

ГБОУ Псковской области «Порховская специальная (коррекционная) школа-интернат»

Авторы: ученики 9-а класса Андреева В., Лутфуллина А., Лоотус А., Кузьмин И., Григорьев С.

Руководитель: Васильева В.В.

ПРОЕКТНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

Ключ к здоровью

или

Секреты здорового питания



г.Порхов, 2019г.

АКТУАЛЬНОСТЬ ТЕМЫ

Данные опроса
учащихся (6-10 кл.)
«Моё самочувствие»

Головные
боли

Боли в суставах
рук, ног, спины

Проблемы со
зрением

Замедленный
рост

**Неправил
ьное
питание!!**

Зубная боль

Проблемы
пищеварением

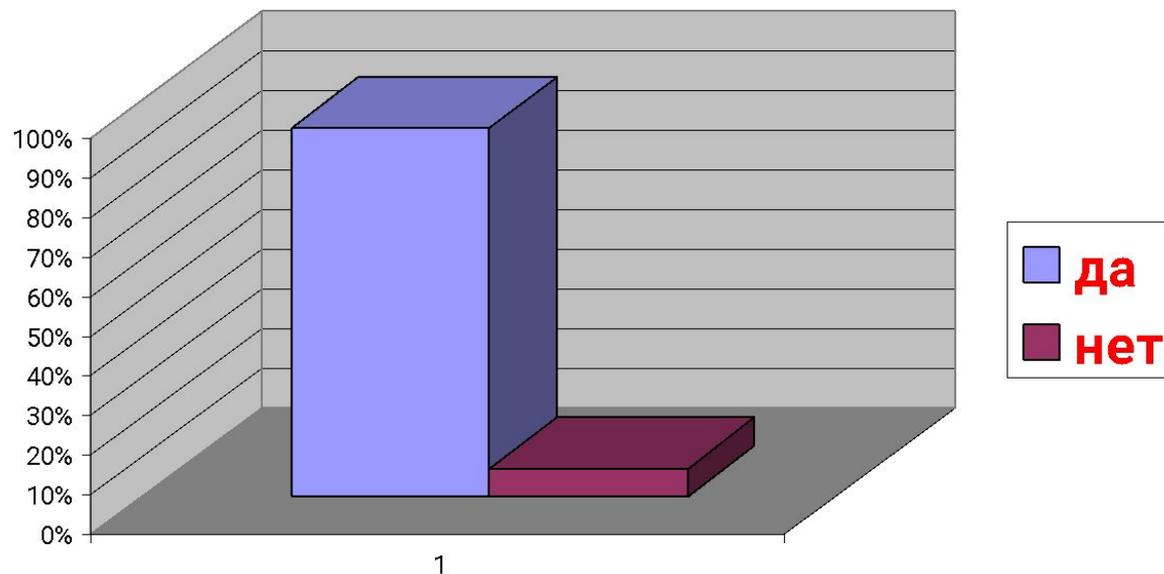
Ослабленные
волосы,
хрупкие ногти,
сухая кожа

Боли в животе,
изжога

АКТУАЛЬНОСТЬ ТЕМЫ

Анкетирование
учащихся (6-10 кл.)
«Как ты питаешься?»»

