

**МБОУ Сосновская СОШ
п. Сосны Белокалитвинского района Ростовской области**

Проект

***«Надо есть, чтобы жить,
а не жить, чтобы есть!»***



**Выполнили: Пивоварова Е.В.,
учитель начальных классов,
ученики 3 класса
МБОУ Сосновской СОШ**

2018 г.

1.2	Оглавление	стр.
1.	Информационный раздел.....	1
1.1	Титульный лист.....	1
1.2	Оглавление.....	2
2.	Описание работы.....	3
2.1	Введение.....	3
2.2	Описание проектной работы и ее результаты.....	4-13
3.	Рефлексия деятельности.....	13-14
4.	Список литературы.....	15

2.1. Введение

Актуальность темы: Наше здоровье - самое дорогое, что смогла подарить природа, но, к сожалению, мы очень часто забываем о том, что его нужно беречь. Статистические данные Всемирной организации здравоохранения всё с большей очевидностью показывают отрицательные проявления в изменении здоровья детей разных возрастных групп. Неправильное и плохое питание является одними из четырех общих факторов, связанных с основными неинфекционными заболеваниями (рак, диабет, сердечно-сосудистых заболеваний и хронических заболеваний легких). Данная проблема стоит и перед нашим классом и всей нашей школой. Школьные нагрузки порой очень сильно истощают детей. Невозможность полноценно питаться в течение дня приводит к тому, что ученики утоляют голод перекусами, употребляя в пищу некачественные продукты, купленные в ближайшем супермаркете, и отказываясь от горячего питания в столовой.

Часто от взрослых приходится слышать: «Необходимо правильно питаться». Но дети часто не слушают их и едят только то, что нравится им. Поэтому я решила изучить эту проблему и доказать своим ученикам, что здоровое и правильное питание

Цель проекта: создание условий для формирования правильного отношения к своему здоровью через понятие здорового питания.

Задачи исследовательской работы:

- Узнать, что такое здоровое питание?
- Понять какие продукты полезные, а какие вредные?
- Научиться правильному режиму питания.
- Формировать у своих сверстников навыки здорового питания.

Предполагаемая гипотеза: знакомство с вредными и полезными продуктами, соблюдение правильного режима питания приведет к тому, что дети укрепят свой иммунитет, у них улучшится самочувствие, меньше будет заболеваний.

3

2.2. Описание проектной работы и ее результаты

Подготовительная часть.

Вначале ребята 3 класса взяли интервью у учеников школы.

1. Какие продукты вы больше всего любите употреблять в пищу?

2.



Чем



полезны эти продукты?

3. Какие продукты вы не любите есть?

4. Сколько раз в день вы питаетесь?

5. Из каких блюд состоит ваше меню?

6. Питаетесь ли вы в школьной столовой?

Обработка данных показала, что большинство детей не соблюдают режима питания, из продуктов предпочитают чипсы, соленые сухарики, жевательные резинки, хот - доги, шоколадные батончики, а из напитков – Кока-колу, газировку и до конца не понимают, что этим ухудшают свое здоровье.

Основная часть.

Человеку нужно есть,
 Чтобы встать и чтобы сесть,
 Чтобы прыгать, кувыркаться,
 Песни петь ,дружить ,смеяться,
 Чтоб расти и развиваться
 И при этом не болеть
 Нужно правильно питаться
 С самых юных лет уметь



Ребята

подготовили
 вредных и
 продуктах и
 классном
 постарались



нашли
 информацию,
 доклады о
 полезных
 выступили на
 часе. Они
 убедить



одноклассников в том, что вкусная еда не всегда полезная, рассказали о необходимости питаться правильно.



5



Что полезного содержится в пище.

Оказывается, кроме хорошего вкуса, еда должна иметь много других составляющих, которые поддерживают наше здоровье. Что это за составляющие?

Жиры – это настоящая кладовая энергии, забитая до отказа. Иногда мы едим жиры в чистом виде – например, сливочное масло, сливки, растительное масло для приготовления пищи.

Углеводы быстро увеличивают энергетический запас нашего организма. Углеводы – это сахар, который добавляем в кашу, молоко, конфеты. Также крахмал, который получают с картофелем, рисом и изделиями из пшеницы, например, с хлебом и крупяными завтраками.

Белок – это строительный материал почти для всего тела. Наша кожа, мышцы, сердце сделаны из белка. Даже глаза, уши и нос состоят из белка. Белок получают из мяса, рыбы, яиц, курицы, сыра, молока, бобовых. По мере того, как мы становимся выше и сильнее, нам требуется много белка, необходимого для строительства собственного тела. Если некоторое количество белка останется неиспользованным для строительства тела, организм превращает его в энергию.

Витамины и минеральные вещества

Это необходимые составляющие пищи, которые содержатся в ней в небольшом количестве. Они помогают извлекать энергию из пищи и помогают белкам в строительстве тела.

