ТЕМА: ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - ЧТО МОЖНО ЕСТЬ, А ЧТО НЕЛЬЗЯ?

Презентацию
выполнили
ученики
2 класса:

Мельникова А.
Рябуха М.
Яковлева А.

Гипотеза: Полезно есть только то, что содержит витамины и полезные для организма вещества

Методы исследования:

- анкетирование;
- метод критического мышления;
- метод работы в группе;
- метод работы с

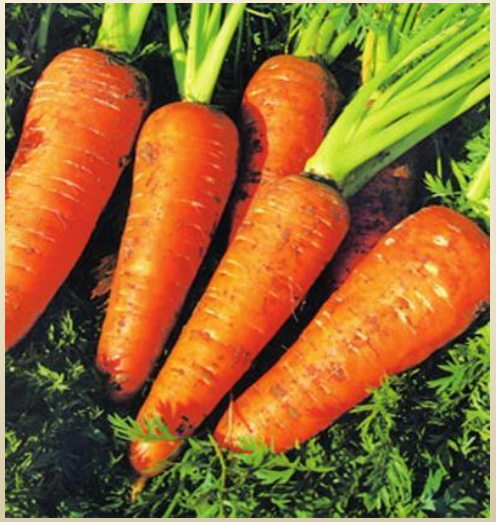
- Фрукты
- Овощи
- Свежевыжатые соки
- Злаки
- Молочные продукты
- Яйца

- Лимонад
- Жевательные резинки
- Чипсы
- Шоколадные батончики

Фрукты и овощи

Фру́кт (лат. *fructus — плод*) — сочный, съедобный, плод дерева или кустарника. Разновидностью фруктов являются также некоторые ягоды. В фруктах содержится много витаминов (B,C D, E и другие) и полезных для организма человека веществ.

О́вощ — кулинарный термин, обозначающий съедобную часть (например, плод или клубень) растения. С точки зрения ботаники, овощи — это съедобные части травянистых растений. В них так же содержится много витаминов (A, B, B2, C, D, E, K, PP, U).



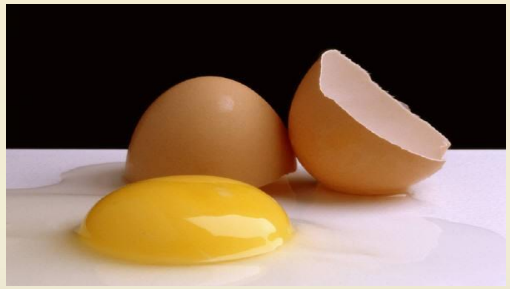
Свежевыжатые соки

Свежевыжатый сок – это сок, который производят в присутствии потребителей с помощью ручной или механической обработки плодов или других частей растений. Сок может быть сделан как из овощей, так и из фруктов. Они содержат много витаминов (A, B, B2, C, D, E, K, PP, U) и полезных для организма человека веществ.

Молочные продукты и яйца

Моло́чные проду́кты — продукты питания, изготовленные из молока (обычно коровьего, козьего). К ним относятся: молоко, сметана, кефир, йогурт, сыр, варенец, ряженка и т.д.
В них содержатся витамины (провитамин А, В, В2, В12, Е,) и полезные ферменты (липаза, фосфатаза, каталаза, пероксидаза)

