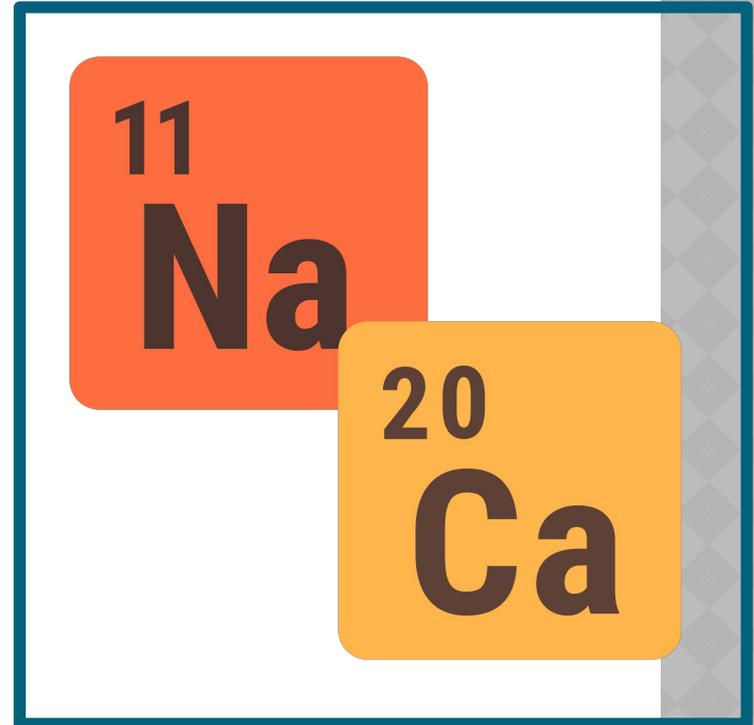
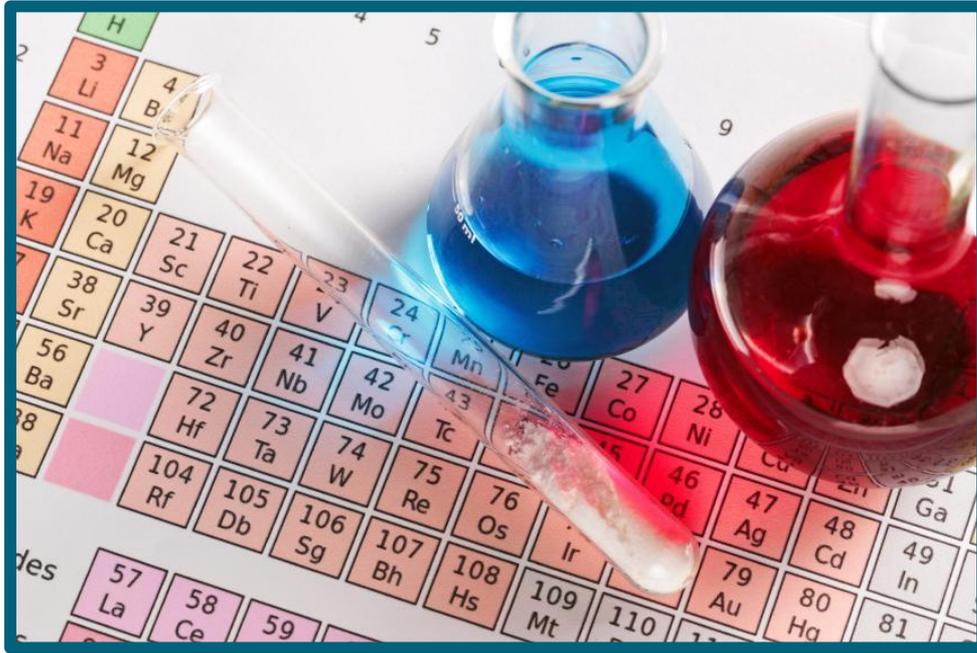


ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ - АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

