

ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА

Выполнила ученица 2-Б класса
МОУ СОШ №1 им. А. С. Пушкина

Голубева Александра.

Руководитель Цветкова Юлия Владимировна

Цели и задачи проекта

- Цели:
- Узнать о полезных и вредных продуктах
- Дать рекомендации одноклассникам о выборе продуктов в столовой школы и магазине
- Задачи:
- Изучение литературы по теме
- Изучить меню столовой МОУ СОШ №1 им. А.С. Пушкина
- Провести опрос среди одноклассников

Мельница сильна водой, а человек едой

- **Основа правильного питания закладывается с детства**
- **Далеко не всё, что мы едим, полезно**



Основы правильного питания школьников

- Питание должно быть разнообразным и достаточно калорийным



Основы правильного питания школьников

- Необходимо есть 4-5 раз в день



Основы правильного питания школьников

- **Завтракать нужно обязательно**



Основы правильного питания школьников

- Нужно часто есть свежие овощи и фрукты



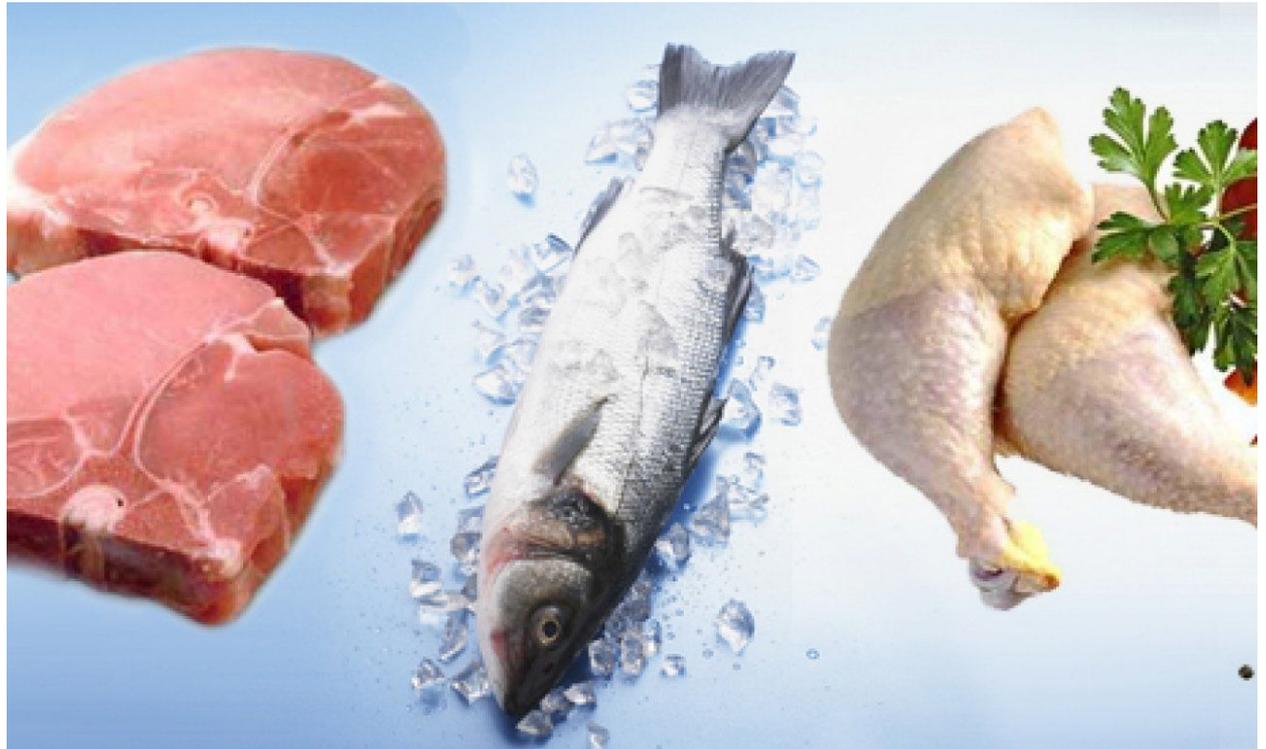
Основы правильного питания школьников

- В меню обязательно должны быть молочные продукты



Основы правильного питания школьников

- **Необходимо есть
мясо и рыбу**



Основы правильного питания школьников

- Стараться употреблять меньше сладостей, домашней выпечки и фастфуда



Основы правильного питания школьников

- ❑ Не рекомендуется давать детям колбасу и сосиски



Результаты опроса

- **Что вы обычно едите на завтрак?**



- **Кашу – 7 чел.**
- **Бутерброды – 7 чел.**
- **Молоко с хлопьями – 2 чел.**
- **Омлет – 2 чел.**
- **Творог – 2 чел.**
- **Только чай – 2 чел.**
- **Суп – 1 чел.**

Результаты опроса

- **Едите ли вы каждый день свежие овощи и фрукты?**
- **Да – 16 чел.**
- **Нет – 7 чел.**



Результаты опроса

- Покупают ли родители продукты из ресторана?

- Да, часто – 10 чел.
- Иногда – 7 чел
- Нет – 6 чел.



Результаты опроса

- **Обедаете ли вы в ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ?**
- **Да – 20 чел.**
- **Нет – 3 чел.**



Результаты опроса

- **Какое ваше любимое блюдо в столовой школы?**



- **Макаронны с сосисками – 12 чел.**
- **Булочки – 4 чел.**
- **Пюре с котлетами – 2 чел.**
- **Чай – 2 чел.**
- **Гречневая каша – 1 чел.**
- **Суп – 1 чел.**

Как выбрать полезный завтрак и обед в столовой?

- ❑ **Не стоит покупать:**
- ❑ Выпечка и сладости
- ❑ Соки в коробках
- ❑ Сосиски
- ❑ Салаты с майонезом («Оливье, «Сельдь под шубой», салат крабовыми палочками).



Какие блюда полезны?

- Каши
- Салаты из свежих овощей
- Супы
- Блюда из овощей и круп
- Мясные и рыбные блюда



Вывод

- Для того чтобы не навредить своему организму, надо правильно питаться. Учиться этому необходимо с детства. Наше здоровье – самое ценное, что есть у нас.





**Спасибо
за
внимание.**

**БЕРЕГИТЕ ЗДОРОВЬЕ.
ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО!**