Сливы, Капуста, Морковка, Свёкла, Помидоры, Огурцы, Картошка. И однажды к ним приехал король Нездорового Питания! Его звали мистер Чипс. Он стрелял из шоколадной пушки, которая стреляла кириешками. Но Овощи и Фрукты дружно встали на защиту своей страны. Прошло 24 часа. И король Чипс сдался.



# Соколова Ирина

Как Чиполлино стал правильно питаться.

Жил один мальчик и звали его Чиполлино. Он не любил правильно питаться. Он ел только чипсы, кириешки и запивал их колой. Однажды Чиполлино поехал в деревню к бабушке. Когда он приехал и захотел кушать, бабушка дала ему творог со сметаной, а он отказался, потому что хотел чипсы. А бабушка ему всё равно дала творог. Чиполлино попробовал и ему понравилось. И с тех пор Чиполлино питается правильно.



## Унгефуг Эмилия

- Полезное питание нам здоровье придаёт,  
Оно не ест кириешки и колу с трудом пьёт.





# Фадеев Дмитрий

- Коричневая, но не кола,  
Вкусная, но не сахар.  
*(Гречневая каша)*
- Длинная, но не колбаса,  
В земле копалась, но не крот,  
Зелёный хвостик, но не ящерица.  
*(Морковка)*



# Группа «Поварята»





# Пятидневное меню младшего школьника

- **Понедельник**  
Завтрак – омлет, хлеб с маслом, какао.  
Обед – суп гороховый, макароны с котлетой, чай с молоком.  
Полдник – булочка, молоко, яблоко.  
Ужин – запеканка из картофеля, чай.
- **Вторник**  
Завтрак – каша манная, хлеб с сыром, чай с молоком.  
Обед – щи из свежей капусты, гречка с колбасой, компот.  
Полдник – сырники с молочным соусом, чай.  
Ужин – овощное рагу, компот.
- **Среда**  
Завтрак – творожная запеканка, хлеб с джемом, какао.  
Обед – рассольник, картофельное пюре с тефтелями, чай.  
Полдник – булочка, кефир, банан.  
Ужин – котлета из курицы на пару, чай.
- **Четверг**  
Завтрак – суп молочный, хлеб с маслом, какао.  
Обед – борщ, картофельное пюре с рыбой, зелёный горошек, кисель.  
Полдник – крекеры, чай, груша.  
Ужин – овощная котлета со сметанным соусом, компот.
- **Пятница**  
Завтрак – каша «Геркулес», хлеб с сыром, чай с молоком.  
Обед – суп вермишелевый, рис отварной с курицей, компот.  
Полдник – рулет, молоко.  
Ужин – ленивые вареники, чай с молоком.



# Группа «Кулинары»





## Салат «Свекольный»

- Свёкла средняя – 3 штуки;  
чернослив – горстка;  
орехи грецкие – горсть;  
майонез – 2 столовые ложки.
- Свёклу надо испечь в духовке, так она сохраняет витамины, при этом завернуть в фольгу. Когда остынет, натереть на крупной тёрке. Чернослив нарезать кусочками, добавить орехи. Всё перемешать и добавить майонез.





# Каша пшённая

- Пшено – полкилограмма;  
вода – 2 литра;  
мёд – 100 г;  
мак – по вкусу;  
орешки – по вкусу;  
чернослив или изюм – по вкусу.
- Пшено промыть, залить водой и поставить варить. Когда сварится – оставить остывать. Мёд развести в небольшом количестве воды, добавить туда мак, орешки, изюм. Добавить в пшено, перемешать и отправить всё в казанок, поварить ещё немного.





# Каша гречневая

- Гречка – 1 чашка;  
яйцо – 2 штуки;  
лук – 2 штуки;  
вода – 3 чашки;  
соль – по вкусу;  
кусочек масла.
- Подсолёную воду поставить на огонь. Закипит – засыпать гречку. Пусть под закрытой крышкой кипит 5 минут. Яйца отварить до крутого состояния, нарезать кубиками в гречку, добавить масло. Закрывать крышкой, пусть потомится ещё 10 минут.





## Итак, мы узнали:

- Не вся пища, которая нам нравится, полезна.
- Чтобы сохранить своё здоровье, нужно уметь отказаться от вредной пищи.
- Правильное питание – залог здоровья.





**Спасибо  
за  
внимание.**

**БЕРЕГИТЕ ЗДОРОВЬЕ.  
ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО!**



## Используемые источники

- <http://siladiet.ru/krasota-i-zdorove/sostav-i-polza-produktov/chem-vredny-chipsy-i-suhariki-dlya-zdorovya.html>
- <http://pozhelaju.ru/pozdravleniya-s-dnem-zdorovogo-pitaniya/stihi-o-zdorovom-pitanii-dlya-detej.html>
- <http://maistr.ru/zdorovyi-obraz-zhizni/stihi-o-pravilnom-pitanii#ixzz4ZBfkFQnl>