

Проектная работа  
“польза здорового  
питания”



Автор: Калинина Дарья,  
ученица 3 класса, Коптеловской  
среднеобразовательной школы им.  
Дмитрия Никонова  
Руководитель проекта:  
Харлова О.Н  
Консультант: Калинина Т. А

**Цель**  
проекта-  
формирование  
понятия о  
здоровом  
питании.

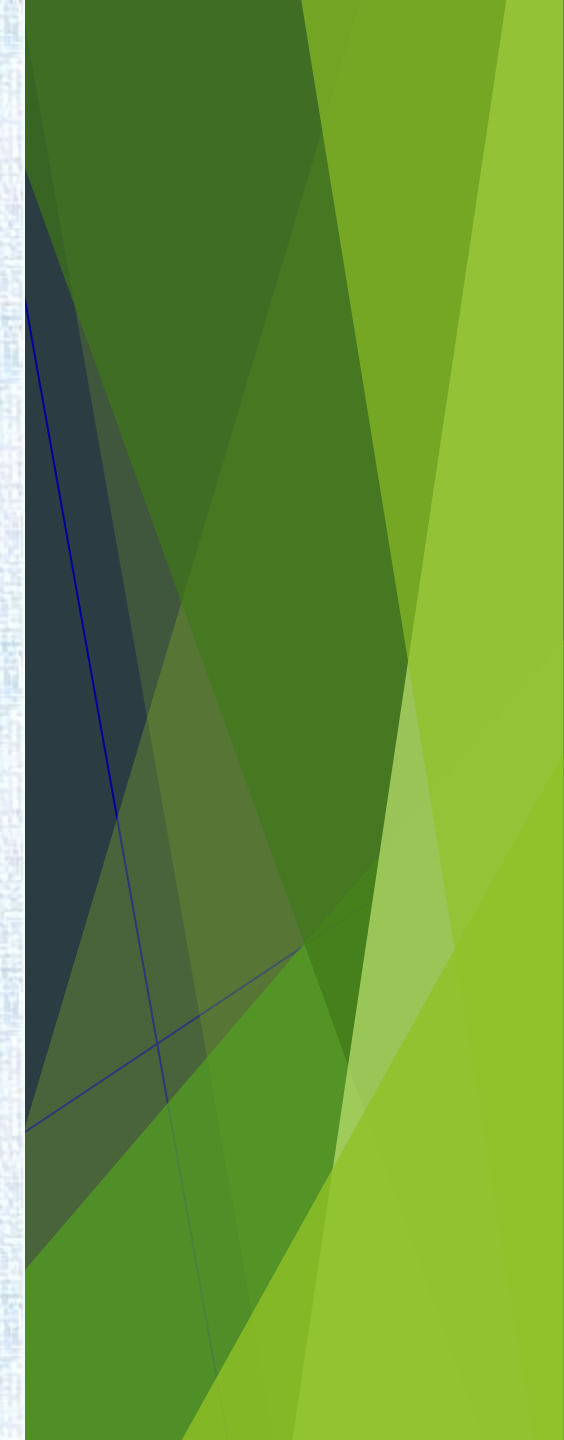


1. Задача: 1. Определить режим правильного питания школьника. 2. Формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания. 3. Рассмотреть причины неправильного питания.



Особенно велика роль питания в детском возрасте. Детский организм отличается от взрослого бурным ростом и развитием, формированием и становлением структуры многих органов и систем, совершенствованием их функций, развитием и усложнением высшей нервной деятельности. Все это требует поступления в организм достаточного количества белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ.







## **Что необходимо для полноценного питания школьников**

**Белки:** при недостатке его в пище у ребенка появляется слабость, вялость, наблюдается падение веса, отставание в росте, снижается сопротивляемость к болезням, успеваемость и трудоспособность.

В рационе ребёнка школьного возраста обязательно должны присутствовать следующие продукты: молоко или кисломолочные напитки, творог, сыр, рыба, мясные продукты.

**Жиры:** Ежедневно ребенок школьного возраста должен получать: сливочное масло, растительное масло, сметану.

**Углеводы:** Углеводы необходимы для пополнения энергетических запасов организма.

**Витамины и минералы:** Продукты, содержащие основные необходимые витамины и минеральные вещества, обязательно должны присутствовать в рационе школьника для правильного функционирования и развития детского организма.



