

# **"Правильное питание – залог здоровья"**



**Подготовила группа  
«Педсоветчики»**

# Цели и задачи проекта:

1. воспитание бережного отношения к своему здоровью;
2. формирование здорового образа жизни;
3. воспитать негативное отношение к вредным продуктам питания;
4. сформировать привычку правильно питаться и соблюдать режим питания.

# Актуальность проекта:

Среди нас нет абсолютно здоровых людей. Одна из основных причин



**неправильное питание**

# Содержание:

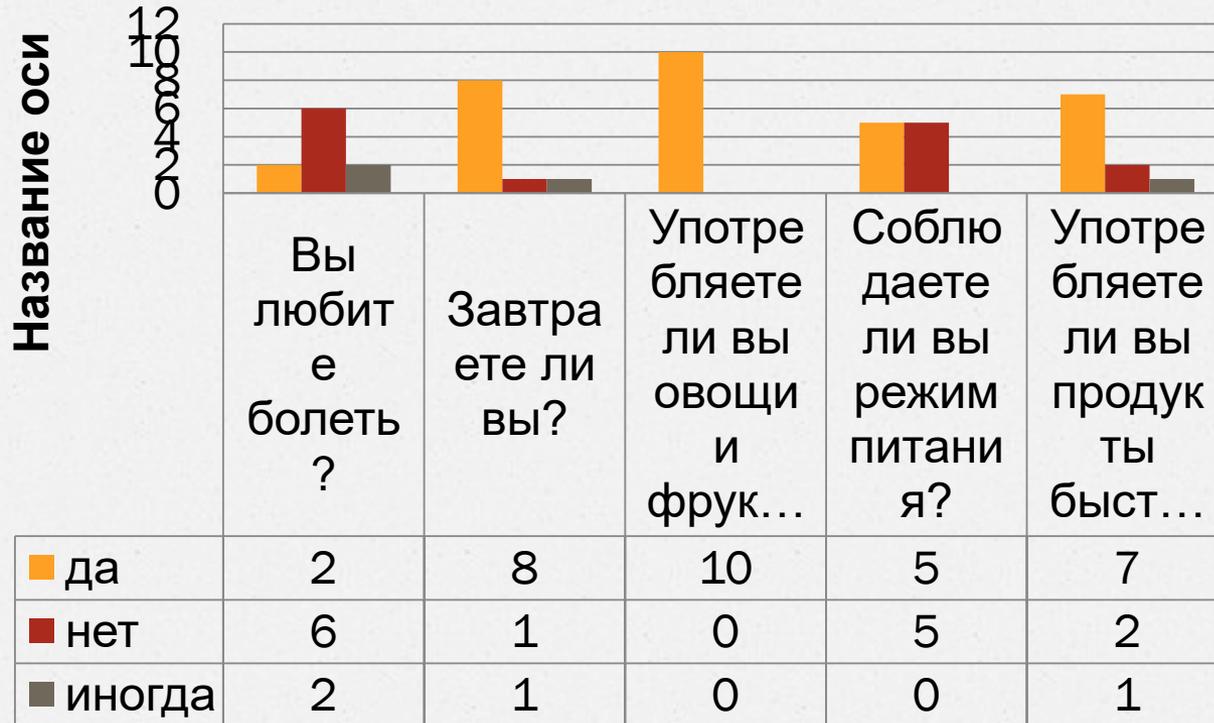
- I. Введение.
- II. Основная часть .
- III. Заключение.

# Исследование

*Чтоб мудро жизнь прожить,  
Знать надобно немало.  
Два главных правила запомни для  
начала;  
Ты лучше голодай, чем что попало есть,  
И лучше будь один, чем с кем попало.*

# Результаты анкетирования

## Название диаграммы



# Выводы

Согласно анкетированию, все учащиеся знают, что необходимо соблюдать режим питания, но все равно его нарушают.

# Заключение. Какая пища полезна

**В мясной пище** содержатся вещества, которые необходимы головному мозгу для его роста и развития. Мясо, рыба, молоко, яйца – источники белков. Молоко богато минеральными солями: железа, алюминия, магния, натрия, фосфора. Летом в молоке особенно много витаминов А, С, Д, группы В. Всего в молоке 20 витаминов, десятки ферментов. Молочнокислые продукты богаты полезными для организма микробами.

**Всегда полезны овощи и фрукты.** Полезны горох, фасоль, чечевица, сдобренные не пережаренным растительным маслом. Полезен картофель во всех видах. Он источник витамина С.

Добавляйте в рацион питания зелень. Салат, укроп, петрушка – хорошая профилактика инфаркта, улучшают водный баланс, благотворно влияют при малокровии, авитаминозе, источники витаминов группы В, аскорбиновой кислоты, калия, кальция, магния, железа.

**Употребление моркови** очень полезно для зрения и для профилактики раковых заболеваний, источник витамина А.

**Капуста** улучшает обмен холестерина и является сильным антиаллергеном, первый источник витамина С.

**Свёкла** улучшает работу кишечника, снижает артериальное давление.

**1 грамм свежих помидоров** удовлетворяют суточную потребность организма в витаминах А и С, кроме того они содержат витамины В1, В2, В3, К, РР, сахар, минеральные соли, лимонную и яблочную кислоты.

**Спасибо за внимание!!!!**



**Будьте здоровы!!!**