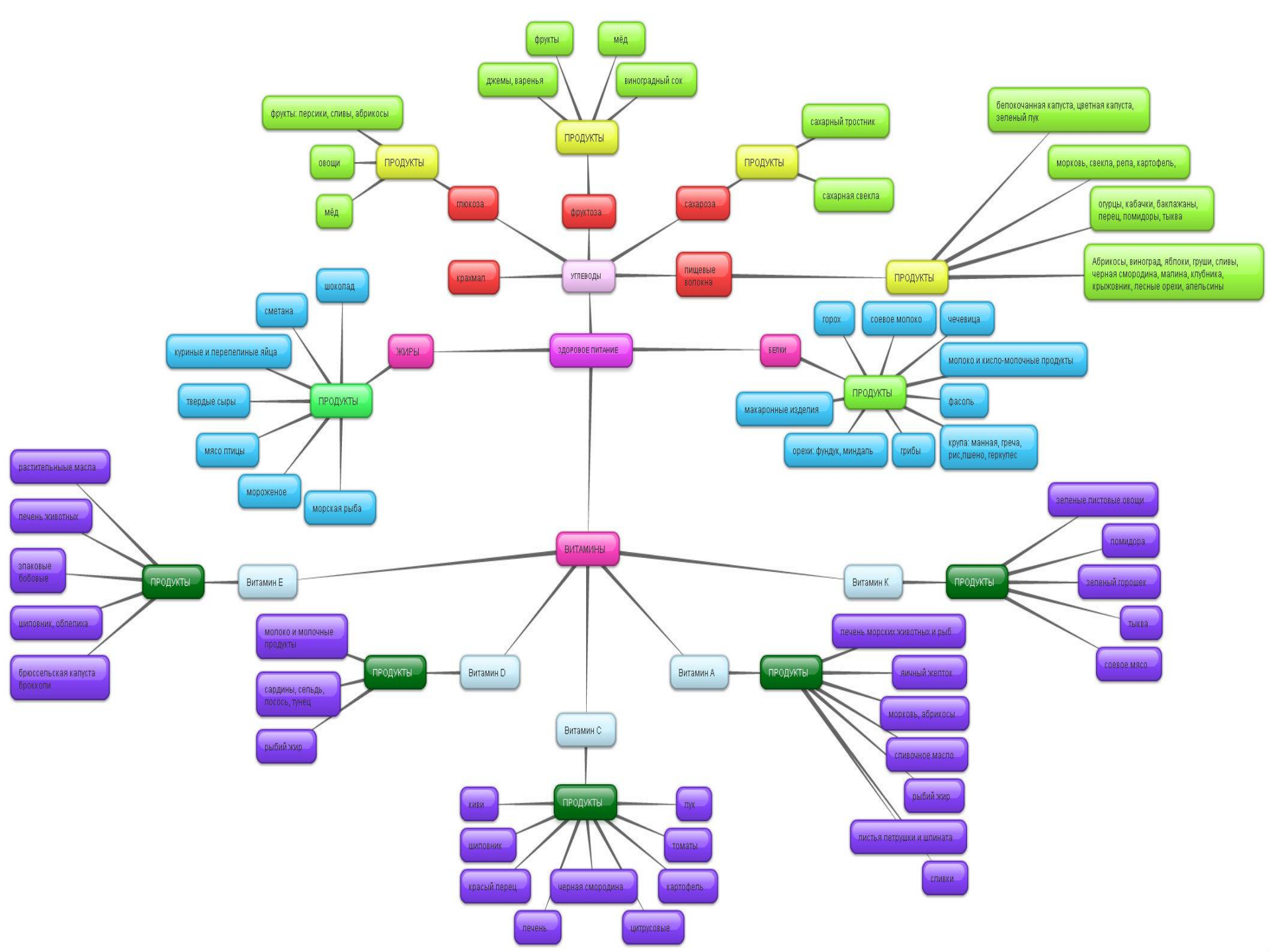
Яйцо – это очень полезный продукт питания. Оно состоит из белка и желтка.
Чаще всего едят куриные яйца. Яйцо очень полезная пища, оно содержит: Е, В2, В6, В12, биотин и фолиевую кислоту, белки и биорегуляторы, витамин А и никотиновую кислоту.



Злаки

Злак – это однодольное травянистое растение со стеблем в виде полой коленчатой соломины и соцветием в виде колоса или метёлки.

В них содержится: белки растительного происхождения, разнообразные углеводы (особенно крахмал), пищевые волокна, микроэлементы (железо, селен, йод, медь, цинк и т.д.), витамины (B_1, B_2, PP и т.д.)


