Проект «Наше питание. Все ли продукты полезны».

Ученицы 2 «А»
МОУ СОШ №6
Апанович Ярославы

Цель проекта:

разобраться какие продукты являются полезными.

Задачи проекта:

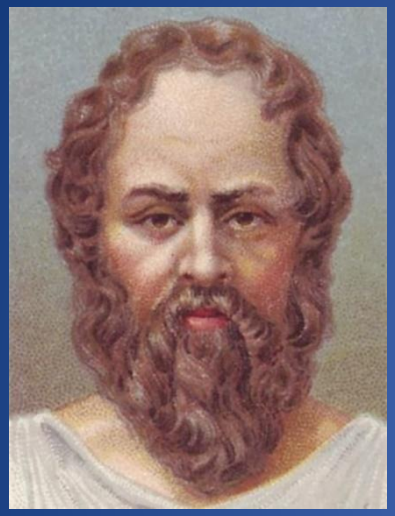
узнать о том как нужно питаться правильно

узнать какие продукты являются полезными, а какие вредными

Введение

- Питание является жизненной необходимостью человека. Пища оказывает на человека значительное влияние. Она даёт энергию, силу, развитие, а при грамотном её употреблении – и здоровье. Можно с определённой уверенностью утверждать, что здоровье человека на 70% зависит от питания.

ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ



Древнегреческий философ Сократ(470-399 до н.э.)

«Мы живём не для того, чтобы есть, а едим для того чтобы жить»

Три условия правильного питания:

СВОЕВРЕМЕННОСТЬ

умеренность

разнообразие

Секрет первый – «Умеренность»!

Переедание приводит к ожирению!

Секрет второй– «Своевременность»!

Режим питания

Сколько раз в день необходимо питаться?

Завтрак (дома).

Завтрак (второй в школе).

Обед.

Полдник.

Ужин.

Секрет третий– «Разнообразие»!

Самые полезные продукты

Питание человека должно быть пол

В пище должны содержаться полезные вещества: белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества.

- Наиболее богаты белками: мясо, рыба, яйца и молочные продукты. **Белки** являются строительным материалом для мышц и тканей внутренних органов.

Человеку необходимы полноценные **жиры** – сливочное и растительное масло.

А чтобы человек был энергичен, нужно использовать в пищу продукты, богатые **углеводами,** такие как хлеб, крупы, сахар, овощи и фрукты.

Необходимы человеку **витамины и минеральные вещества.** Эти вещества можно встретить в сливочном и растительном масле, яйцах, молоке и молочных продуктах, фруктах и овощах, а также в свежей

Больше всего полезных веществ в овощах и фруктах, поэтому они ежедневно должны присутствовать в нашем рационе.

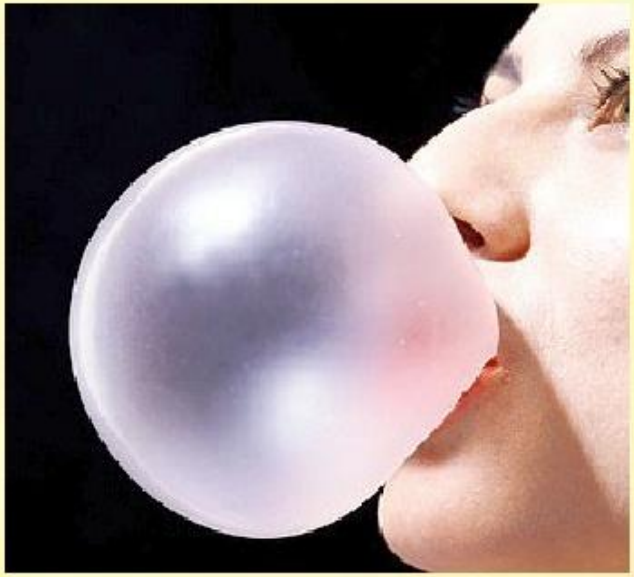
Полезно

вредно

В состав газированных напитков входят различные консерванты, ароматизаторы и красители, которые неблагоприятно влияют на желудочно-кишечный тракт школьников

Сахар, в большом количестве присутствующий в газированной воде, провоцирует кариес.

В состав *жвачек* входят подсластители, красители ,ароматизаторы. Давно уже доказано, что чем дольше контакт сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса. И здесь у жвачки, а также у жевательных конфет просто нет конкурентов.