Витамин А помогает видеть глазам и поддерживает твою кожу упругой и чистой. Большое количество витамина А содержится в моркови, сливочном масле и сливках.

Витамин В (имеется несколько видов) дает возможность мышцам работать и делает тело сильным. Мы можем получить их из многих продуктов, например, из мяса, круп, фруктов и овощей.

Витамин С делает здоровыми десны и помогает бороться с инфекциями. Его много в апельсинах, лимонах и свежих овощах. Если овощи долго варить, витамин разрушается.

Витамин D – витамин солнечного света. Его вырабатывает кожа под действием солнца. Мы можем получить его из маргарина и жирных сортов рыб, например, сардин.

Витамин Е – помогает всем клеткам организма оставаться молодыми и здоровыми, укрепляет выносливость, помогает сохранять легкие здоровыми. Понемногу он содержится во многих продуктах. Больше всего его в пшенице и маслах.

Таким образом, я поняла, что в разных продуктах содержится разное количество всех этих веществ. Нужно стараться есть разнообразные продукты с каждым приемом пищи.

Полезные продукты.

Так какие же продукты необходимо употреблять в пищу, чтобы расти здоровым. Изучив различную литературу, я узнала, что таких продуктов очень много.

Ягоды

По мнению ученых, в первую очередь звания «самые полезные продукты» заслужили ягоды. Особенно подчеркивают исследователи свойства черники и голубики. Эти полезные продукты содержат наибольшее количество веществ, которые снижают риск возникновения многих болезней.

Орехи

В список самых полезных продуктов питания попали и орехи, причем какой-

то отдельный их вид ученые не выделяют – полезны абсолютно все. Орехи являются источником большого количества витаминов, минералов, белков, полезных жиров.

Луки чеснок

Лук и чеснок – несомненно, полезные продукты питания, и ученые это подтверждают. Являясь настоящим кладом витаминов, минералов, микроэлементов, полезных эфирных масел, эти продукты питания оказывают положительное влияние на весь организм человека. И, конечно, каждый знает, что лук и чеснок – это самые полезные продукты при простудных заболеваниях. Эфирные масла, содержащиеся в луке и чесноке, предотвращают размножение микробов и уничтожают их.

Бобовые

Следующими в списке «Самые полезные продукты» идут бобовые. Содержащиеся в них большие количества ценных белков и грубой клетчатки делают эти продукты поистине уникальными в своем роде. Соя, бобы, фасоль и горох – полезные продукты для больных сахарным диабетом, страдающих ожирением, заболеваниями пищеварительной системы, почек и печени, имеющих слабую иммунную систему. Также бобовые – это полезные продукты питания при расстройствах нервной системы, ведь содержащиеся в них аминокислоты обеспечивают спокойствие, уравновешенность человека.

Фрукты

Фрукты – безусловно, без них список самых полезных продуктов питания был бы неполным. В первую очередь, это яблоки. Список заболеваний, для профилактики и лечения которых они особенно полезны, довольно широк. Это полезные продукты питания для сердечно-сосудистой, пищеварительной,

, иммунной системы, заболеваниях кожи и опорно-двигательного аппарата. Снижая уровень холестерина и сахара в крови, замедляя рост раковых клеток, яблоки по праву могут называться самыми полезными фруктами. В список «Самые полезные продукты» попали также и другие фрукты: киви и хурма, ананас и гранат, абрикос и банан, авокадо и манго. Таким образом, чем разнообразнее будет ваше «фруктовое меню» - тем лучше.

Овощи

Место в списке самых полезных продуктов нашлось и для овощей. Лидируют здесь зеленые листовые овощи: шпинат и салат. Эти полезные продукты хороши для кишечника, полезны при ожирении. Среди овощей на звание «самые полезные продукты» претендуют также капуста и морковь. Так, капуста (особенно белокочанная) имеет высокую питательную ценность и полезна как в свежем виде, так и в квашеном. Капуста обогащает микрофлору кишечника, способна выводить из организма холестерин. Это особенно полезная еда при болезни желудка. Морковь не отстает от капусты по количеству содержащихся в ней полезных веществ. Она укрепляет иммунную систему, улучшает функционирование кишечника, положительно воздействует на зрение, оказывает ранозаживляющие и противовоспалительное действие. Особенно хороши эти полезные продукты в сочетании, например, в салатах.

Дары моря

Дары моря – безусловно, полезные продукты питания. Первое место среди них занимает рыба. Рыба способствует активизации работы мозга, быстрому

заживлению ран, препятствует образованию раковых клеток.

Яйца

Следующими в списке самых полезных продуктов идут яйца. Они способны очищать человеческий организм, выводить из него вредные вещества, расщеплять жиры, а яичный белок является лучшим «строительным материалом» для мышц.

Изделия из муки грубого помола

Изделия из муки грубого помола – также полезные продукты питания. Высокое содержание витаминов, минералов, микроэлементов, биологически активных веществ – вот то, что дает все основания пополнить ими список «Самые полезные продукты».

