Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Конзаводская средняя общеобразовательная школа №2

Исследовательский творческий проект

«Здоровое питание- забота о здоровье школьника»

Предмет: внеурочная деятельность

Авторы:

Обучающиеся: Пожидаева Ева 4 класс и

Рудометкина Татьяна 6 класс

Руководитель:

учитель биологии

Пожидаева Маргарита Владимировна

х. Камышев

2019г.

Содержание

Введение

1. Методический паспорт проекта
2. Описание проекта
3. Заключение
4. Введение

Необходимость  серьезно   заниматься     формированием      культуры здоровья в системе общего образования обусловлена рядом объективных причин:

* Фундамент здоровья  человека  закладывается  в  детском  возрасте, а, следовательно, здоровые интересы и привычки, ценностное отношение к здоровью целесообразно начать развивать именно в этот период;
* В этом же возрасте закладываются  и основы здорового  образа жизни, как  система   норм   и   правил,  усваиваемых   ребенком   в    специально проецируемой деятельности;
* Школьный   период   в   развитии   ребенка    наиболее    сенситивен   в формировании ключевых знаний об особенностях развития человеческого организма, о факторах и способах сохранения и развития здоровья.

Прославленный  советский  педагог В. А. Сухомлинский писал:  «Забота о  здоровье  –  это важнейший   труд   воспитателя.  От  жизнерадостности, бодрости  детей зависит   их    духовная   жизнь,   мировоззрение,   умственное   развитие, прочность знаний и вера в свои силы»

1. Методический паспорт проекта
2. Название проекта -  «Здоровое питание- забота о здоровье школьника»
3. Авторы проекта – Пожидаева Ева 4 класс

и Рудометкина Татьяна 6 класс

1. Название образовательного учреждения – МБОУ Конзаводская СОШ№2
2. Год разработки учебного проекта – март 2019учебный год
3. Опыт использования – предполагается использовать во внеурочной деятельности,  как в отдельном классе, так и в нескольких классах (4 и 6- х классах), а также для организации питания в школе.
4. Проблемная ситуация – многие обучающиеся неверно представляют себе роль правильного питания в формировании здорового тела. Кроме того, меню, которое предлагает школьно-базовая столовая не всегда учитывает желания самих обучающихся в выборе еды.
5. Проблема проекта – в основе проекта лежит желание обучающегося, семьи в целом

* изучить мнения обучающихся при определении приоритетов в питании путем анкетирования
* познакомиться с месячным меню, которое предлагает школьно-базовая столовая
* овладеть первичными навыками поисково-исследовательской деятельности

1. Цель – представить свои исследования в разнообразной форме (в виде печатных работ, презентации), позволяющей использовать эти результаты в урочной и внеурочной деятельности.
2. Задачи-этапы-способы решения –

* Изучить литературный, справочный, видео - материал с позиции поставленной цели
* Связать прочитанный материал с социальным опытом и жизненными наблюдениями обучающихся
* Провести анализ набранного материала, систематизировать его
* Представить результаты работы в виде сообщения, презентации
* Презентовать оформленный материал перед классом, на внеурочном школьном мероприятии

1. Форма организации обучающихся – индивидуальная работа
2. Ведущая деятельность – поисково-исследовательская
3. Сфера применения результатов – наглядное пособие при проведении внеурочных мероприятий по данной теме.
4. Используемые технологии – создание печатной и электронной версии работы
5. Форма представления проектной деятельности – мультимедийная презентация, печатная работа, разработка меню и памятки для родителей.
6. Способ объединения результатов на презентации – конкурс, отчет
7. Виды презентации – компьютерно-демонстрирующий
8. Класс и возраст детей –4 и 6-е классы (9-10, 12-13лет)
9. Количество участников – 2 человека (и обучающиеся 4 и 6 –х классов)
10. Предметная область биология
11. Состав участников – разно классный (разновозрастной)
12. Характер координации – явный
13. Темы учебно-тематического плана –

* Здоровое питание школьников
* Требования САНПИНа к питанию обучающихся школьного возраста

1. Время работы – кратко срочный (4 недели)
2. Цель обучения, развития, воспитания:

* Привитие навыков поисковой работы, исследовательской работы.
* Привитие навыка работы с научно-популярной, справочной, энциклопедической литературой
* Знакомство с правилом проведения анкетирования и способом обработки полученных результатов
* Получение новых знаний по организации здорового питания
* Применение информационных технологий для презентации полученных результатов
* Развитие речи обучающегося, наблюдательности
* Формирование коммуникативных навыков
* Воспитание чувства меры и любви к своему телу, здоровью.

