

# Творческий проект «Здоровое питание»



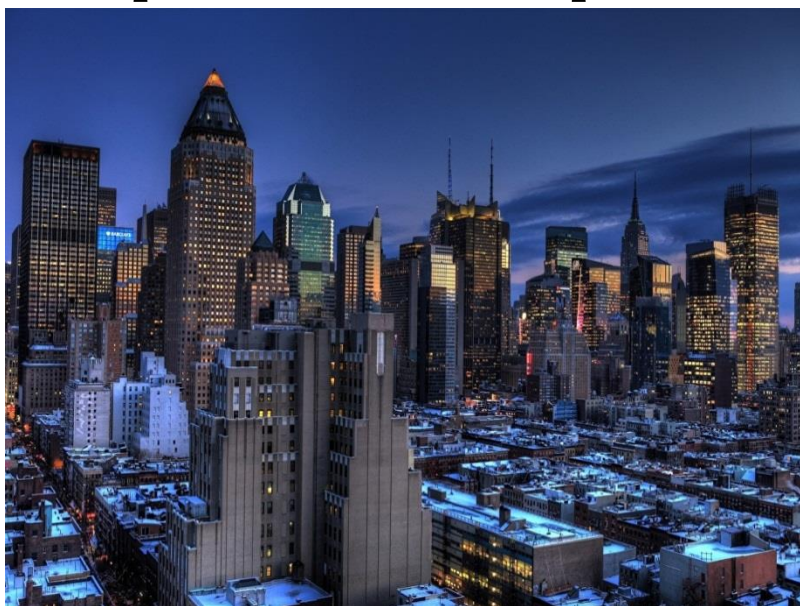
подготовила:  
Стогний Елизавета  
ученица 5»А» класса  
Руководитель: Киселева М.М.

# Проблема

Мы все с вами живем в городах, вдали от природы.

В городах плохая экология, много людей болеет ожирением, сердечными и сосудистыми заболеваниями.

Поэтому наше время как никогда актуальна тема о правильном образе жизни и здоровом питании.



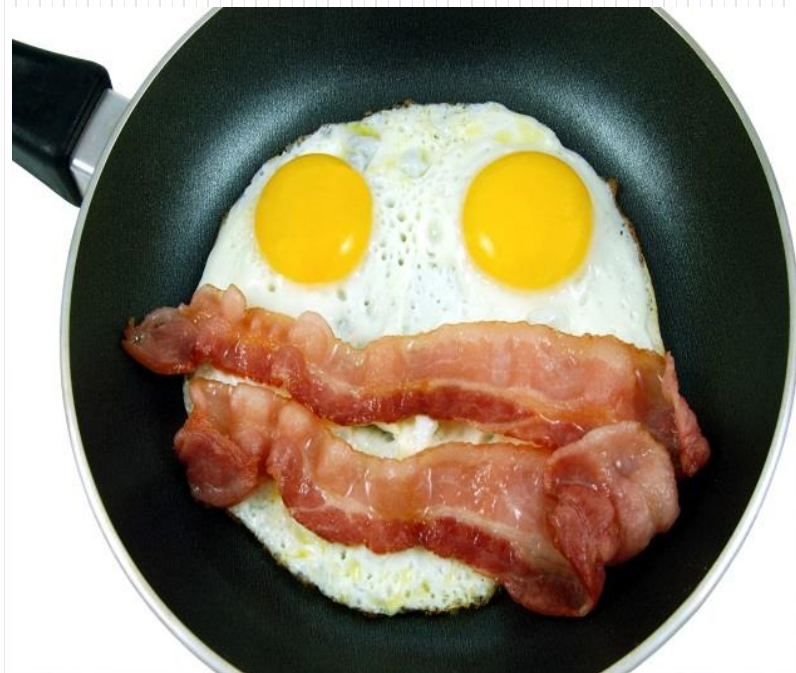
# Цель создания проекта

1. Узнать о полезной и вредной пище
2. Узнать как можно больше о витаминах
3. Научиться создавать проекты



Питание — это источник для нашего тела

правильное питание — источник  
здоровья, силы, бодрости, красоты и  
долголетия.



# Белки

Это строительный материал клеток и тканей организма. Они бывают растительного и животного происхождения. Содержатся: В яйцах; В молоке; В мясе; В рыбе; В фасоли; В грецких орехах.





# Углеводы

Являются главным поставщиком энергии для организма, помогают работать нашим мышцам. Содержатся: Во фруктах; В ягодах; В мёде; В крупах; В картофеле; В макаронных изделиях.



# Жиры

- Тоже источник энергии.  
Животного происхождения: -  
Сливочное масло; -Говяжий жир; -  
Свиной жир; -Бараний жир.  
Растительного происхождения: -  
Подсолнечное масло; -Оливковое  
масло; -кукурузное масло; - Орехи



# Витамины

Это вещества, необходимые нам для роста, жизнеспособности. Они помогают усваивать пищу и участвуют в биохимических реакциях организма.





# Минеральные соли

обеспечивают водно-солевой обмен, участвуют в кроветворении и других процессах жизнедеятельности.

# Вода

необходима для физико-химических реакций в организме. Она растворяет вещества, участвует в их обмене, удаляет конечные продукты жизнедеятельности. Вода нужна для нормального кровообращения, дыхания, пищеварения. Потеря 20% воды в организме приводит к смерти.



# Пищевая пирамида



# Пищей можно отравиться

НЕЛЬЗЯ: Использовать в пищу просроченные продукты; Есть овощи и фрукты, выращенные в экологически загрязнённых зонах; Есть копчёную рыбу и мясо; Употреблять в пищу продукты с плесенью; Употреблять в пищу позеленевший или проросший картофель







# Первая помощь при пищевых отравлениях

- До приезда скорой помощи:
- Дать пострадавшему выпить 3-4 стакана кипячёной воды комнатной температуры.
- Вызвать рвоту, надавив пальцами на корень языка. Повторить процедуру несколько раз.
- Растолочь 20 таблеток активированного угля, размешать в стакане питьевой воды и дать выпить пострадавшему.
- Воздержаться от приёма пищи.



# Режим питания

Пищу необходимо принимать не менее 4-х раз в день (желательно в одно и то же время):

- 1-ый завтрак – 25% всего дневного рациона
- 2-ой завтрак - 15%
- Обед - 45%
- Ужин - 15% (за 2-4 часа до сна)



# ВЫВОД

Мы дети. Мы растем, формируемся. Учимся.

И нам необходимо правильно питаться. В школе мы проводим много времени. Для здоровья и успехов в учебе питаться нужно регулярно и соблюдать режим. В этом нам помогает наша школьная столовая.



# **самооценка**

Создавала проекты я впервые.

Мне понравилось.

Считаю, что в творческом проекте я раскрыла всю тему. Проект о правильном питании



# Используемая литература

- Учебник по технологии 5 класс «Технология ведения дома»
- Интернет-ресурсы