Молоко

Молоко и кисломолочные продукты также попали в список «Самые полезные продукты». Кальций, содержащийся в молоке, укрепляет кости, зубы и волосы. Молоко хорошо зарекомендовало себя при различных отравлениях. Что касается кисломолочных продуктов, то кефир и творог – самые полезные продукты среди них. Они благоприятно сказываются на работе кишечника и пищеварительной системе в целом за счет бактерий, содержащихся в них. Также эта полезная еда вызывает аппетит.

Вредная пища.

Но, оказывается, не вся еда для нас полезна. К сожалению, еда, которую мы любим, очень часто оказывается вредной для нашего здоровья.

1. Сладкая газировка (любая). В одном лишь стаканчике газированной воды содержится минимум 5 чайных ложек сахара. Может ли такой напиток утолить жажду? Не только не может, он же сам ее и вызывает!

2. Леденцы на палочке, жевательные конфеты и пастилки – одни из **самых вредных продуктов**. А их чаще всего едят дети! В составе таких конфеток

огромное количество сахара, не говоря уже о красителях, ароматизаторах и прочей химии.

3. Чипсы картофельные. Причем наиболее опасными являются чипсы, сделанные из смеси картофельного пюре и различных добавок.

4. Шоколадные батончики – еще одна **вредная еда**. За счет чего батончики так быстро утоляют голод? Все дело в огромном количестве сахара и различных химических добавок. Это ядерная смесь дает мегакалорийность и ...вызывает эмоциональную зависимость, результат - вам хочется есть их снова.

5. Продукты быстрого приготовления (всевозможные супы, пюре, лапша и прочее). Все это не только не приносит никакой пользы, а наоборот может очень серьезно навредить вашему здоровью. В составах таких продуктов нет ничего натурального, одна сплошная химия.

Режим питания.

Следующий классный час мы посвятили важности режима питания. Конечно, врагом нашему здоровью может стать не только **вредная еда**, но и неправильный режим питания. Если ребенок будет питаться не вовремя, изредка и однообразно, то это тоже грозит болезнями. Режим, рацион питания – одно из основных средств обеспечения нормального физического и умственного развития детей. Он повышает их устойчивость к болезням и успеваемость. Значение рационального питания возрастает в условиях большой учебной нагрузки. Огромная информация, которая систематически поступает детям в школе и по другим каналам (телевидение, радио, кино, компьютер и др.), создает большую нагрузку на нервную систему.

Снять эту нагрузку помогает правильно организованное питание. Большое значение имеет правильный режим питания. Наилучшие показатели физического состояния, развития и работоспособности отмечаются, когда дети школьного возраста получают пищу 4–5 раз в день:

1-й завтрак (7 часов)

2-й завтрак (10 часов)

Обед (13 часов)

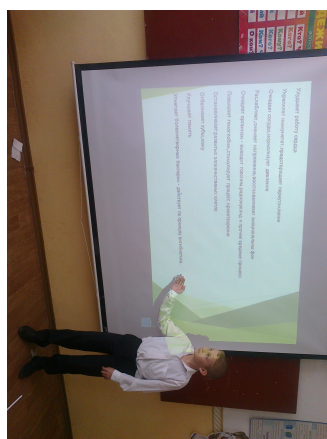
Полдник (16 часов)

Ужин (19 часов)



Заключение.

Заключительный классный час прошел в форме круглого стола. Ребята подвели итоги проделанной работе, показали свои презентации, а затем нарисовали плакат о вредной и



здоровой пище.



12



3.Рефлексия деятельности

Результативность работы:

- ❖ сделали вывод, что питание для детей очень важно;
- ❖ поняли, что правильный режим питания необходим для здоровья;
- ❖ узнали, что в пищу лучше употреблять полезные продукты;
- ❖ прочитали много дополнительной литературы и расширили кругозор.



Подведем теперь итог.

Чтоб расти – нужен белок.

Для защиты и тепла,

Жир природа создала.
Как будильник, без завода –
Не пойдет ,не так ,не так
Так и мы без углеводов
Не обходимся никак.
Витамины просто чудо

13

Сколько радости несут
Все болезни и простуды
Перед ними отвернут.
Вот поэтому всегда
Для нашего здоровья
Полноценная еда
Важнейшее условие!



4. Список литературы

Книга:

1. Колесов Д.В., Хрипкова А.Г. Гигиена и здоровье. – Просвещение., 2005.
2. Книга о вкусной и здоровой пище. Под ред. И.М. Скурихина. – М.: Агропромиздат, 1998.
3. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья. – М.: «ВАКО», 2004.
4. Трушкина Л. и др. Еда с аппетитом – М.: Центр здорового питания, 2002.
5. Скурихина И.М. Книга о вкусной и здоровой пище. – М.: Агропромиздат., 2004.
6. «Большая энциклопедия «Кирилла и Мефодия»;
7. Библиотечка “Первого сентября” серии “Здоровье детей”.

Интернет-ресурсы:

1. www.1september.ru;