1. Стартовый уровень обученности и сформированности ЗУН и специфических умений –

* Первичные знания теоретического материала о здоровой пище
* Навык чтения и первичного анализа специальной литературы

1. Приращение в ЗУН и специфических умений –

* Расширить кругозор обучающихся по данной теме
* Обобщить имеющиеся знания обучающихся
* Развивать речь обучающихся, интерес к биологии
* Развивать критическое мышление, творческое воображение
* Развивать умение работать в поисково-исследовательском режиме
* Развивать умения точного ответа на поставленные вопросы
* Формировать высокие нравственные принципы: честность, порядочность, сострадание, трудолюбие.
* Расширить словарный запас обучающихся
* Привить любовь и уважительное отношение к культурному наследию нашего народа.

1. Режим работы – внеурочный
2. Техническое оснащение –

* Компьютер для обработки материала
* Фотоаппарат для фиксации этапов работы

1. Учебно-методическое оснащение –

* Энциклопедии
* Словари
* Учебные и справочные пособия

1. Информационное оснащение – печатные источники, Интернет
2. Описание проекта.

Работа над проектом строилась по следующему плану:

Введение

Актуальность

* Постановка проблемы
* Обозначение целей, задач для каждой группы
* Первичный сбор информации по теме
* Проведение консультации с родителями по работе над проектом
* Обработка собранного материала, систематизация
* Отчет о проделанной работе
* Проведение предзащиты проекта
* Оформление печатных работ, компьютерной презентации

1. Заключение.

Деятельность обучающегося в ходе работы над проектом:

1. Прочитали и изучили необходимую литературу по теме.
2. Проработали нормативные документы по питанию школьников.
3. Провели анкетирование среди обучающихся 4 и 6 –х классов по проблеме питания.
4. Познакомились с 4-х недельным меню, которое рекомендует школьно-базовая столовая.
5. Искали  необходимую информацию с помощью Интернет.
6. Научились анализировать и систематизировать полученный материал.

Введение

Правильное питание – залог здоровья человека, фундамент его счастья. Нарушение в питании обучающихся, его несбалансированность и несвоевременность могут привести к задержке физического и психического развития, серьёзным обменным нарушениям. Проблема питания обучающихся не только семейная, не только медицинская- это проблема социальная, общественная, государственная.

Можно ли повлиять на данную ситуацию? Эта проблема заинтересовала нас, когда мы начали посещать занятия внеурочной деятельности «Здоровое питание».

Актуальность.

С самого раннего детства у ребёнка формируются вкусовые пристрастия и привычки. В их формировании важнейшую роль играет семья. Именно в младшем и среднем школьном возрасте важно сформировать у обучающихся правильное представление о здоровом питании, способствовать пониманию того, что здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни.

Мы постоянно ищем всё новые и новые способы позаботиться о своём здоровье, и в этом поиске забываем о самых простых и естественных вещах: необходимость обратить пристальное внимание обучающихся и родителей на своё питание. Пересмотреть некоторые взгляды в этом направлении явилась основной причиной создания нашего проекта.

Проблематика учебного проекта:

Проблемная ситуация – многие обучающиеся неверно представляют себе роль правильного питания в формировании здорового тела. Нужно помнить следующее, что меню, которое предлагает школьная столовая не всегда учитывает желания самих обучающихся в выборе еды. В основе проекта присутствовало мое желание: узнать, какие продукты питания выбирают обучающиеся нашей школы на завтрак, обед, ужин, изучить меню школьной столовой, которое рекомендуют обучающимся, познакомиться с различными способами познания нового материала, овладеть первичными навыками поисково-исследовательской деятельности.

Прославленный советский педагог В. А. Сухомлинский, в своё время говорил:

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний и вера в свои силы».

Цель учебного проекта:

Пропаганда здорового питания.