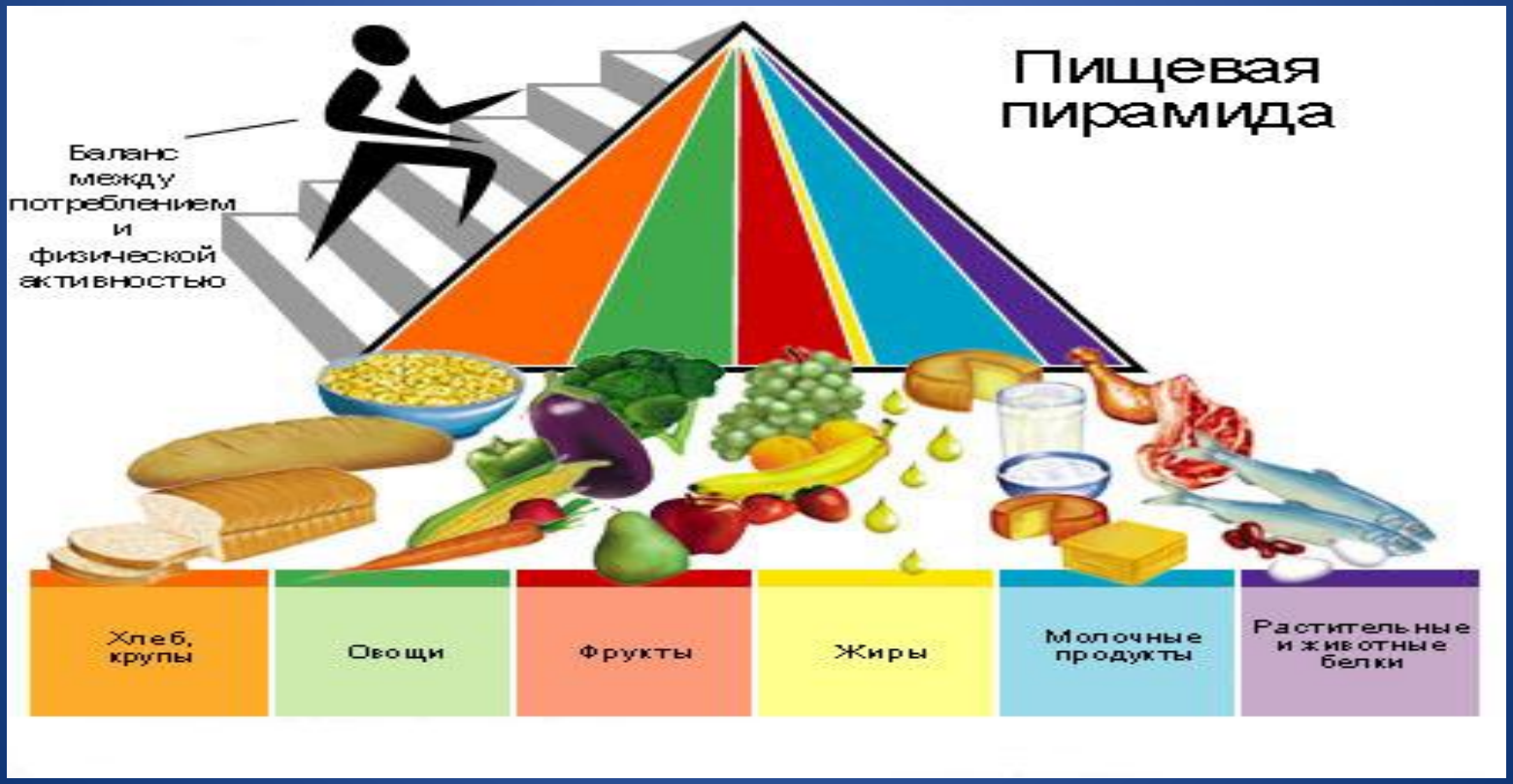


В *картофеле фри и чипсах* ученые обнаружили целый ряд вредных веществ, в том числе вещества, которые используются при производстве различных пластмасс и красок.

Доказано, что эти вещества оказывают токсичное действие на нервную систему животных и человека.

Вывод

Каждый человек должен заботиться о своем здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.



Полезные продукты кушать как можно чаще.
Вредные продукты питания нужно употреблять как можно реже, либо совсем не употреблять

Я хочу быть здоровым!

Я могу быть здоровым!

Я буду здоровым!

Спасибо за внимание.