

**ΤΕΜΑ:
ΠΡΑΒΙΛΛΗΘΕ
ΠΥΤΑΗΕ - ЧТО
ΜΟЖΗΟ ΕΣΤЬ,
α ЧТО ΗΕΛЬЗЯ?**





Презентацию
выполнили
ученики
2 класса:

Мельникова А.
Рябуха М.
Яковлева А.



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

Методы
исследования:

- анестирование;
- метод критического мышления;
- метод работы в группе;
- метод работы с литературой и



Что и как
исследуем?



- 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 (В, С, D, Е 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 (А, В, В2, С, D, Е, К, РР, U).



СВЕЖЕВЫЖАТЫЕ СОКИ

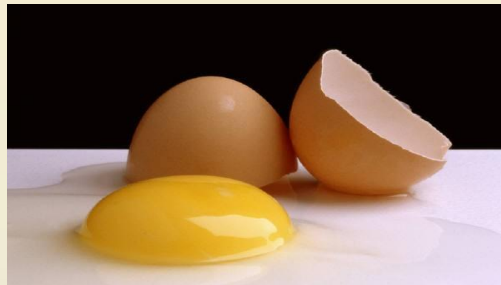
Свежевыжатый сок – это сок, который производят в присутствии потребителей с помощью ручной или механической обработки плодов или других частей растений. Сок может быть сделан как из овощей, так и из фруктов. Они содержат много витаминов (А, В, В2, С, D, Е, К, РР, U) и полезных для организма человека веществ.



Молочные продукты и яйца

Молочные продукты — 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)

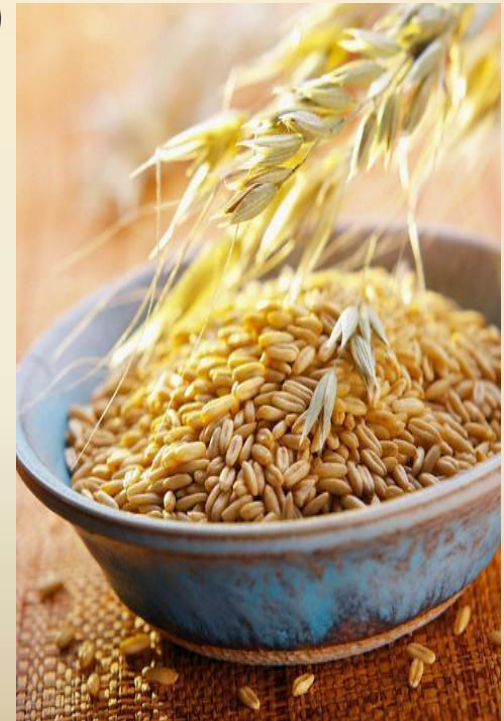
Яйцо — это очень полезный продукт питания. Оно состоит из белка и желтка. Чаще всего едят куриные яйца. Яйцо очень полезная пища, оно содержит: Е, В2, В6, В12, биотин и фолиевую кислоту, белки и биорегуляторы, витамин А и никотиновую кислоту.