-Представить свои исследования в виде примерного меню, составленного на основе пожеланий обучающихся и с учетом требований САНПИН, а также памятки-рекомендации для родителей при организации питания обучающихся дома.

-Формировать у обучающихся интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания через проведение внеклассных мероприятий.

Задачи учебного проекта:

-Выяснить насколько хорошо обучающиеся 4 и 6-х классов знают правила здорового питания и выполняют ли их.

-Изучить литературный материал с позиции поставленной цели.

-Изучить необходимый справочный материал и рекомендательную литературу по теме.

-Связать прочитанный материал с социальным опытом и жизненными наблюдениями обучающихся.

-Провести анкетирование обучающихся 4 и 6-х классов по проблеме питания. Провести анализ набранного материала, систематизировать его. Представить результаты работы в виде печатной работы и презентации, а также разработанного меню и памятки для родителей. Презентовать оформленный материал перед классом, на внеурочном школьном мероприятии.

Ожидаемые результаты.

Реализация проекта позволит обучающимся 4 и 6 –х классов:

-ориентироваться в ассортименте продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;

-оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требования здорового образа жизни.

-улучшить состояние своего здоровья;

-получить знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, чтов определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

Формы и методы реализации проекта.

- Первичный сбор информации по теме.

- Проведение консультации с родителями по работе над проектом.

- Проведение анкетирования учащихся 4 и 6-х классов Обработка собранного материала, систематизация.

- Отчет о проделанной работе.

- Проведение предзащиты проекта.

- Оформление печатной работы, компьютерной презентации, примерного меню, памятки.

- Защита проекта.

Цель работы:

-Узнать, знакомы ли обучающиеся с правилами здорового питания, которое является залогом здоровой и успешной жизни человека;

-Сформировать правильное отношение к своему здоровью через понятие здорового питания.

-Провести опрос среди обучающихся 4 и 6-х классов нашей школы на первой неделе нашей исследовательской работы

Что такое здоровое питание?

Мы узнали, что современный обучающийся, по мнению диетологов, должен есть не менее четырёх раз в день, причём на завтрак, обед и ужин непременно должно быть горячее блюдо. Для растущего организма обязательны молоко, творог, сыр, кисломолочные продукты- источник кальция и белка. В качестве гарнира лучше использовать не картошку или макароны, а тушенные или варенные овощи (капусту, свёклу, лук, морковь, бобовые, чеснок ). За день обучающиеся должны выпивать не менее одного- полутора литров жидкости, но не газированной воды, а фруктовых или овощных соков. Питание обучающихся должно быть оптимальным. Питание обучающихся должно быть рациональным.

Теоретическая часть

Анкетирование обучающихся 4 и 6-х классов (1-я неделя исследования)

Цель: выяснить ,а знают ли обучающиеся 4 и 6-х классов о сбалансированном, рациональном и правильном питании.

Вывод: обучающиеся 4 и 6 -х классов и очень мало информированы о сбалансированном, рациональном и правильном питании.

«Отношение обучающихся к ценности здорового образа жизни и питания» 1.Что ты ешь на завтрак дома перед уходом в школу? (кашу творожок молоко с хлопьями бутерброд ничего)

2. Какой пище ты отдашь предпочтение? (всухомятку горячее блюдо лакомство)

3. Ешь ли ты на обед горячий суп?( да нет)

4. Сколько раз в день ты ешь?

а) завтрак домашний 07.00 – 7.30

школьный завтрак 10.00 – 10.30

обед 13.30 – 14.00

полдник 16.00 – 16.30

ужин 19.00 – 20.00

б) школьный завтрак 10.00 – 10.30

обед 13.30 – 14.00

ужин 20.30 – 21.00

1. Какое твое любимое блюдо?

на завтрак: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

на обед: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Какой твой любимый фрукт? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Что влияет на сохранение здоровья?

Сделать вывод:

Выбери несколько высказываний: регулярные занятия спортом и физкультурой соблюдение режима дня лечиться у хорошего врача правильно питаться высыпаться пить чистую воду, а не газировку, сок, компот.