здоровое питание
углеводы
фруктоза
фрукты
мёд
джемы, варенья
виноградный сок
ПРОДУКТЫ
глюкоза
ПРОДУКТЫ
фрукты: персики, сливы, абрикосы
овощи
мёд
сахароза
ПРОДУКТЫ
сахарный тростник
сахарная свекла
крахмал
пищевые волокна
ПРОДУКТЫ
белокочанная капуста, цветная капуста, зеленый лук
морковь, свекла, репа, картофель,
огурцы, кабачки, баклажаны, перец, помидоры, тыква
Абрикосы, виноград, яблоки, груши, сливы, черная смородина, малина, клубника, крыжовник, лесные орехи, апельсины
ЖИРЫ
ПРОДУКТЫ
шоколад
сметана
куриные и перепелиные яйца
твердые сыры
мясо птицы
мороженое
морская рыба
БЕЛКИ
ПРОДУКТЫ
горох
соевое молоко
чечевица
молоко и кисло-молочные продукты
фасоль
крупа: манная, греча, рис,пшено, геркулес
грибы
орехи: фундук, миндаль
макаронные изделия
ВИТАМИНЫ
Витамин Е
ПРОДУКТЫ
растительные масла
печень животных
злаковые бобовые
шиповник, облепиха
брюссельская капуста брокколи
Витамин D
ПРОДУКТЫ
молоко и молочные продукты
сардины, сельдь, лосось, тунец
рыбий жир
Витамин C
ПРОДУКТЫ
киви
шиповник
красый перец
печень
черная смородина
цитрусовые
картофель
томаты
лук
Витамин A
ПРОДУКТЫ
печень морских животных и рыб
яичный желток
морковь, абрикосы
сливочное масло
рыбий жир
листья петрушки и шпината
сливки
Витамин K
ПРОДУКТЫ
зеленые листовые овощи
помидора
зеленый горошек
тыква
соевое мясо

Лимонад

Лимонад — сладкий безалкогольный напиток, чаще газированный. Содержит много сахара, консервантов и красителей.
Если пить много лимонада, то можно приобрести: кариес зубной эмали, гастрит, различные язвы (желудка, поджелудочной железы, кишечника и т.д.)

Жевательные резинки

Жева́тельная рези́нка (разг. *жвачка*, *жевачка*) — кулинарное изделие, которое состоит из несъедобной эластичной основы и различных вкусовых и ароматических добавок. В процессе употребления жевательная резинка практически не уменьшается в объеме, но все наполнители постепенно растворяются, после чего основа становится безвкусной.