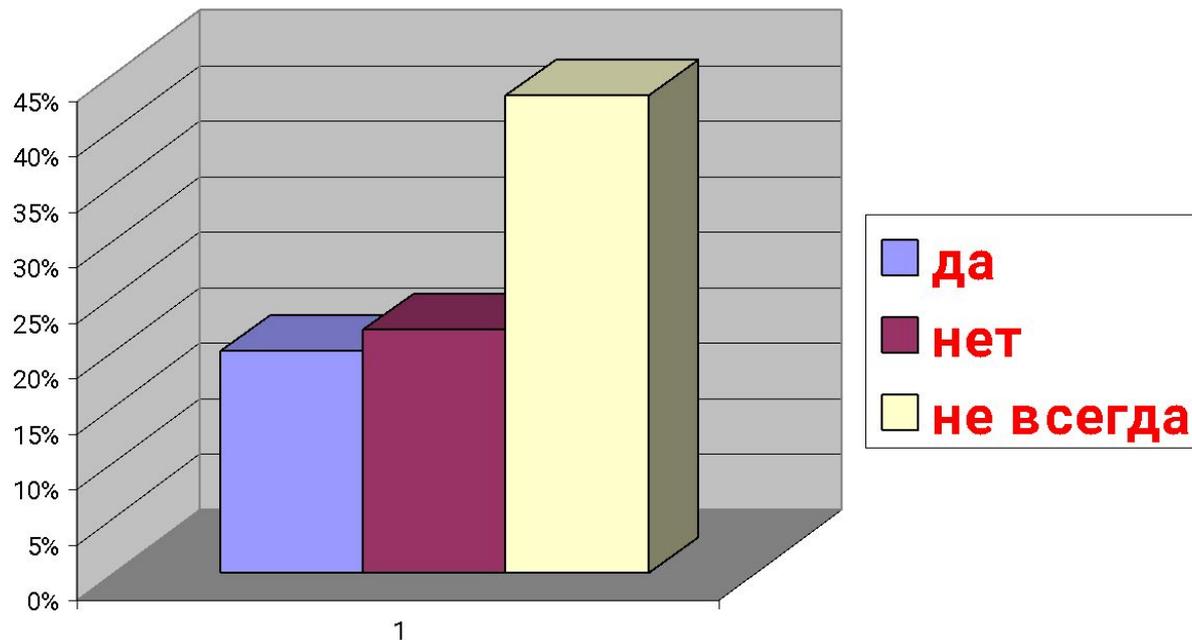
Здоровье человека зависит от его
питания?



АКТУАЛЬНОСТЬ ТЕМЫ

Анкетирование
учащихся (6-10 кл.)
«Как ты питаешься?»»

Ты правильно питаешься?



ГЛАВНЫЙ ВОПРОС ПРОЕКТА



?

**Каковы еда и питье –
таково и житьё?**





Решили выяснить следующее:



1 *Правильное питание... Какое оно?*

2 *Что мы едим?*

3 *Всё ли полезно, что в рот
полезло?*

4 *Как составить правильное
меню?*



1 *Правильное питание... Какое оно?*



Основа правильного питания

Умеренность



Разнообразие



Режим

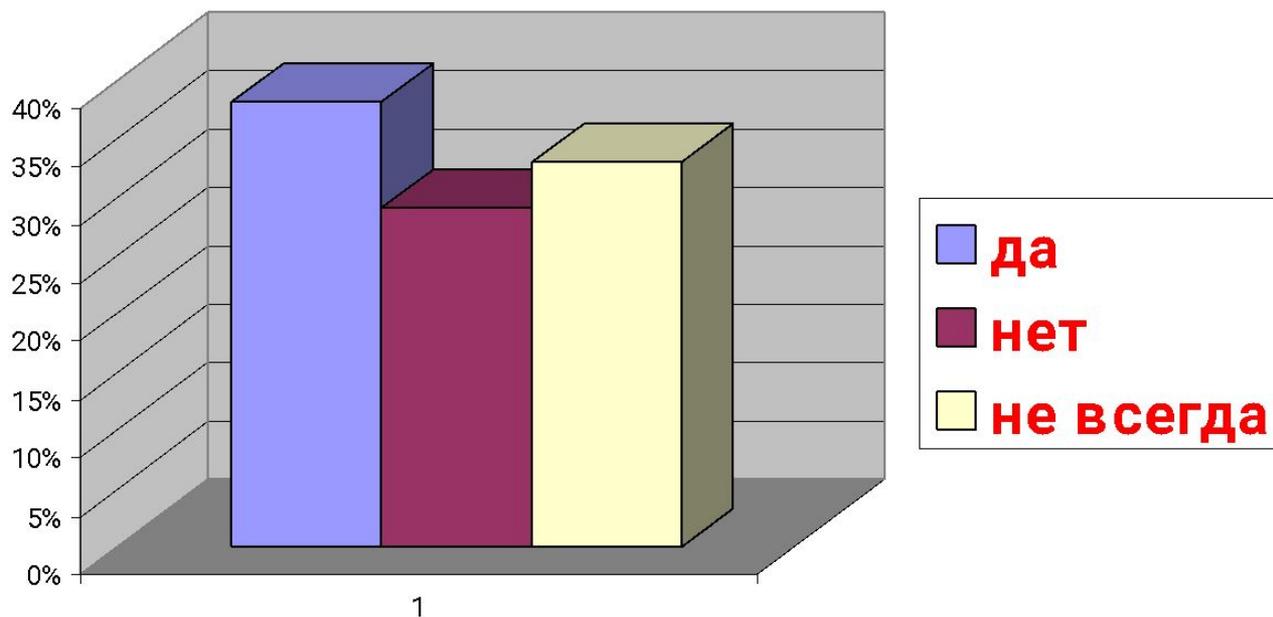


Мы это узнали из интервью со школьной диетологом

АКТУАЛЬНОСТЬ ТЕМЫ

Анкетирование
учащихся (6-10 кл.)
«Как ты питаешься?»»

