

Проект : «Школа кулинаров»



Подготовили:
уч-ся 3 «Б» класса
гимназии №5

Руководитель
проекта:
учитель начальных
классов
Самсонова Елена
Константиновна

Владикавказ 2021 г.

Цель проекта: научиться правильно питаться;
правильно балансировать питание
для укрепления своего
организма.

из полезных продуктов научиться
Этапы работы:
готовить интересные

- блюда.
- 1) Выявить основные правила питания.
 - 2) Охарактеризовать вредную и полезную пищу.
 - 3) Подготовить рецепт полезного для здоровья блюда.

Правильное питание- залог здоровья растущего организма.

Многие болезни возникают именно из-за неправильного питания. Если долгое время питаться булочками ,жареным мясом ,запивать все это газированной водой, то можно обзавестись гастритом, кариесом зубов. Да и лишние кг появятся...

Основы правильного питания:

1. Пища должна быть свежей.
2. Правильное питание должно быть разнообразным и сбалансированным.
3. В рационе должны присутствовать сырые овощи и фрукты.
4. Сезонность питания.
5. Ограничение в питании.
6. Определенное сочетание продуктов.
7. От пищи должно поступать максимум удовольствия.

«Полезное и вредное»

Полезные продукты



Вредные продукты



Продукты, необходимые для полноценного роста и развития ученика начальной школы.

1. Углеводы. Это основные поставщики энергии, которая так необходима при быстром росте. Они содержатся в крупах и злаках.
2. Продукты, содержащие белок. Это мясо животных, птицы и рыба. Белок это главный строительный материал для мягких тканей и внутренних органов. В мясе, особенно в красном, содержится железо, при недостатке которого может проявиться анемия.
3. Растительная клетчатка и витамины. Это овощи и фрукты. Клетчатка необходима для правильной работы пищеварительной системы. Витамины необходимы для сохранения и укрепления здоровья.
4. Растительные жиры. Это растительные масла и различные орехи. Они обеспечивают организм энергией и служат строительным материалом. Употребление этих продуктов может помочь подростку избежать проблем с выпадением волос и ломкостью ногтей.
5. Молоко и кисломолочные продукты. (творог, йогурт, кефир...) Это незаменимые поставщики кальция, витамина В и фосфора в питании подростков.
6. Чистая питьевая вода. Для нормальной работы организма нужно выпивать в сутки количество воды из расчёта 30мл на 1 кг массы тела.







Итоги проекта:

Мы узнали, что правильное питание очень важно для детей .

В период с 9 до 12 лет, все силы организма подростка направлены на активный рост, поэтому требуется повышенное количество кальция. Нехватка кальция может привести к различным заболеваниям. Чтобы избежать этого, надо включить в рацион питания подростков молочные продукты: творог, молоко, кефиры и йогурты. Так же не стоит забывать и о животном белке, ведь в период бурного роста нужен строительный материал для мышц, который содержится в мясе.

Нужно избегать продуктов с высоким содержанием жиров, соли и сахара. (соленые огурцы, помидоры; копченая рыба, мясо; колбасы, острые салаты, сухарики, чипсы, шоколад, конфеты, торты, пирожные и др.)

Питание учеников начальной школы должно быть четырёх-разовым.