По мнению диетологов наиболее важное значение имеет завтрак, который обязательно должен быть полноценным. К сожалению, многие обучающиеся убегают в школу, схватив на ходу бутерброд, булочку или, что еще хуже, какую-нибудь сладость, а родители не придают этому большого значения, надеясь на школьный завтрак. Это грубое нарушение режима, и оно сказывается не только на состоянии здоровья ребенка, но и снижает его работоспособность, затрудняет усвоение материала в школе. Завтрак обучающегося должен быть полноценным и обязательно содержать горячее блюдо.

Лакомство не может быть основным блюдом. По мнению специалистов десерт лучше употребить на полдник. Пища должна быть разнообразной и сбалансированной по белкам, жирам, углеводам, витаминам и минеральным веществам. Иначе – полнота, нарушение развития мозга, костей, мышц, других органов, нарушение иммунитета, трудности в обучении.

Холодно умеренный климат, в котором мы живем, требует горячей мясной объемной пищи. Жидкая горячая пища – праздник для желудка, ведь регулярная перегрузка желудка тяжелой сухой пищей вызовет преждевременные болезни желудочно-кишечного тракта.

Древняя китайская мудрость гласит:

«Чаша супа в день и доктор никогда не приблизится к твоему дому!»

Количество приемов пищи должно быть не менее 4 – 5 раз в день, перерывы между приемами пищи 3 – 3,5 часа, последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2 часа до сна. Обучающиеся, занимающиеся спортом, должны есть 5 – 6 раз в день. Перед сном хорошо выпивать стакан кефира или молока. Правильное питание напрямую связано с результатами учебы. Питание обучающихся имеет свои особенности, так как в школьный период происходит мощный рост организма ребенка.

школьный завтрак 10.00 – 10.30

обед 13.30 – 14.00

ужин 20.30 – 21.00

завтрак домашний 07.00 – 7.30

школьный завтрак 10.00 – 10.30

обед 13.30 – 14.00

полдник 16.00 – 16.30

ужин 19.00 – 20.00

«Какова еда и питье – таково и житье!»

Путешествие в мир правильного питания

Здоровое питание – это питание сбалансированное. Модель правильного питания имеет вид пирамиды.

Первый уровень пищевой пирамиды – зерновой . Это крупы (гречка, овсянка, неочищенный рис), которые содержат много витаминов А и Е, макароны из твердых сортов пшеницы, хлеб.

Следующий уровень пирамиды составляют овощи и фрукты . Источником витамина С являются плоды шиповника, листовая зелень, красный перец, цитрусовые, квашенная капуста.

Далее, следует уровень белковых продуктов . В него входят такие продукты, как мясо, рыба, морепродукты, птица, молочные продукты, сыры, яйца. А вот сосиски, сардельки, вареные колбасы нужно есть с большой осторожностью, так как жира в них больше, чем самого мяса.

На самом верху пирамиды находится уровень жиросодержащих продуктов . Это орехи, животные и растительные жиры, сладости, которые нужно употреблять в умеренном количестве.

БЕЛКИ

Это материал для строительства клеток. Белки – элементы, служащие основой многих тканей нашего организма, недаром их называют «кирпичиками» тела. Они нужны, чтобы мы росли, развивались, чтобы были работоспособными, не поддавались болезням и могли сопротивляться им.

А еще белки – это пища для мозга.

Чтобы вырасти ты мог,

В пище должен быть белок,

Он в яйце, конечно, есть,

В твороге его не счесть.

В молоке и мясе тоже.

Здесь белок тебе поможет.

УГЛЕВОДЫ

Составляют большую часть рациона питания и являются основным поставщиком энергии для организма. Углеводы поступают в организм с продуктами растительного происхождения – картофель, мука, крупа, овощи, фрукты, ягоды. Все - все крупы – Удивительная группа! Нам в тепло и непогоду. Поставляют углеводы, Нам клетчатку посылают И энергией питают.

ЖИРЫ

Это продовольственные и топливные склады, но прежде всего, жиры – строительный материал для мозга и нервной системы. Они способствуют выработке иммунитета. Жиры откладываются про запас, который используется при недостатке пищи в затратах энергии. Содержатся жиры в масле, орехах, сметане. Жир, что в пище мы едим, Очень нам необходим: Сохранит температуру, Повлияет на фигуру, Защитит от холодов, Шубой нам служить готов.