Соблюдаешь ли ты режим
питания?



РЕЖИМ ПРИЁМА ПИЩИ

В школьной
столовой



Не всегда соблюдаем режим



**Хочешь быть здоров –
питайся по режиму!**

7.30 - 8.00 Завтрак.

10.00 - 11.00 Полдник.

13.00 - 14.00 Обед.

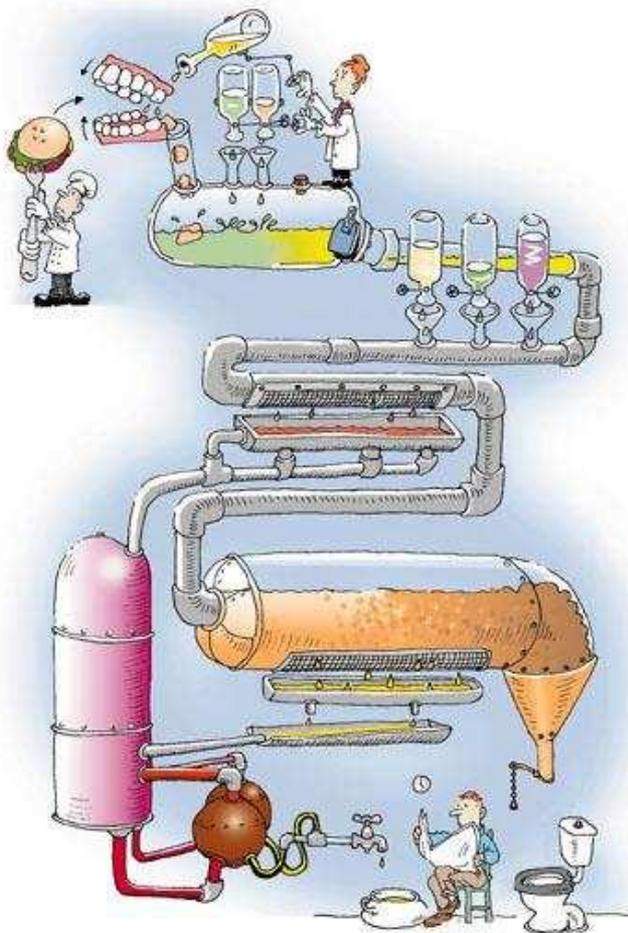
16.30 - 17.00 Полдник.

19.00 - 19.30 Ужин.



2

Что мы едим?



**ФАБРИКА-КУХНЯ
НАШЕГО ОРГАНИЗМА**

**Консультация с
учителем биологии**

2

Что мы едим?



Белки

Углевод
ы

Жиры

Пища

Минераль
ные
вещества

Витамин
ы

Вода



2

Что мы едим?

БЕЛКИ

**СТРОИТЕЛИ КЛЕТОК
РАСТУЩЕГО
ОРГАНИЗМА**

**МЯСО, РЫБА,
ЯЙЦА, МОЛОКО,
ГОРОХ, ОРЕХИ**

**НОРМА В СУТКИ
100-120г.**

**Консультация с
учителем биологии**

2

Что мы едим?



**УГЛЕВО
ДЫ**

**ИСТОЧНИКИ
ЭНЕРГИИ**

**КРУПА, МУКА,
КАРТОФЕЛЬ, ФРУКТЫ,
ЯГОДЫ.**

НОРМА В СУТКИ
400г.
ИЗ НИХ
не более 80г. сахара

**Консультация с
учителем биологии**



2

Что мы едим?

ЖИРЫ

**СТРОИТЕЛЬСТВО
КЛЕТОК+ЭНЕРГИЯ**

**ЯЙЦА, САЛО,
МОЛОЧНЫЕ
ПРОДУКТЫ,
РАСТ. И СЛИВ. МАСЛО.**

НОРМА В СУТКИ

1г. * 1 кг. ВЕСА

**Консультация с
учителем биологии**

2

Что мы едим?