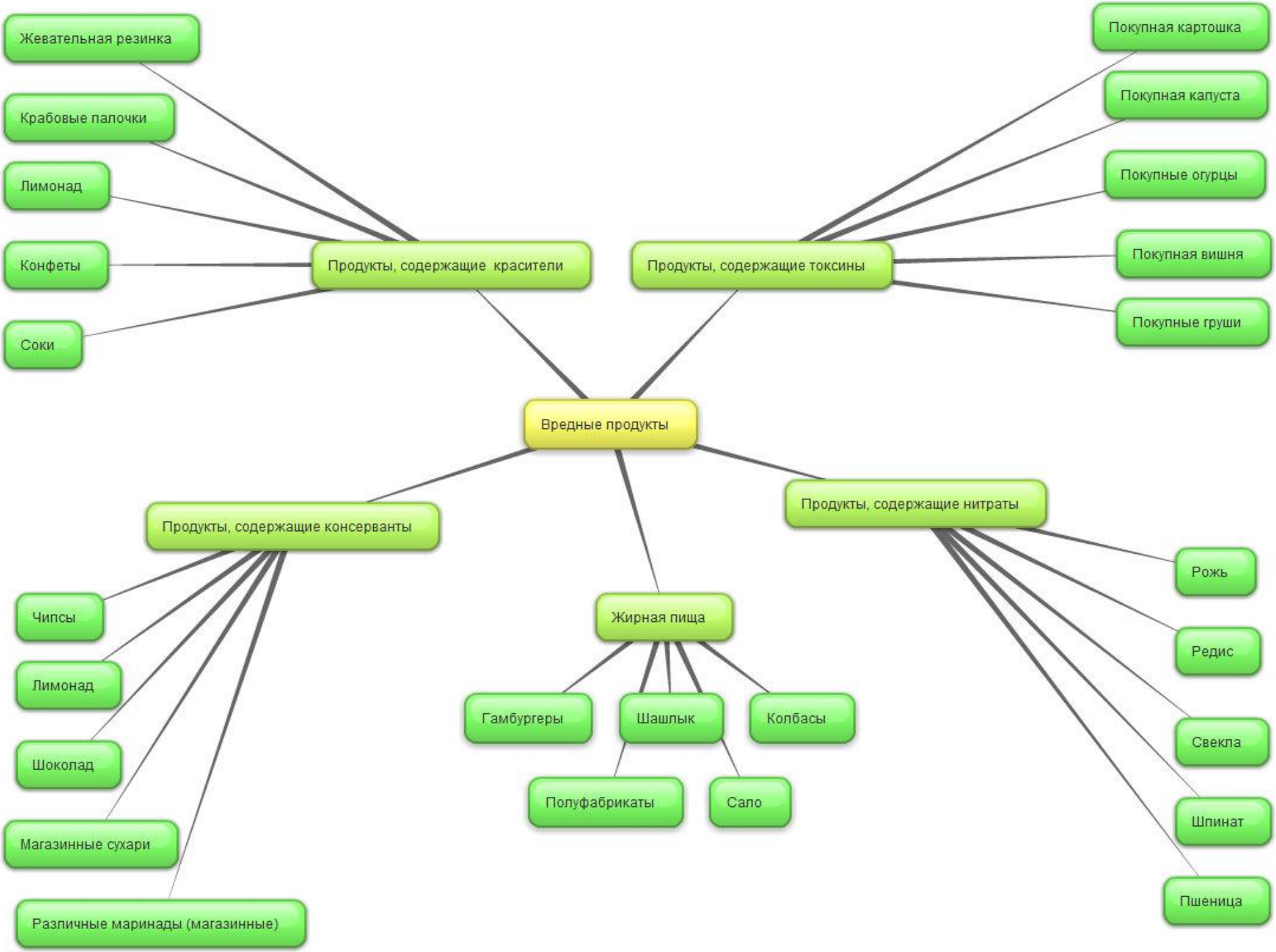
Из-за частого употребления жвачки может появиться: кариес зубной эмали, различные язвы (кишечника, желудка, поджелудочной железы и т.д.)