МИКРОЭЛЕМЕНТЫ:

Железо – входит в состав гемоглобина. Калий – выводит воду. Натрий – задерживает воду. Кальций – участвует в фосфорообразовании костной и зубной тканей.

МИНЕРАЛЬНЫЕ СОЛИ

Йод – регулирует работу поджелудочной железы. Фтор – участвует в построении костей. Магний – участвует в синтезе белка.

ВИТАМИНЫ

В переводе это слово означает «носители жизни». Без витаминов жить нельзя! Они – надежные друзья!

ВОДА

Вода, не являясь продуктом питания, тем не менее составляет до 60% от общей массы человеческого организма . Индивидуальная норма воды – 40 мл на 1 кг веса человека. Обучающемуся ежедневно нужно потреблять до 1,5 л воды. Из общего количества потребляемой жидкости на долю чистой воды приходится около 1 л, она поступает с питьевой водой и напитками, остальное количество поступает с пищей и образуется в самом организме. Для здоровья хороша Очень чистая вода. Далеко ходить не надо, Ведь она с тобою рядом!

Подведем теперь итог: Чтоб расти – нужен БЕЛОК .

Для защиты и тепла ЖИР природа создала.

Как будильник без завода. Не пойдет ни так, ни сяк,

Так и мы без УГЛЕВОДОВ Не обходимся никак.

ВИТАМИНЫ просто чудо!

Сколько радости несут. Все болезни и простуды. Перед нами отведут. Скажем вам без хвастовства Истину простую,

МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Играют роль большую. "Золотые" правила питания.

И поэтому всегда

Для нашего здоровья

Полноценная еда – Важнейшее условие!

Как же попадают в организм необходимые для роста и развития питательные вещества? Конечно, во время еды с продуктами питания. По утверждению медиков и специалистов по правильному питанию в рационе маленького человека, приобщающегося к знаниям, обязательно должны присутствовать продукты которые поддерживают умственную работоспособность, нервную систему, зрение и физическую активность. Для поддержания умственной деятельности и физической активности необходимы яйца, рыба, свинина, сливочное масло, печень, овсянка, рис, нежирный творог, шоколад, чай с сахаром. Бодрость и активность придадут различные каши, мед, сладкие ягоды и фрукты. Для глаз ребенка будут полезны морковка, щавель, красный перец, яблоки, помидоры, абрикосы, рыбий жир. Нервную систему поддержат мясо птицы, нежирная говядина, креветки, твердый сыр.

ДА, НЕТ

Всем, кто работает в области питания детей, надо помнить, что правильное питание обучающихся в наиболее ответственный период роста и формирования как личностей – это прежде всего путь к здоровью нации. Кроме того пищевой рацион обучающегося должен быть вкусным и разнообразным.

МЕНЮ нашей школьной столовой

Комплексный обед 1 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 3,4 | 2,33 | 25,34 | 139,08 |
| 2 | Рис отварной с овощами | 150 | 5,18 | 7,96 | 50,1 | 29,1 |
| 3 | Икра кабачковая | 50 | 1,0 | 4,5 | 4,25 | 61,0 |
| 4 | Хлеб пшен./ржан. | 40/20 | 3,04/0,98 | 0,32/0,2 | 19,44/9,2 | 95,2/44 |
| 5 | Чай с сахаром | 200 | 0,09 | - | 15 | 56,85 |

Комплексный обед 2 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Суп с бобовыми (горох) | 250 | 5,92 | 4,88 | 19,99 | 149,56 |
| 2 | Окорочок жаренный | 100 | 46 | 43,6 | 1.23 | 486,17 |
| 3 | Каша гречневая | 150 | 4.38 | 6,21 | 21,39 | 163,52 |
| 4 | Салат из свежей капусты и моркови | 60 | 1,23 | 4,06 | 6,49 | 70,38 |
| 5 | Хлеб пшен./ржан. | 40/20 | 3,04/0,98 | 0,32/0,2 | 19,44/9,2 | 95,2/44 |
| 6 | Компот из сухофруктов с витам. «С» | 200 | 1.04 | - | 31.8 | 125,2 |

