

ЗДОРОВОЕ

ПИТАНИЕ



Цель проекта:

Формирование понятия о здоровом питании.



**Здоровое питание -
путь к отличным знаниям!**


Задачи:

- Познакомится с понятием здоровое питание.
- Изучить литературу о продуктах здорового питания и их влиянии на организм человека.



Актуальность

Зная, что пища нужна человеку для поддержания здоровья и работоспособности, возникает множество вопросов: что полезно, а что нет, как надо правильно питаться, как разобраться во всём этом многообразии продуктов без ущерба своему здоровью. Недостаток информации, времени спокойно поесть, красочно оформленная реклама в магазинах и по телевизору приводит к тому, что очень часто уже в школьном возрасте у детей болят животы, желудки, рано портятся зубы, ребята уже в начале дня испытывают слабость. Обсуждая данную проблему, мы поняли, что если мы хотим вырасти здоровыми, то необходимо как можно больше знать о здоровом питании, ну и, конечно же, следовать ему.

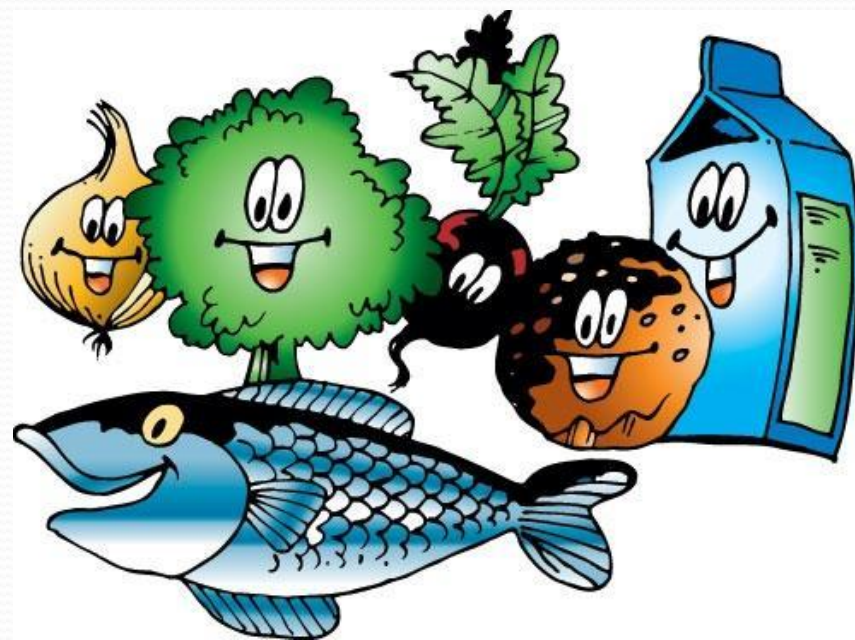


Что же такое
здоровое
питание?

Для здорового сердца нужны свежие фрукты



Натуральные продукты содержат настоящие ВИТАМИНЫ



Не перекусывай! Сядь и поешь в хорошей компании!



«Человек есть то, что он ест.»

Каждый человек в состоянии самостоятельно заботиться о собственном здоровье.



Вести здоровый образ жизни совсем не сложно.



Движение к этой цели должно быть постепенным - шаг за шагом. Каждый шаг продлевает активные годы жизни.



Рекомендации школьникам

- В питании все должно быть в меру.
- Пища должна быть разнообразной.
- Еда должна быть теплой.
- Тщательно пережевывать пищу.
- Кушать овощи и фрукты.
- Есть 3-4 раза в день.
- Обязательно в школе покупать горячий обед.
- Не перекусывать чипсами и сухариками.
- Меньше кушать сладостей.



Выводы:

- Питание является важнейшим фактором внешней среды, воздействующим на состояние растущего организма и его развитие.
- Для правильной жизнедеятельности растущего организма необходимо, чтобы питание было рациональным, правильным, полноценным.
- Если ребенок остается в школе на полный день (то есть на «продлёнку») ему надо обязательно скушать в школе горячий обед.

Список используемой литературы:

1. Министерство образования и науки Российской Федерации Департамент воспитания и социализации детей Письмо от 12 апреля 2012 года № 06-731 «О формировании культуры здорового питания обучающихся, воспитанников».
2. Боровская Э. «Здоровое питание школьника», «Эксмо» 2010 г.
3. Гогулан Н. «Законы полноценного питания», Москва 2007 г.
4. Коваленко В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. М.: «Вако», 2006.
5. Конь И. «Книга о здоровом питании школьников», М. «Просвещение» 2010 г.
6. Уайт Е. «Основы здорового питания», «Эксмо», 2011 г.

Спасибо за
внимание!!!