ВИТАМИНЫ

**РЕГУЛИРУЮТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ
ОБЕСПЕЧИВАЮТ РОСТ
ЗАЩИЩАЮТ ОТ БОЛЕЗНЕЙ**



**Консультация с
учителем биологии**



РЕЙТИНГ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Данные детского
голосования
(74 ученика)

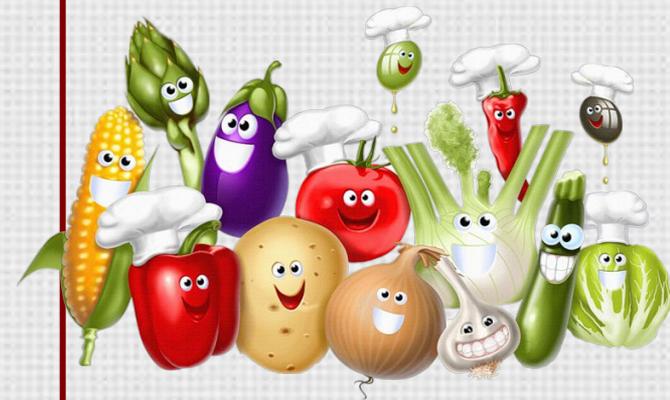
1 место	Мясо
2 место	Фрукты, хлеб, булка
3 место	Молоко
4 место	Конфеты
5 место	Рыба
6 место	Лимонад
7 место	Чипсы
8 место	Зелень, овощи
9 место	Экспрессы (быстрая еда)



Хочешь быть здоров –

питайся разнообразно!

1. Пища школьника должна быть разнообразной.
2. Организму нужны все полезные вещества: белки, жиры, углеводы, витамины.
3. Они нужны для нормального физического и умственного развития!



ЗА ПОКУПКАМИ

Экскурсия в магазины г.
Порхова





3

*Всё ли полезно, что в рот
полезло?*





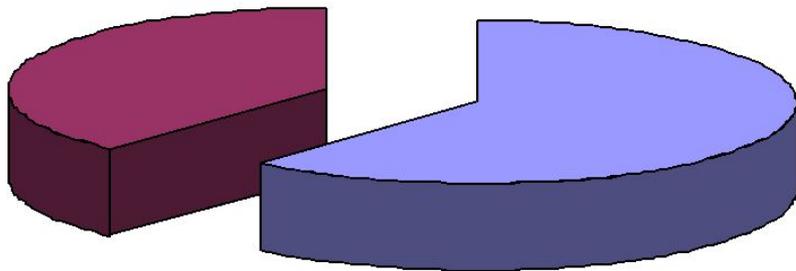
ВКУСНО



ПОЛЕЗНО

**Результаты
тестирования учащихся
6-10 классов**

Какую еду ты предпочитаешь?



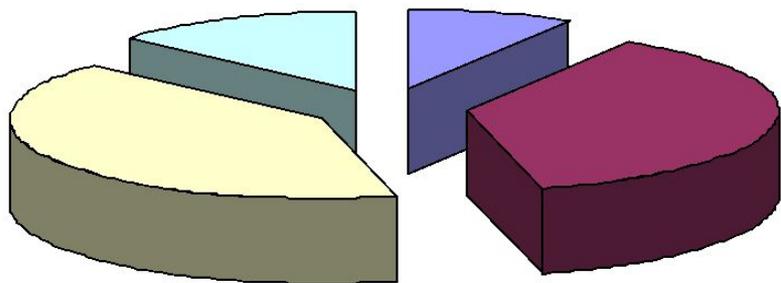
 **вкусную**
 **полезную**



У ВКУСНО, НО ВРЕДНО!

**Результаты
тестирования учащихся
6-10 классов**

**Как часто ты употребляешь в пищу
чипсы, лимонады, продукты
быстрого приготовления?**



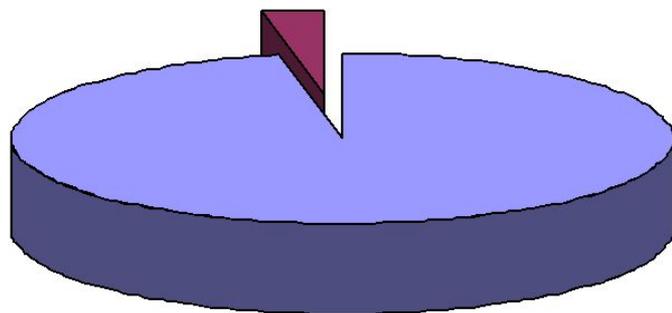
- каждый день**
- 1-2 раза в нед.**
- 1-2 раза в мес.**
- никогда**



У ВКУСНО, НО ВРЕДНО!