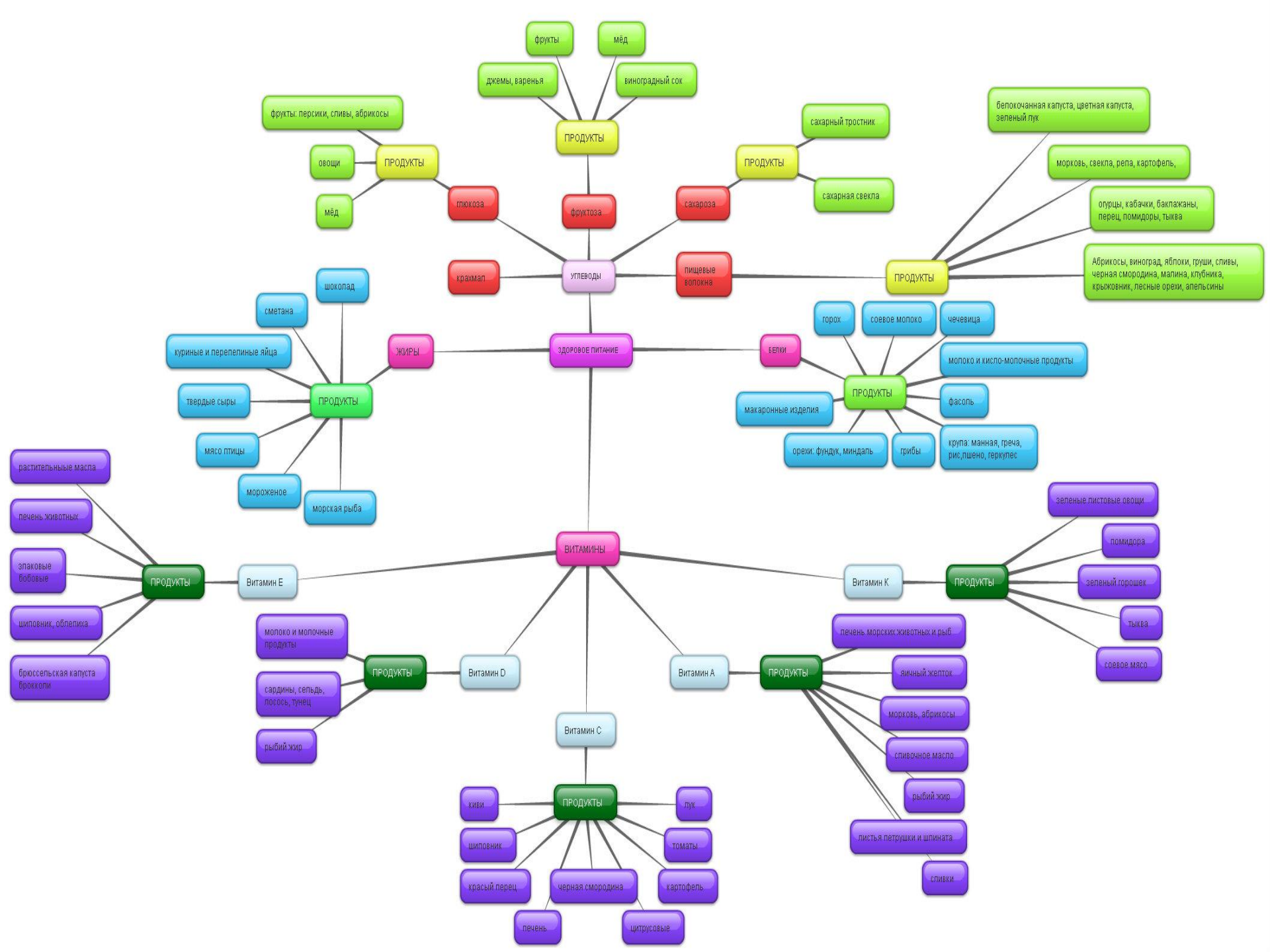


Злаки

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 , РР и т.д.)





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

Жевательная резинка (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

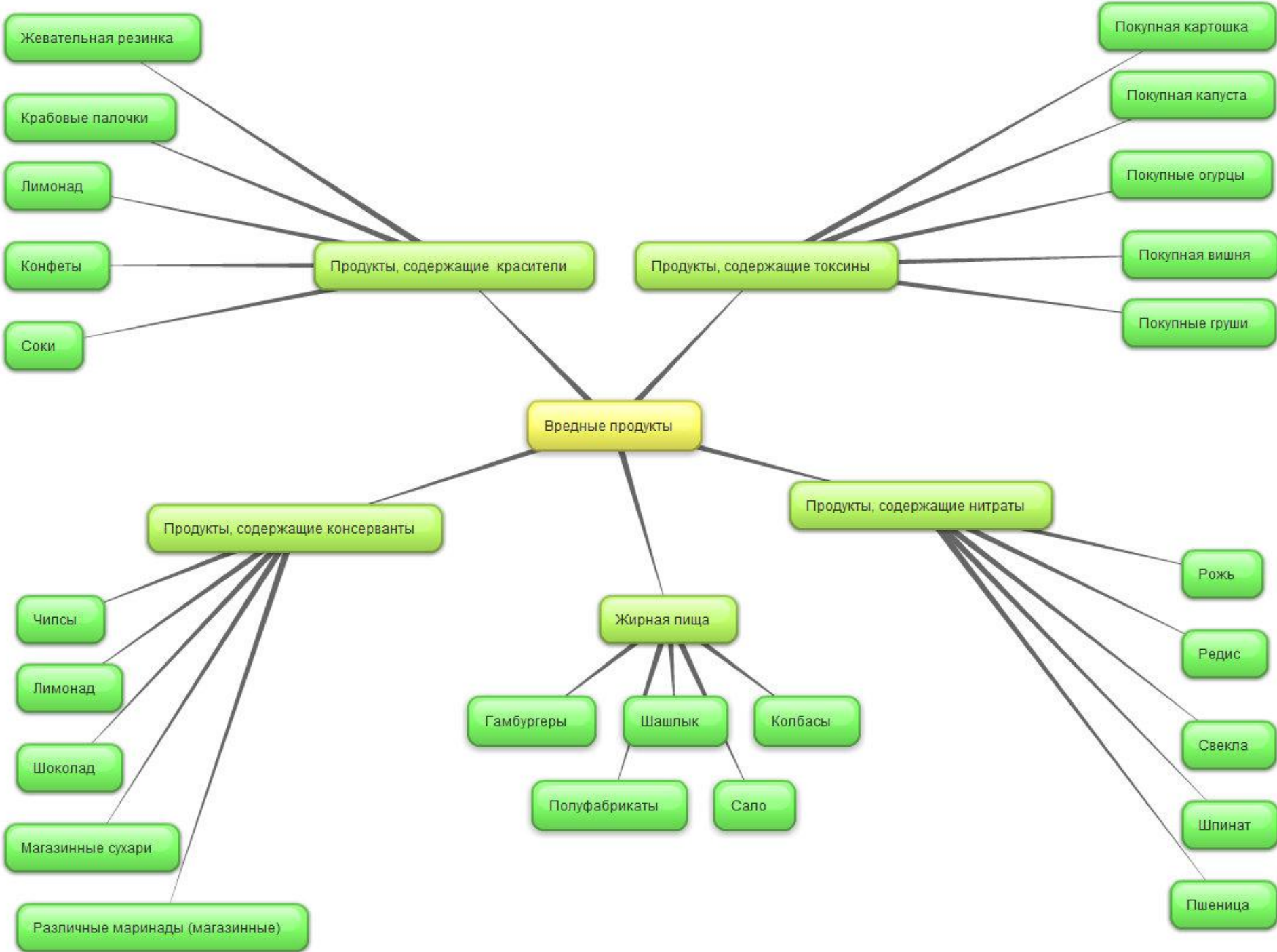
Чипсы — лёгкая закуска, представляющая собой тонкие ломтики картофеля или иных корнеплодов, обжаренные в масле. Продаётся как готовый к употреблению продукт питания. Содержат много консервантов и вкусовых добавок. Если употреблять много чипсов, то можно приобрести: гастрит, различные язвы (желудка, поджелудочной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