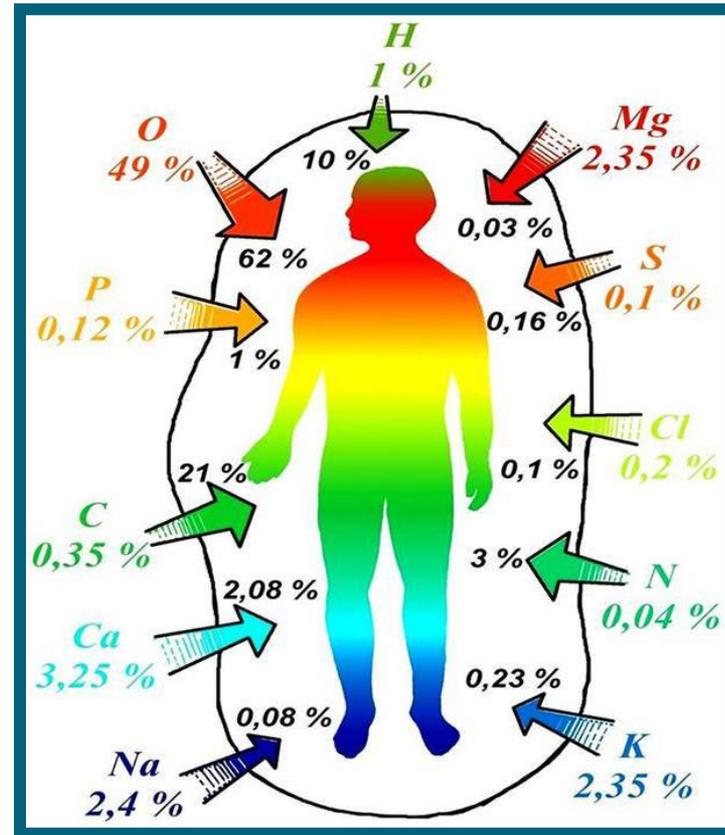
Подготовила
Литовченко Наталья
ученица 9 класса «Б»



- Здоровое питание активное долголетие, как правило заключается в нашем рационе питания. Поэтому химические элементы в нашей тарелке — жизненно необходимые микроэлементы, которые в природе встречается редко

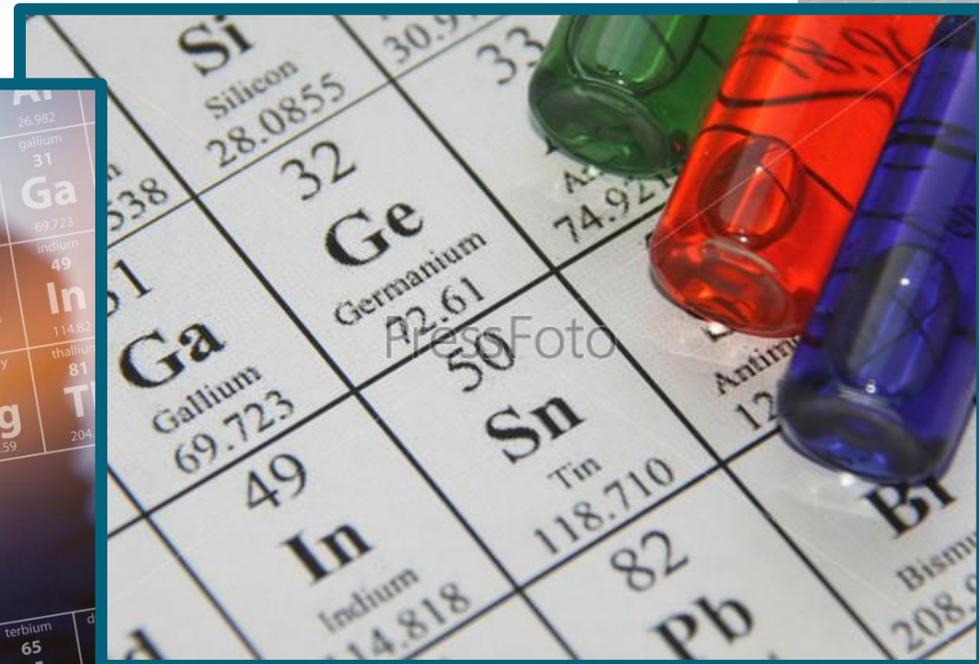
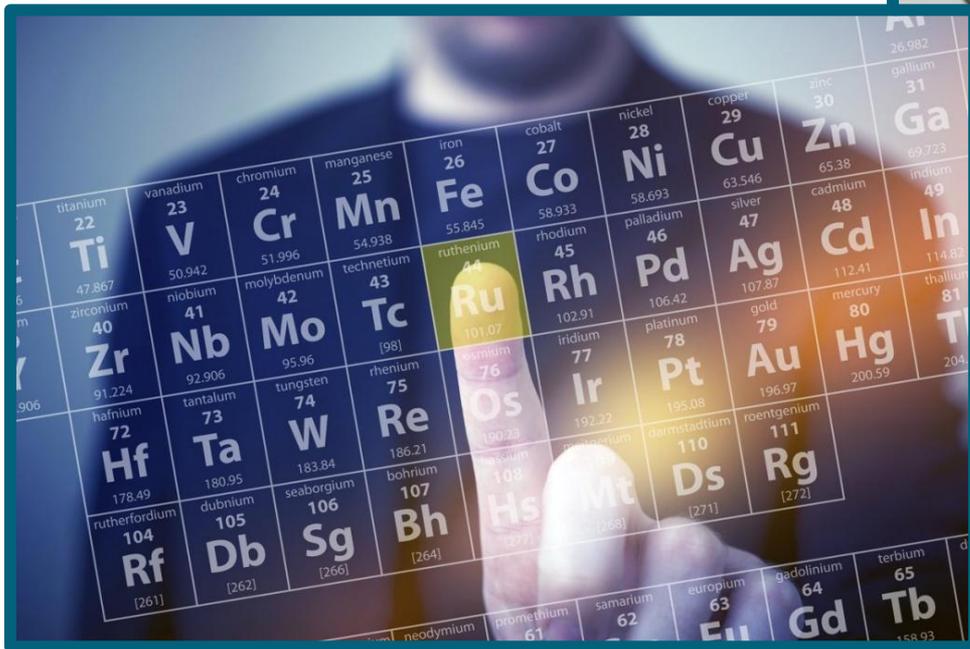
ЦЕЛИ:

- Сформировать у подрастающего поколения правильное понимание о здоровом питании;
- Рассказать о многообразии химических элементов в нашем рационе питания;
- Помочь в формировании системы питания и правильного распределения дозы важных веществ, которые должен потреблять человек каждый день.



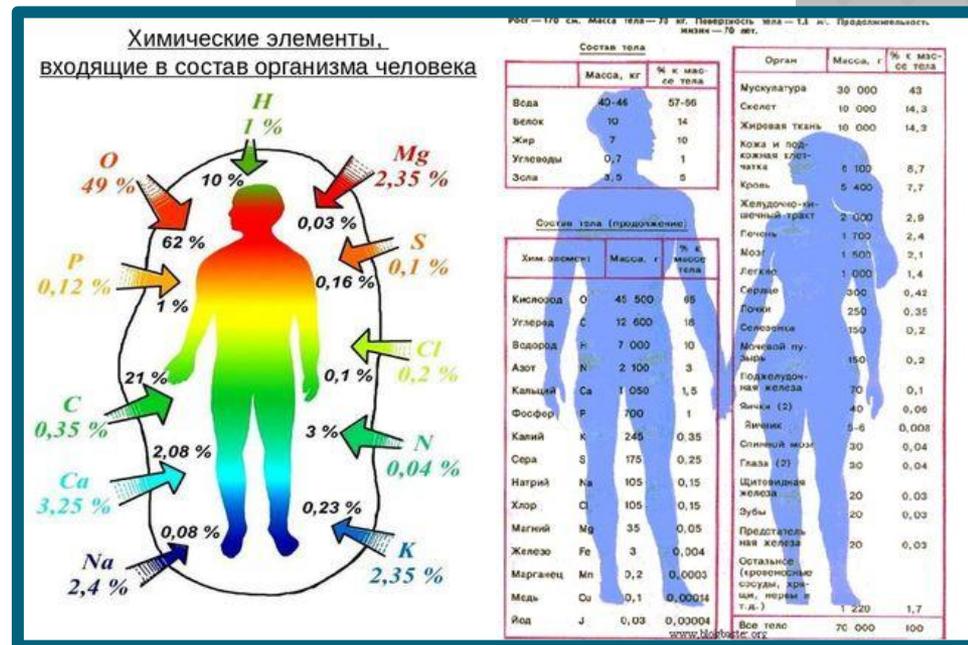
АКТУАЛЬНОСТЬ РАБОТЫ

- Актуальность работы направлена на пропаганду здорового образа жизни и формирования правильного питания, и понимания подрастающего поколения о значимости здорового образа жизни.