Комплексный обед 3 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Суп с клёцками | 250 | 2,82 | 2,75 | 18,48 | 111,93 |
| 2 | Рагу из птицы | 200 | 46 | 43,6 | 1.23 | 486,17 |
| 3 | Свекла отварная | 50 | 0,77 | 0,05 | 4,64 | 21,42 |
| 4 | Сок фруктовый | 200 | 1 | - | 23,4 | 212 |
| 5 | Хлеб пшен./ржан. | 40/20 | 3,04/0,98 | 0,32/0,2 | 19,44/9,2 | 95,2/44 |

Комплексный обед 4 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Щи венгерские со сметаной | 250/10 | 2,63 | 5,87 | 12,09 | 112,4 |
| 2 | Гуляш из говядины | 125 | 16,49 | 16,7 | 4,73 | 228,9 |
| 3 | Макароны отварные с мясом | 150 | 5,85 | 4,24 | 40,01 | 225,14 |
| 4 | Салат из зелёного горошка | 50 | 1,49 | 2,60 | 3,13 | 41,8 |
| 5 | Чай с сахаром | 200 | 0,09 | - | 15 | 56,85 |
| 6 | Хлеб пшен./ржан. | 40/20 | 3,04/0,98 | 0,32/0,2 | 19,44/9,2 | 95,2/44 |

Комплексный обед 5 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Суп полевой | 250 | 2,2 | 4,4 | 12,4 | 99 |
| 2 | Тефтели мясные | 80 | 14,29 | 15,16 | 11,2 | 238,8 |
| 3 | Картофельное пюре | 150 | 2,88 | 4,73 | 19,61 | 136,3 |
| 4 | Салат из моркови с яблоками | 50 | 0,53 | 2,58 | 6,02 | 49.59 |
| 5 | Чай с лимоном | 200 | 0,2 | 0,04 | 10,2 | 41 |
| 6 | Хлеб пшен./ржан. | 40/20 | 3,04/0,98 | 0,32/0,2 | 19,44/9,2 | 95,2/44 |

ПАМЯТКА для родителей

Некоторые правила здорового питания детей.

Питание должно быть максимально разнообразным. Есть следует 4-5 раз в течение дня, желательно в одно и тоже время. При каждом приеме пищи следует употреблять продукты, содержащие клетчатку, такие как хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис, картофель, овощи, фрукты. Ежедневно в рационе должны быть молоко и молочнокислые продукты. Минимум 2 раза в неделю необходимо есть натуральный творог. Рекомендуется ограничить количество употребляемой соли. Исключить из питания жгучие и острые специи, уксус, майонез, кетчуп. Ограничить употребление сахара, кондитерских изделий, сладких, особенно газированных напитков. Следует отдавать предпочтение блюдам, приготовленных на пару, отваренных, запеченным кулинарным изделиям.

ПАМЯТКА

Мой руки перед едой, а не размазывай грязь по ладошкам! Следи за тем, чтобы родители мыли фрукты и овощи перед употреблением! Овощи и фрукты – полезные продукты! Не наедайся перед сном! Твоя еда должна быть разнообразной. Сладостей тысячи, а здоровье одно! Еда должна быть максимально натуральной! В день нужно кушать примерно 5 раз, но понемногу: сытный завтрак и обед, полдник и ужин. Если хочешь быть бодрым и сильным, веди активный образ жизни, а не валяйся на диване после обеда

Выводы по проекту:

Работа над проектом позволяет нам сделать следующие выводы:

1.Обучающиеся 4 и 6-го класса понимают, как важно правильно питаться, но не все знают, как это делать.

2. Многие родители обучающихся 4 и 6-го класса не понимают важности первого утреннего завтрака для ребенка перед школой. В школьной столовой присутствуют блюда, которые обучающиеся совсем не едят , и все идет на выброс (некоторые блюда можно заменить на равнозначные, но с учетом пожеланий обучающихся) . Полученные в ходе работы над проектом материалы (печатную работу, презентацию, памятки) важно донести до обучающихся и их родителей, Как известно, кто владеет информацией, тот владеет ситуацией. Проект позволил сделать еще один вывод:

« Мы то, что едим» . ПРИЯТНОГО ВАМ АППЕТИТА!