Пища должна отвечать определенным требованиям, а именно: быть оптимальной по количеству, быть полноценной по качеству, быть разнообразной, хорошо усваиваться, обладать приятным вкусом, запахом и внешним видом; быть доброкачественной и безвредной.



Всякое нарушение питания как количественное, так еще в большей мере качественное отрицательно влияет на здоровье детей.



## Пирамида питания, или пищевая пирамида



Пирамида питания – схематическое изображение принципов здорового питания. В ней содержится пять основных групп продуктов, которые необходимы нашему организму для хорошего самочувствия.

Продукты, составляющие основание пирамиды – являются более полезными, они должны употребляться в пищу как можно чаще. Чем выше ярус, тем продукты менее полезны.



**Продукты, богатые витамином А:** морковь, сладкий перец, зеленый лук, щавель, шпинат, зелень, плоды черноплодной рябины, шиповника и облепихи.

**Продукты-источники витамина С:** помидоры, зелень укропа и петрушки, чёрная и красная смородина, красный болгарский перец, цитрусовые, картофель.

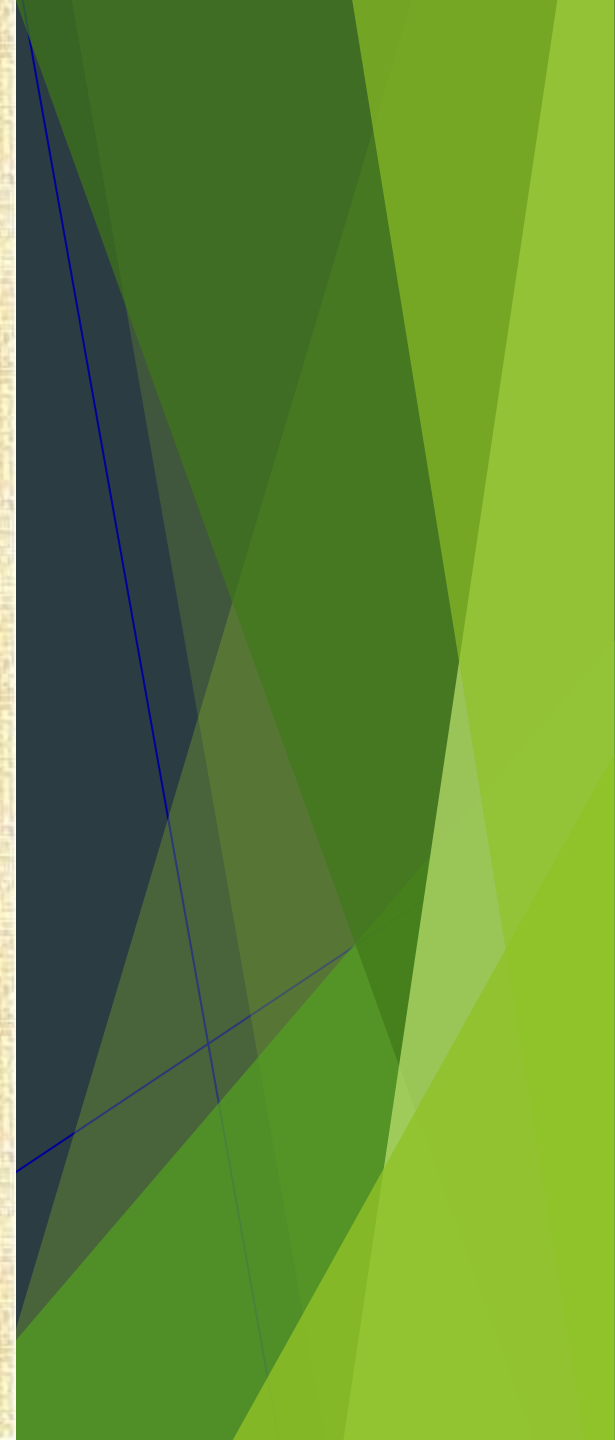
**Витамин Е** содержат следующие продукты: печень, яйца, овсяная и гречневая крупы.

**Продукты, богатые витаминами группы В:** хлеб грубого помола, молоко, творог, сыр, яйца, капуста, яблоки, миндаль, помидоры, бобовые.

В рационе школьника обязательно должны присутствовать продукты, содержащие необходимые для жизнедеятельности **минеральные соли и микроэлементы:** йод, железо, фтор, кобальт, селен, медь и другие.









# Список литературы:

Сайты в интернете: Википедия, пирамида питания, питание детей школьного и дошкольного возраста.