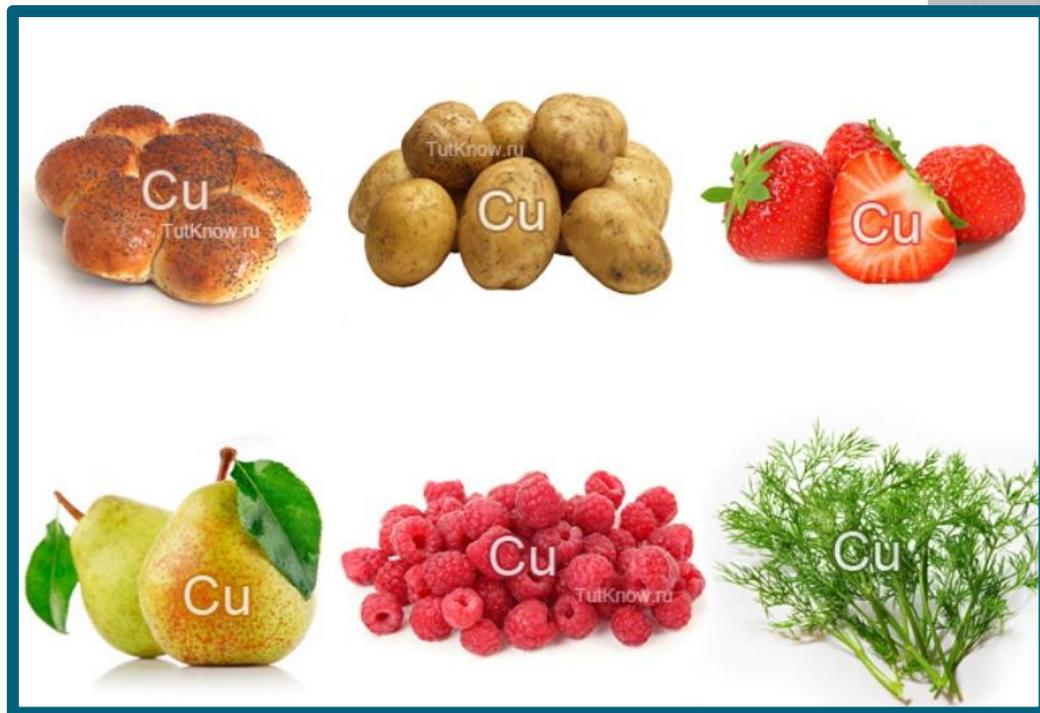
РОЛЬ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

- Правильное питание - не просто еда, а образ жизни, которого должен придерживаться каждый, если он хочет прожить долго и счастливо. Еще одним важным моментом правильного питания является то, что пища должна быть разнообразной и обязательно дополнять друг друга.



ХИМИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ В ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ

- Не менее важным является употребление в пищу важных микроэлементов и макроэлементов, вот основные химические элементы, которые должны содержать продукты:
- Йод (J) - входит в состав всех растений;
- Калий (K) необходим для ясности ума;
- Кальций (Ca) в пище, как растительной, так и животной, находится в виде нерастворимых солей;
- Магний (Mg) является необходимой составной частью всех клеток и тканей;
- Медь (Cu) необходима для процессов образования гемоглобина;
- Натрий (Na) в первую очередь нужен для нормального функционирования нервно-мышечной системы



- **Определив в продуктах питания содержание химических элементов можно организовать сбалансированное питание, в зависимости от возраста и здоровья.**



- **Правильное сочетание продуктов питания и соответственно содержащихся в них химических элементов - это залог здоровья.**

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

№ п\п	Название урока	Количество проведенных уроков	Количество учащихся	Количество волонтеров
1	Интерактивный урок «Секреты правильного питания». 1-4 классы.	11	220	14
2	Интерактивный урок : «Я то, что я ем»». 5-8 классы.	15	300	23
3	Интерактивный урок «Вода - основа здорового питания». 1-4 классы	6	120	9
4	Интерактивное игровое занятие «Вода и здоровье. Учимся быть учеными и инженерами» .для 5-8 классы	6	120	8
5	Итого:	38	760	54

Итого приняло участие в проведении акции: **760 + 54= 814 уч-ся.**

A vibrant collage of various fruits including oranges, grapefruit, pomegranate, kiwi, and apples. The fruits are arranged in a dense, overlapping pattern, creating a rich and colorful background. The colors range from bright oranges and yellows to deep reds and greens.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

● Презентация окончена