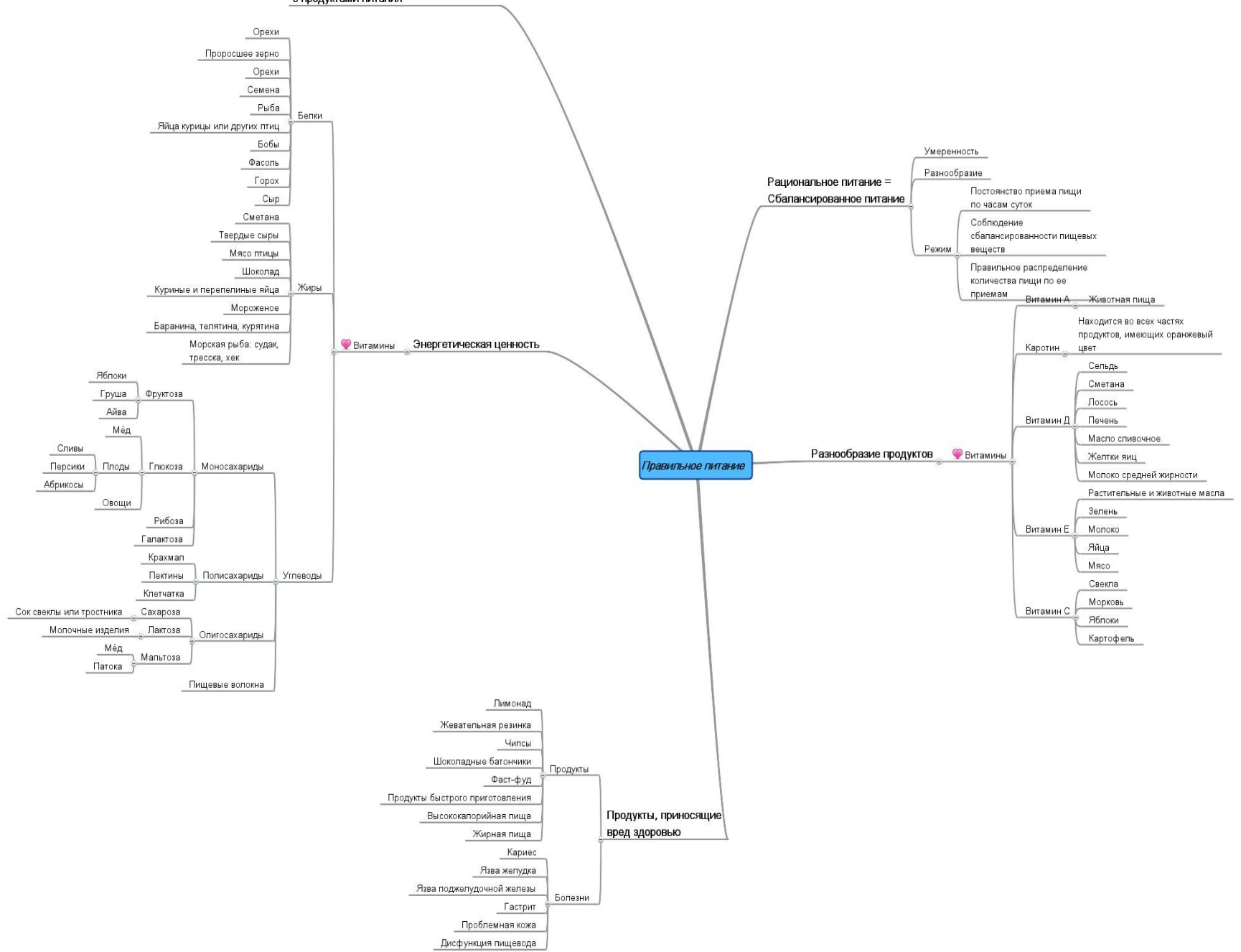
Шоколадные батончики

Шоколадные 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.





Сколько химических веществ расходует организм, столько же должно поступать с продуктами питания



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
Каша 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
Макаронны, 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