

Проект «Наше питание. Все ли продукты полезны».

Ученицы 2 «А»
МОУ СОШ №6
Апанович Ярославы

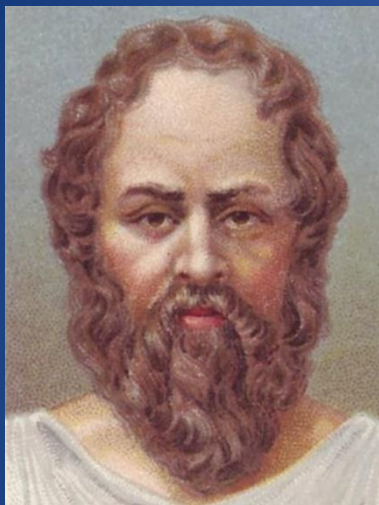
Цель проекта:
разобраться какие продукты
являются полезными.

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»



STOCK FOOD

Три условия правильного питания:

СВОЕВРЕМЕННОСТЬ

умеренность

разнообразиие

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 полн



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



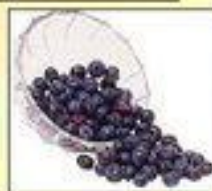
Больше всего полезных веществ в овощах и фруктах, поэтому они ежедневно должны присутствовать в нашей жизни.



Полезно



ВРЕДНО

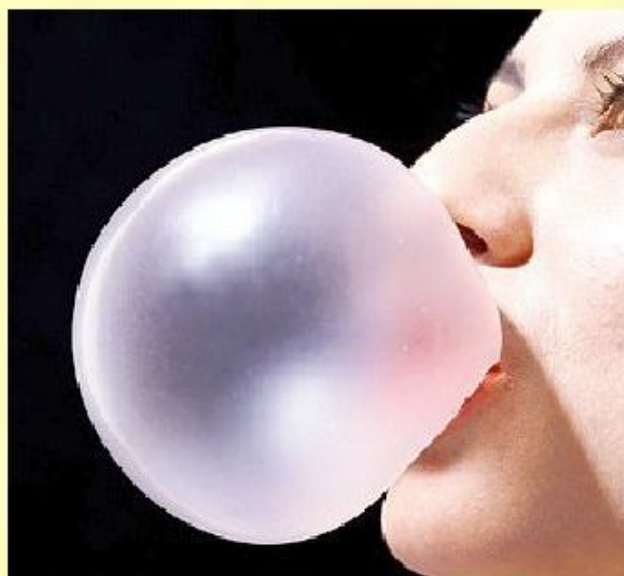


В состав газированных напитков входят различные консерванты, ароматизаторы и красители, которые неблагоприятно влияют на желудочно-кишечный тракт школьников



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.





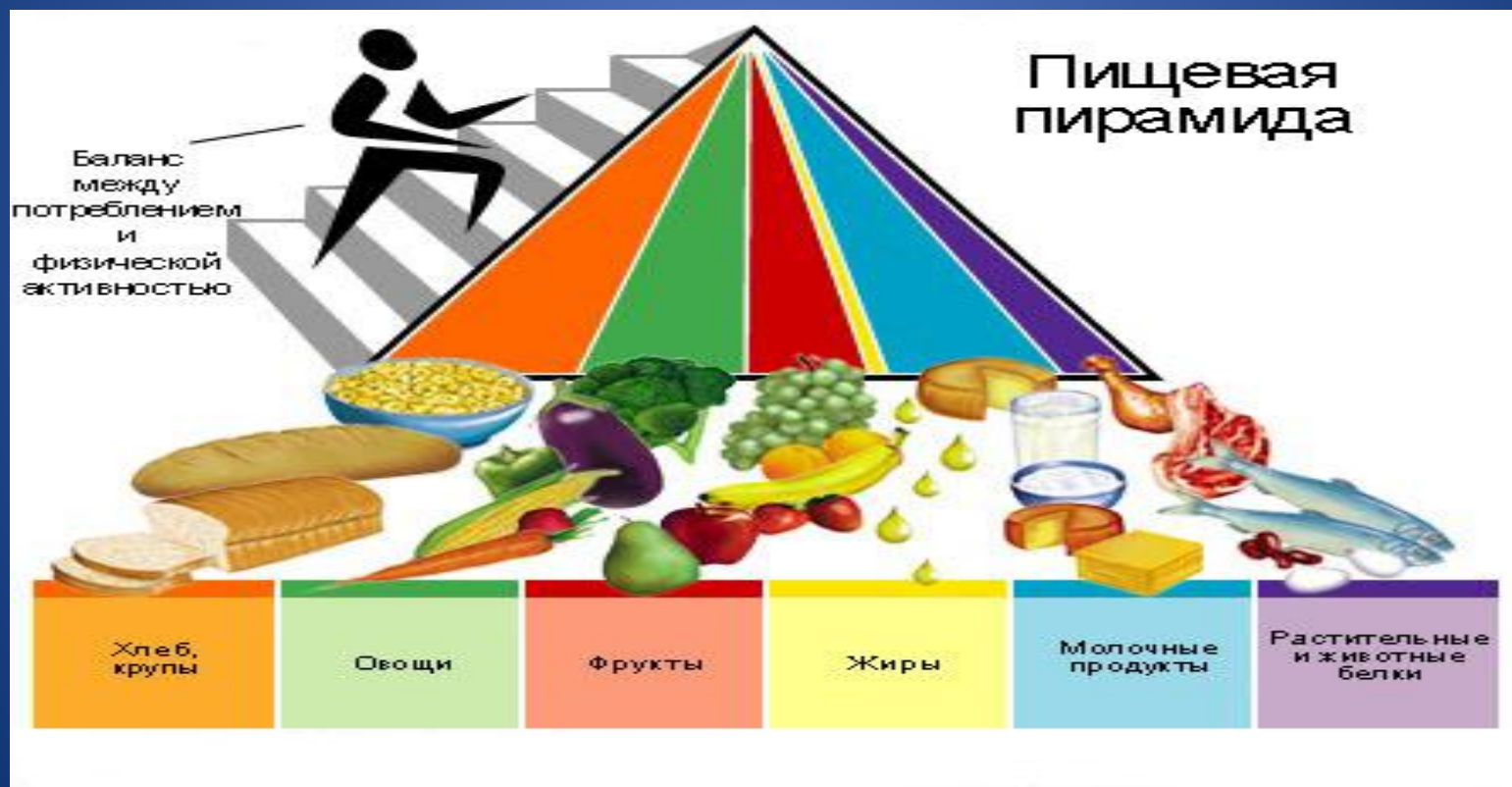
В картофеле фри и чипсах ученые обнаружили целый ряд вредных веществ, в том числе вещества, которые используются при производстве различных пластмасс и красок.



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.

