

# Проект «Наше питание. Все ли продукты полезны».

Ученицы 2 «А»  
МОУ СОШ №6  
Апанович Ярославы

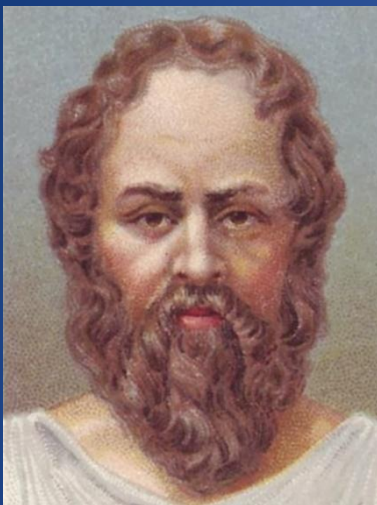
Цель проекта:  
разобраться какие продукты  
являются полезными.

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**

**разнообразии**

# *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 полноценным



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



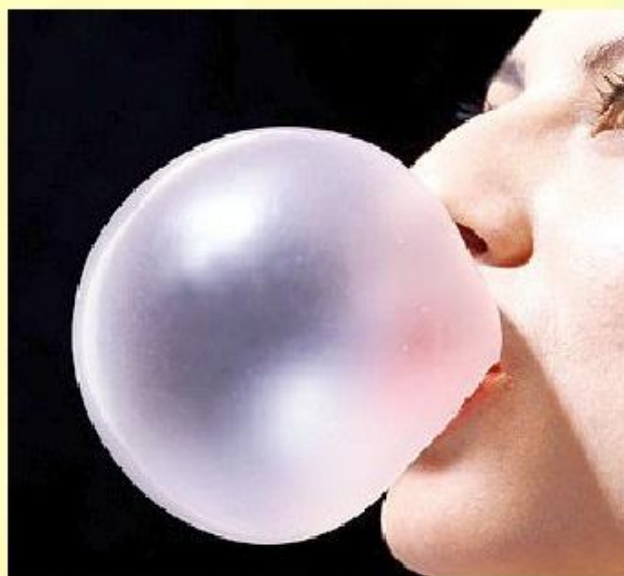


**В состав газированных напитков входят различные консерванты, ароматизаторы и красители, которые неблагоприятно влияют на желудочно-кишечный тракт школьников**



**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.





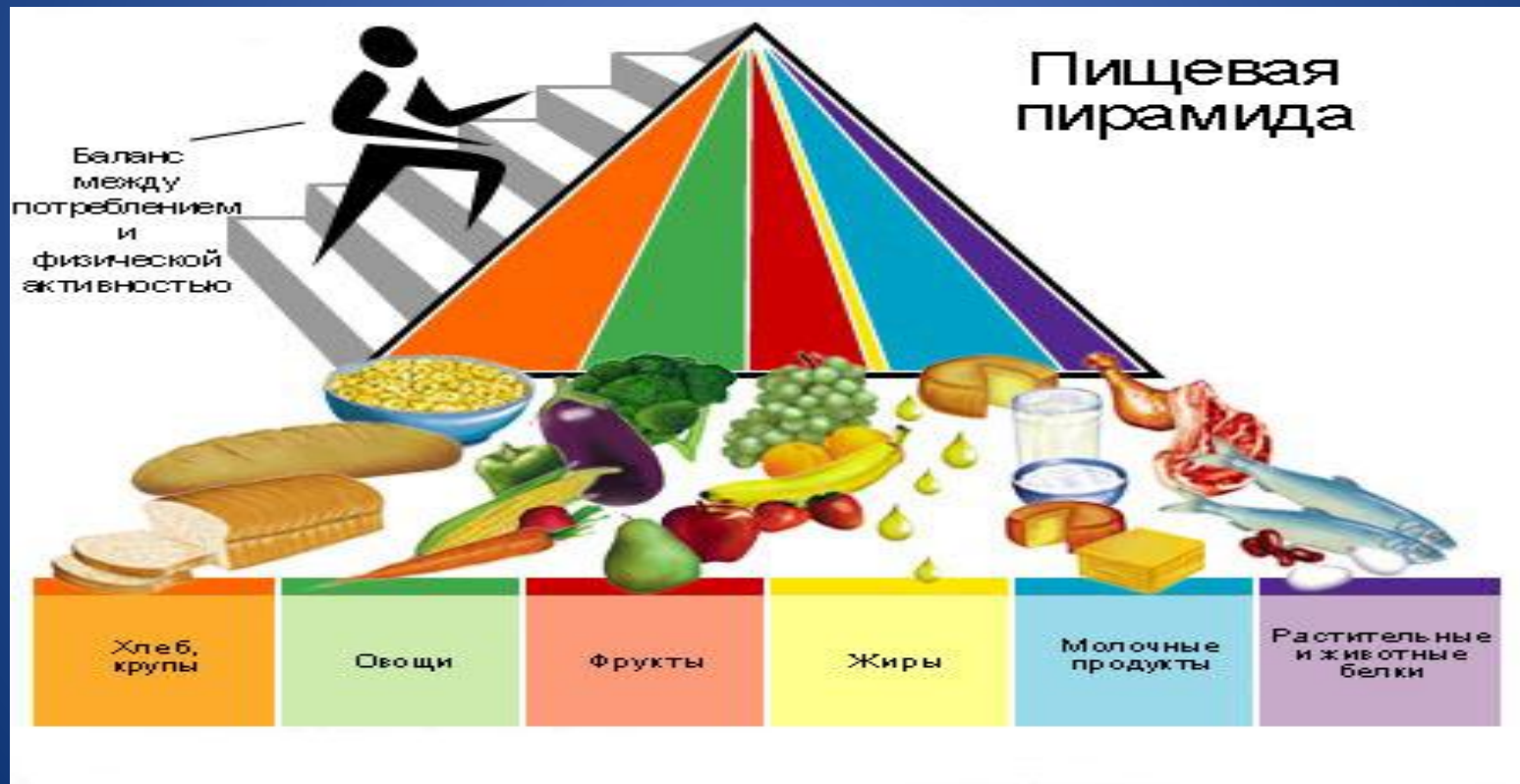
**В картофеле фри и чипсах ученые обнаружили целый ряд вредных веществ, в том числе вещества, которые используются при производстве различных пластмасс и красок.**



**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.

