

# 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

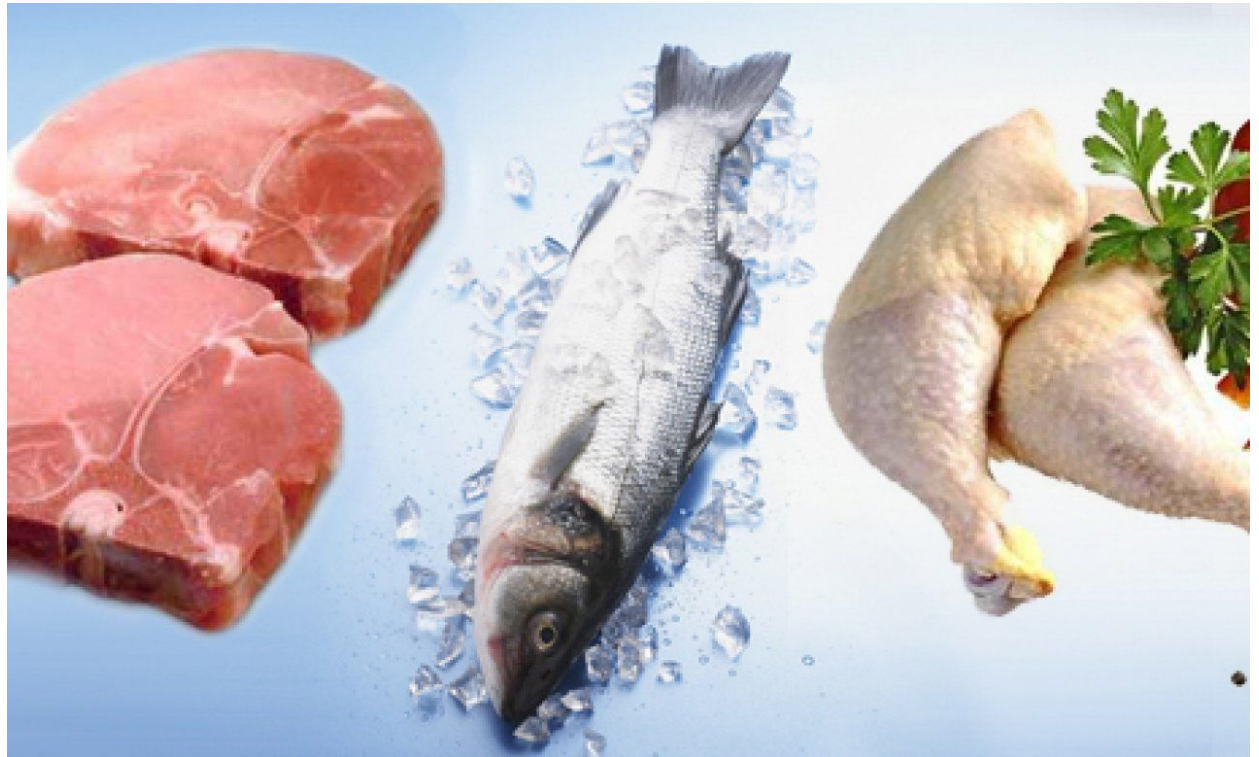
- В меню обязательно должны быть молочные продукты





# 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?



- Макароны 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!**