



Социальный проект

«Мы есть то, что мы едим»

Прекраснова Яна

2020 год

Цель проект: за 3 месяца сформировать у детей, подростков и их родителей основы культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.



Проблем

Низкая информированность людей о том, какое питание является правильным и полезным.



Актуальнос

С самого раннего детства у ребенка формируются вкусовые пристрастия и привычки. В их формировании важнейшую роль играет семья. Именно в младшем возрасте важно сформировать у детей правильное представление о здоровом питании, способствовать пониманию того, что здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни.



Здоровый образ жизни – это не только зарядка, закаливание, занятия спортом, а ещё питание, потому что «мы – это то, что мы едим».

Статистика

63%

смертей в России
связаны с алиментарно-
зависимыми
заболеваниями
(болезни, вызванные
плохим питанием)

11

МИЛЛИО

НОВ

человек в 2017 г. во всём
мире скончалось из-за
болезней, связанных с
фактором нездорового
питания

340

МИЛЛИОН

ОВ

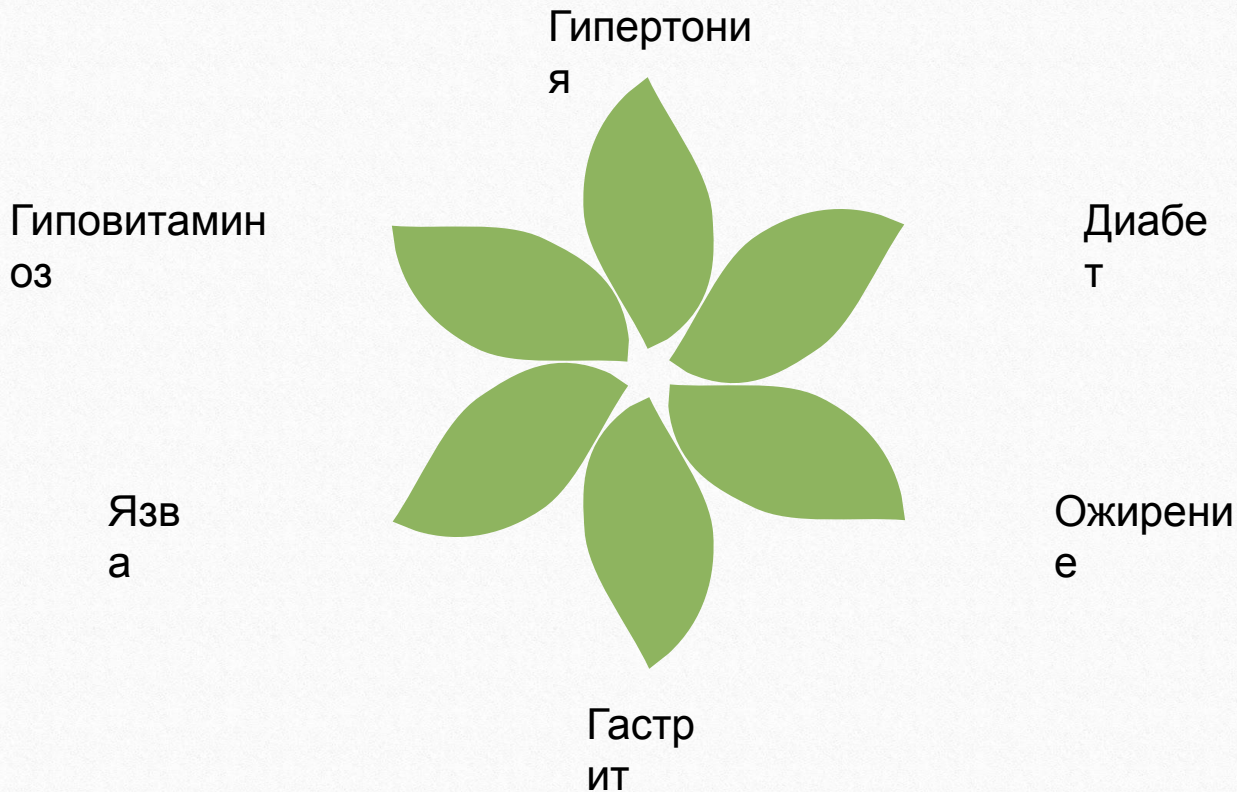
детей и подростков в
2016 г. в возрасте от 5 до
19 лет страдали
избыточным весом или
ожирением

По данным Научного центра здоровья детей РАМН, даже среди дошкольников здоровыми являются всего 20% детей.



Отсутствие культуры питания и плохая осведомленность о правильном питании среди детей и родителей приводит к росту числа детей с избыточным весом и ожирением.

Мало кто задумывается о составе пончика из фастфуда. Главное, что уже через 3 минуты организм получит нужную ему энергию, плюс еще и удовольствие от жирной и сладкой пищи в подарок.



Методы реализации

Проведение тематических классных часов, диспутов, круглых столов, викторин



Приглашение врача-диетолога для проведения семинара/ игры/ лекции

Анкетирование учащихся и их родителей



Совместное с учениками школы создание кулинарной книги «Полезные рецепты»

Выступление на родительских собраниях

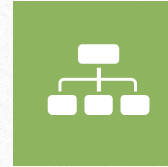


Тематический конкурс рисунков

Реализация проекта позволит ученикам :



Ориентироваться в ассортименте продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные



Улучшить состояние своего здоровья



Получить знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми



Оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни

Продукты для здорового питания

Молочные продукты

Творог, сливки, молоко,
йогурт, кефир, ряженка,
твёрдый сыр

Овощи

Помидоры, огурцы, чеснок,
морковь, лук репчатый,
капуста



Бобы

Красная фасоль, турецкий
горох нут, арахисовое масло,
белая и зелёная фасоль в
банке, чечевица

Ягоды, фрукты

Черешня, финики, банан,
кокос, брусника, клюква,
яблоки, арбуз, груши,
ежевика, авакадо

Заключение



Питание - один из факторов, оказывающих непосредственное влияние на формирование здоровья подростков.

Проблема правильной организации питания школьников имеет не только медицинское, но и большое социально-экономическое значение, так как является одним из важных факторов, формирующих здоровье и последующее развитие человека.



Спасибо за внимание

Правильное питание - залог здоровья