**Результаты
тестирования учащихся
6-10 классов**

Чем тебя привлекает такая еда?



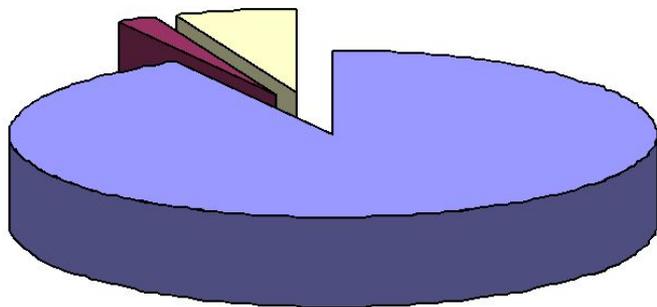
■ вкусно
■ полезно



У ВКУСНО, НО ВРЕДНО!

**Результаты
тестирования учащихся
6-10 классов**

**Ты знаешь о вредных веществах в
такой еде?**



да
нет
не знаю



Хочешь быть здоров - выбирай ВКУСНЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ продукты!

1. Не мучай желудок понапрасну!
2. Помни: вредные вещества есть и в чипсах, лимонадах, экспресс-еде!
3. На упаковке указаны эти вещества: красители, усилители вкуса, пищевые добавки.
4. Будь внимателен и осторожен в своём выборе!



4

Как составить правильное меню?



**НАШЕ МЕНЮ
ИЛИ
КУШАТЬ ПОДАНО!**

**Эксперимент
«Ознакомьтесь с меню»**

Завтрак

- **Бутерброд**
- **Каша**
- **Чай**
- **Кофе**
- **Яичница**



НАШЕ МЕНЮ
ИЛИ
КУШАТЬ ПОДАНО!

Эксперимент
«Ознакомьтесь с меню»

Обед

Первое: суп, борщ, щи,
суп грибной.

Второе: картошка,
макароны, греча, салат
овощной, пельмени,
котлеты, сосиски, рыба,
тушёнка.

Третье: чай, компот,
кисель, сок, конфеты и
что-нибудь
вкусненькое.



НАШЕ МЕНЮ
ИЛИ
КУШАТЬ ПОДАНО!

Эксперимент
«Ознакомьтесь с меню»

УЖИН

Картошка

Салат

Макароны

Греча

Яичница

Плов

Пельмени

Рагу

Голубцы

Чай

Бутерброд

Сок

Кефир



Хочешь быть здоров - питайся умеренно!

1. На завтрак каша, чай, бутерброд с сыром, маслом.
2. На обед обязательно ешь первые и вторые блюда.
3. На ужин овощи, рыба, мясо.
4. Полдники: фрукты, кисломолочные продукты, шоколад.





Каковы еда и питье – таково и житьё!