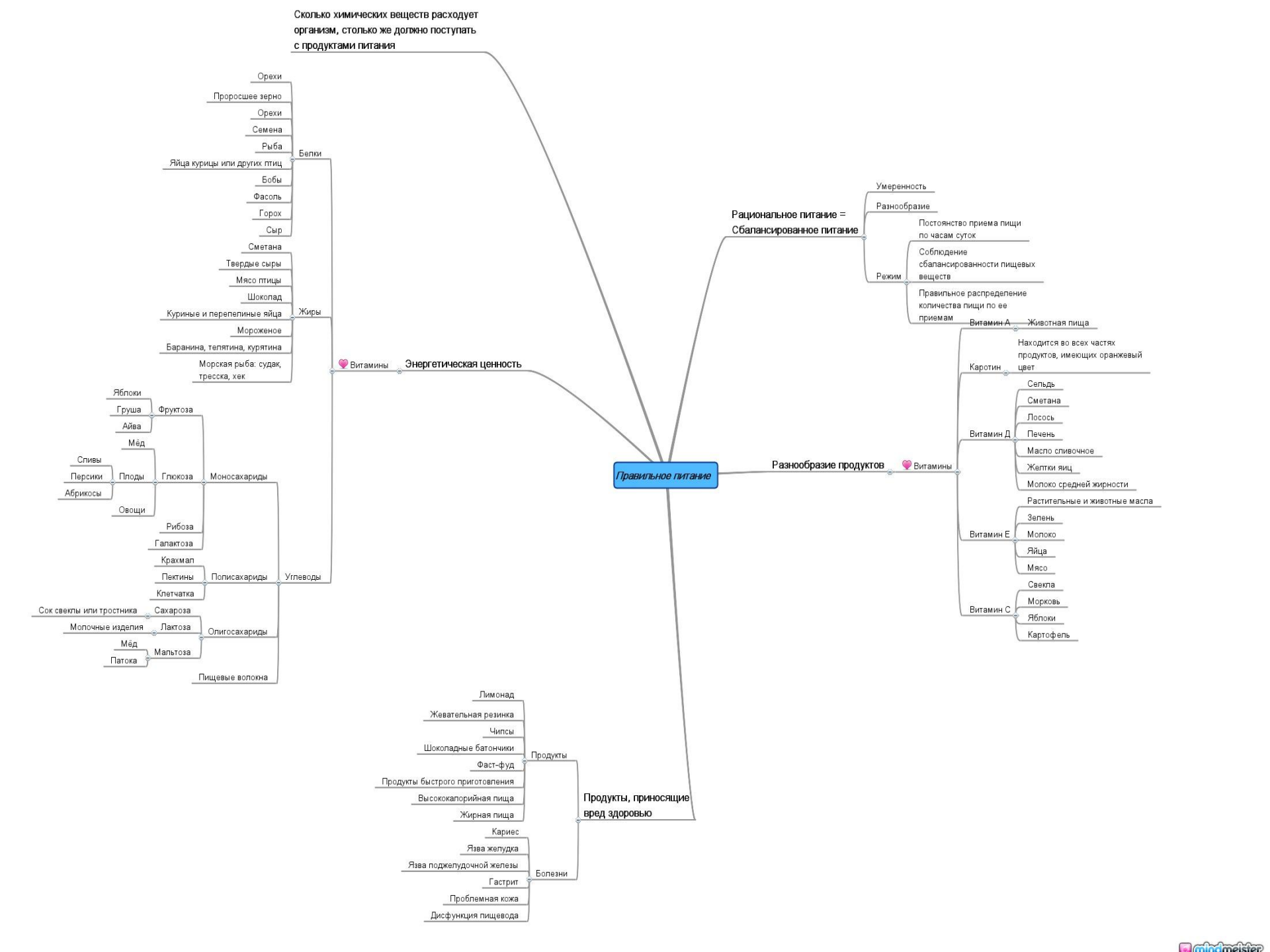
Чипсы

Чи́псы— лёгкая закуска, представляющая собой тонкие ломтики картофеля или иных корнеплодов, обжаренные в масле. Продаётся как готовый к употреблению продукт питания. Содержат много консервантов и вкусовых добавок.
Если употреблять много чипсов, то можно приобрести: гастрит, различные язвы (желудка, поджелудочной железы, кишечника и т.д.)

Шоколадные батончики

Шокола́дные батончики — это различные виды кондитерских продуктов, изготавливаемых с использованием плодов какао и добавлением различных консервантов. Они содержат очень много сахара, из-за чего разрушается зубная эмаль, могут появиться различные язвы.


Вредные продукты
Продукты, содержащие красители
Жевательная резинка
Крабовые палочки
Лимонад
Конфеты
Соки
Продукты, содержащие токсины
Покупная картошка
Покупная капуста
Покупные огурцы
Покупная вишня
Покупные груши
Продукты, содержащие консерванты
Чипсы
Лимонад
Шоколад
Магазинные сухари
Различные маринады (магазинные)
Жирная пища
Гамбургеры
Шашлык
Колбасы
Полуфабрикаты
Сало
Продукты, содержащие нитраты
Рожь
Редис
Свекла
Шпинат
Пшеница


