



# 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

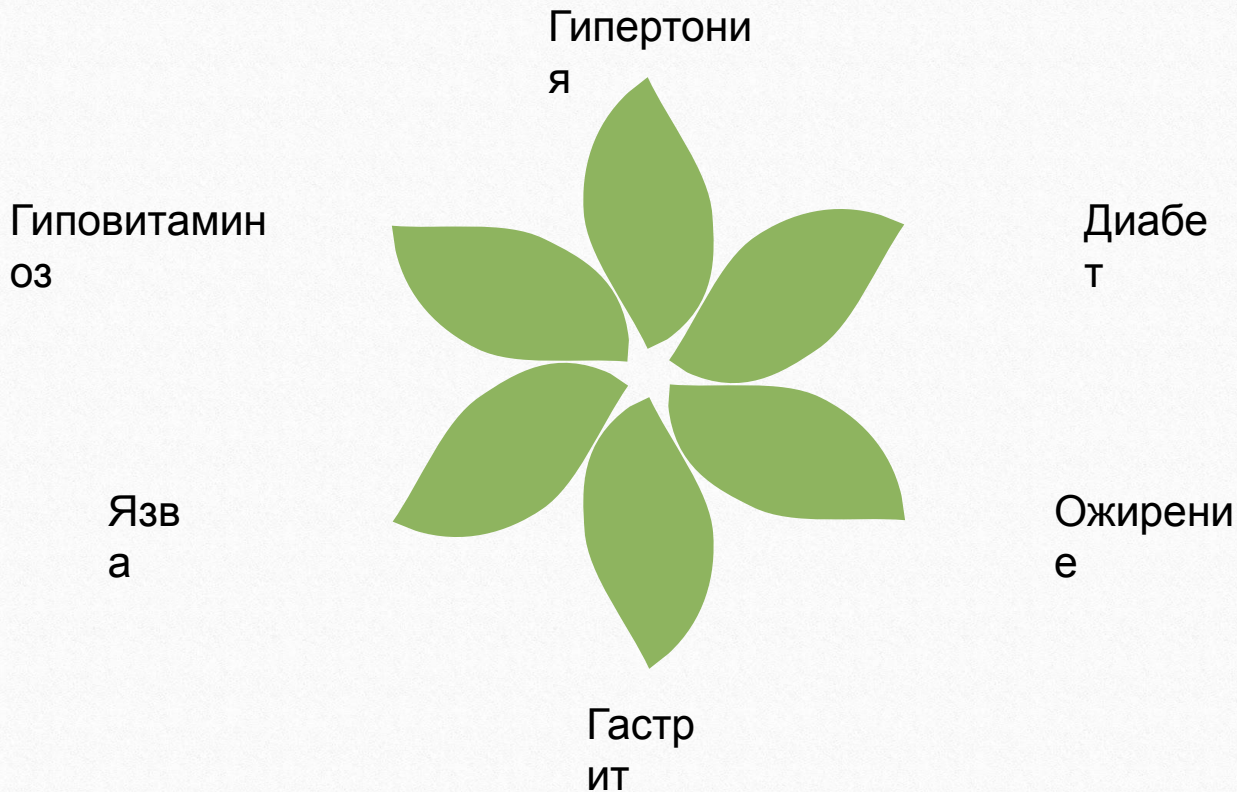
детей и подростков в  
2016 г. в возрасте от 5 до  
19 лет страдали  
избыточным весом или  
ожирением

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

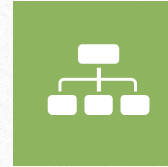


Тематический конкурс рисунков

# 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