ЗДОРОВЬЕ

Головные
боли

Бо
Р

проблемы со
зрением

СИЛА

з



УСПЕХ

Проблемы
пищеварением

в животе,
изжога

КРАСОТА

хрупкие ногти,
сухая кожа

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

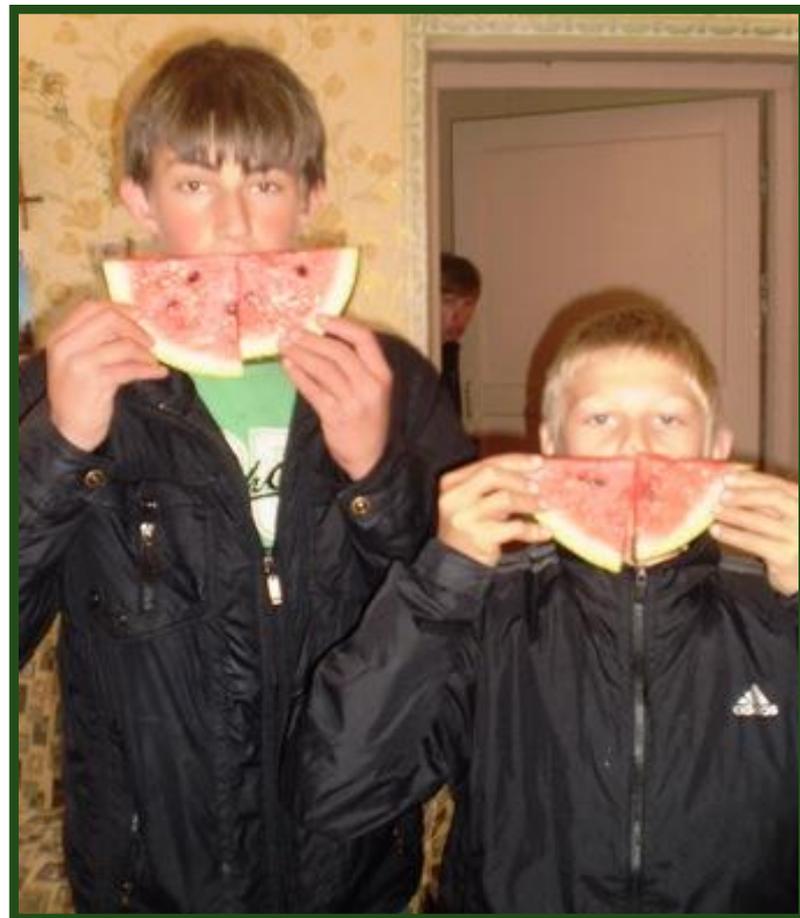


Чтобы быть всегда здоровым,
Бодрым, стройным и весёлым...

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



Надо кушать помидоры,
Фрукты, овощи, лимоны...

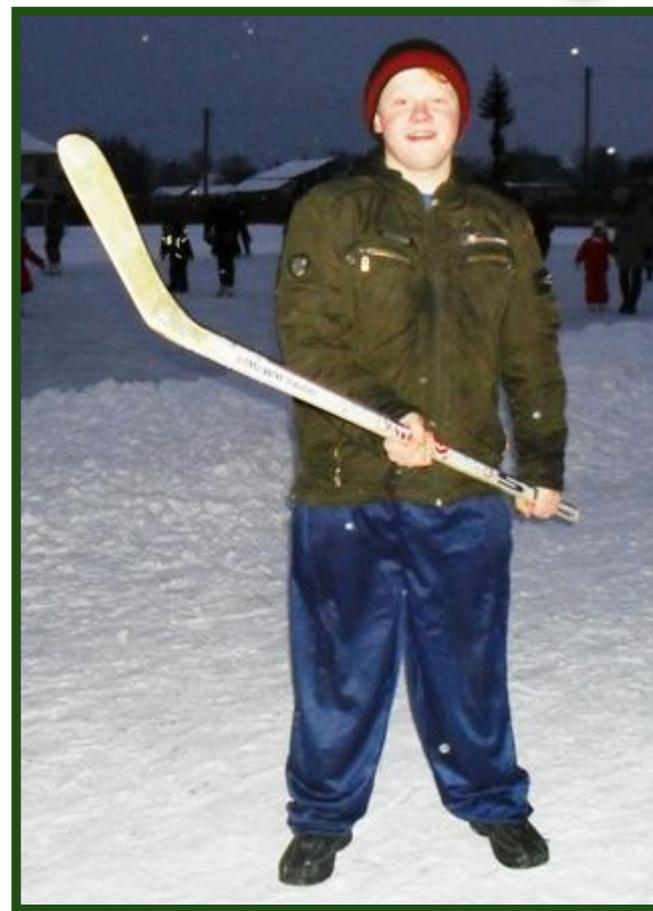


ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



**Кашу - утром, суп - в обед,
А на ужин - винегрет.**

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



Надо спортом заниматься,
Умываться, закаляться ...

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



И почаще улыбаться!



Питайтесь правильно! Будьте здоровы!



L/O/G/O

ЛИТЕРАТУРА



- М.М.Безруких, Т.А.Филиппова Разговор о правильном питании. Раб.тетр. для школьников. – М., «Олма-пресс инвест», 2003г.
- Т.Н.Павлова Здоровое питание. – М., 1998г.
- <http://festival.1september.ru/articles/590528/>
- <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/okruzhayushchii-mir/proektzdorovoe-pitanie>
- <http://www.openclass.ru/node/212518>
- http://deti.mail.ru/roditeljam/zdorovye/zdorovoe_pitanie_dlya_shkolynika/
- <http://ru.wikipedia.org/>