Правильное питание
Сколько химических веществ расходует организм, столько же должно поступать с продуктами питания
Энергетическая ценность
Витамины
Белки
Орехи
Проросшее зерно
Орехи
Семена
Рыба
Яйца курицы или других птиц
Бобы
Фасоль
Горох
Сыр
Жиры
Сметана
Твердые сыры
Мясо птицы
Шоколад
Куриные и перепелиные яйца
Мороженое
Баранина, телятина, курятина
Морская рыба: судак, треска, хек
Углеводы
Моносахариды
Фруктоза
Яблоки
Груша
Айва
Глюкоза
Мёд
Плоды
Сливы
Персики
Абрикосы
Овощи
Рибоза
Галактоза
Полисахариды
Крахмал
Пектины
Клетчатка
Олигосахариды
Сахароза
Сок свеклы или тростника
Лактоза
Молочные изделия
Мальтоза
Мёд
Патока
Пищевые волокна
Рациональное питание = Сбалансированное питание
Умеренность
Разнообразие
Режим
Постоянство приема пищи по часам суток
Соблюдение сбалансированности пищевых веществ
Правильное распределение количества пищи по ее приемам
Разнообразие продуктов
Витамины
Витамин А
Животная пища
Каротин
Находится во всех частях продуктов, имеющих оранжевый цвет
Витамин Д
Сельдь
Сметана
Лосось
Печень
Масло сливочное
Желтки яиц
Молоко средней жирности
Витамин Е
Растительные и животные масла
Зелень
Молоко
Яйца
Мясо
Витамин С
Свекла
Морковь
Яблоки
Картофель
Продукты, приносящие вред здоровью
Продукты
Лимонад
Жевательная резинка
Чипсы
Шоколадные батончики
Фаст-фуд
Продукты быстрого приготовления
Высококалорийная пища
Жирная пища
Болезни
Кариес
Язва желудка
Язва поджелудочной железы
Гастрит
Проблемная кожа
Дисфункция пищевода

Результаты «Анкетера»

1. Что вы едите на завтрак?

Ответ	%	Респондентов
Чай с бутербродами	57,1%	8
Хлопья с молоком, каши быстрого приготовления	28,6%	4
Каша, вареные яйца, хлеб с маслом и сыром	14,3%	2
	всего:	14

2. Что вы едите в школе?

Ответ	%	Респондентов
Ем в школьной столовой: булочки, чай, пироженные	64,3%	9
Беру из дома фрукты, сок	21,4%	3
Чипсы, шоколадные батончики	14,3%	2
	всего:	14

3. Какой режим питания вы соблюдаете?

Ответ	%	Респондентов
Завтрак, обед и ужин	64,3%	9
Завтрак, обед, ужин и между ними немного фруктов	28,6%	4
Завтрак, обед, полдник и ужин	7,1%	1
	всего:	14

4. Какие продукты вы считаете полезными?

Ответ	%	Респондентов
Фрукты и овощи	92,9%	13
Каши из злаков	64,3%	9
Молочные продукты	64,3%	9
Шоколадные батончики	7,1%	1
Чипсы	0%	0
Лимонады	0%	0
Пицца	0%	0
	всего:	14

5. Едите ли вы после ужина?

Ответ	%	Респондентов
Да	50,0%	7
Иногда	21,4%	3
Редко	21,4%	3
Часто	7,1%	1
Нет	0%	0
	всего:	14

6. Едите ли вы рыбу?

Ответ	%	Респондентов
Иногда я ем рыбу	78,6%	11
Я ем рыбу один-два раза в неделю	21,4%	3
Нет, я не ем рыбу	0%	0
	всего:	14

7. Каким продуктам вы бы отдали предпочтение?

Ответ	%	Респондентов
Помидоры, грецкие орехи, дыня.	50,0%	7
Жареная картошка, сметана, сдобное печенье.	35,7%	5
Макароны, чипсы, хлеб.	7,1%	1
Сухое печенье, кефир.	7,1%	1
	всего:	14

8. Пьете ли вы витамины?

Ответ	%	Респондентов
Да	57,1%	8
Нет	42,9%	6
	всего:	14

9. Часто ли вы жуете жевательную резинку?

Ответ	%	Респондентов
Да, каждый день	42,9%	6
Только в крайнем случае	42,9%	6
Нет, она очень вредная	14,3%	2
	всего:	14

10. Хотите ли вы употреблять в пищу только полезные продукты?

Ответ	%	Респондентов
Да, конечно	71,4%	10
Мне все равно	14,3%	2
Нет, это невозможно	14,3%	2
	всего:	14

Вывод:
Правильное питание

Что можно

- Фрукты
- Овощи
- Натуральные соки
- Мясо
- Злаки
- Молочные продукты
- Яйца

Что нельзя

- Лимонад
- Жевательные резинки
- Чипсы
- Жевательные конфеты
- Шоколадные батончики
- Лапша быстрого приготовления