

# **Исследовательская работа «Как правильно питаться»**

**Цель: создать условия для формирования понятия и навыка правильного и здорового питания, создать основные правила правильного питания.**

**Выполнили: ученики 2 «Б» класса**

**Востриков Ваня, Пушкарёва Наташа**

**Руководитель: Ладан Евгения Анатольевна**

**МОУ «Гоноховская СОШ, Завьяловского района» Алтайского края.**

### Учебные вопросы:

- 1.Какие продукты полезно есть?
2. Как правильно есть?
3. Что полезно есть на завтрак?
- 4.Что нужно есть на обед?
- 5.Что нужно есть на ужин?
- 6.Какой вкус бывает у продуктов?
- 7.Какие продукты нужно есть каждый день?

**ВОТ ЧТО**

**МЫ УЗНАЛИ!**

# Полезно есть такие продукты



Молочные продукты, рыба, мясо, овощи, фрукты, хлеб, растительное и сливочное масло можно и нужно есть каждый день.

Сметану, яйца, орехи, ягоды-продукты, которые можно есть в небольших количествах,

Торты, газировки их не следует есть часто!!!

**КАК ПРАВИЛЬНО**

**ЕСТЬ**



**Перед едой  
мой руки  
с мылом**



**Не переедай!  
Ешь в меру!**



**Во время еды  
не разговаривай  
и не читай**



**НЕ ТОРОПИСЬ!**  
Ешь небольшими  
кусочками, тщательно  
пережёвывай  
с закрытым ртом

*На завтрак*

*ПОЛЕЗНО есть*



# На завтрак полезно есть каши!!!

	Растения	Крупа	к
	просо	пшено	
	пшеница	манная крупа,	
		пшеничная крупа	
	овёс	овсяные хлопья	
	гречиха	гречка	
	кукуруза	кукурузная	

**ЧТО ПОЛЕЗНО**

**ЕСТЬ НА ОБЕД**

# ***Самое большое количество пищи за день человек съедает во время обеда***

- **Обед состоит:**
- **1. Салат**
- **2. первое блюдо (суп, борщ, щи)**
- **3. второе блюдо (гарнир, котлеты, биточки, рыба и т.д)**
- **4. десерт**

ЧТО ПОЛЕЗНО

ЕСТЬ НА УЖИН

***Для того, чтобы хорошо  
спать и отдохнуть на ужин  
нужно есть только лёгкую***

***пищу:***

***запеканки, творог,  
простоквашу, кефир.***

В каких продуктах  
содержится больше  
всего витаминов

# Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты



Проведя исследовательскую работу мы определили для себя правила правильного питания:

1. Если хочешь вырасти сильным, здоровым, и красивым нужно есть полезные продукты.
2. Полезно есть разные продукты
3. Перед едой нужно мыть руки с мылом,
4. Полезно есть на завтрак каши
5. Самое большое количество пищи человек съедает на обед
6. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, нужно на ужин есть лёгкую пищу.
7. Нужно есть овощи, ягоды, фрукты, потому что в них большее количество витаминов.



# Литература:

- М.А. Безруких «Две недели в лагере здоровья» - М: ОЛМА Медиа Групп - 2009
- Т.А Филиппова «Формула правильного питания», «Разговор о правильном питании». М: ОЛМА Медиа Групп - 2009
- Л.П Анастасова «Основы безопасности жизнедеятельности» - М Просвещение – 2005
- Н.Е Богуславская «Весёлый этикет» М Просвещение – 2008 .