

*ГБОУ СОШ № 4  
п. г. т. Безенчук.*

*Мы думаем, Вы без сомнения знаете,  
Что пользу приносит не все, что съедаете.  
Запомним и всем объясним очень ясно:  
Желудок нельзя обижать понапрасну.*

# **Проект «Здоровое питание для школьника»**



## Цель проекта:

формирование у детей ясных представлений о продуктах, приносящих пользу организму, об организации правильного здорового питания.

## Задачи проекта:

Расширить знания детей о продуктах здорового и нездорового питания, пропагандировать и рекламировать только здоровые продукты;

Формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания;

Способствовать развитию творческих способностей детей, умения работать сообща, согласовывая свои действия.

**Участники проекта:** обучающиеся третьих классов  
ГБОУСОШ № 4

# Актуальность:

Рациональное питание является одним из факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья. Правильное сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям.

Наиболее важным является соблюдение принципов рационального питания детей младшего школьного возраста. Именно в этом возрасте дети не могут самостоятельно оценить полезность здоровой пищи, в наше время, время рекламы чипсов, киришечек, чупа-чупсов, газированной воды и т. д. У детей формируется искажённое представление о питании. Родители зачастую также не способствуют формированию взглядов на правильное питание. Во многих семьях привыкли кушать солёное, жареное, жирное, острое, сладкое. Многие кормят детей однотипно. В лучшем случае котлеты, картошка, в худшем — сосиски, макароны, пельмени. Из-за этого дети, не привыкшие к здоровой пище, отказываются от овощных блюд, рыбы, кисломолочной продукции, запеканок.





Ребёнку нужно есть,  
Чтобы встать, и чтобы сесть,  
Чтобы прыгать, кувыркаться,  
Песни петь, дружить, смеяться,  
Чтоб расти и развиваться,  
Но при этом не болеть  
Нужно правильно питаться  
С самых юных лет уметь!

**«Одно только поколение, правильно питающихся людей, возродит человечество и сделает болезни столь редким явлением, что на них будут смотреть как на нечто необыкновенное».**



# Уроки здорового питания



# Работа группы «Журналисты»

- анкетирование семей и интервьюирование учащихся и работников школы по теме: «Что такое здоровое питание?»;
- беседа со специалистами и людьми, знающими об организации правильного и рационального питания.
- составление сообщений о правильном и неправильном питании, просмотр познавательных фильмов о здоровой пище,
- выпуск плакатов и буклетов



# Работа группы «Журналисты»



# Работа группы «Журналисты»





# Здоровое питание в школе.

Горячее питание в школьной столовой призвано решать задачу соблюдения режима питания. С тем, чтобы у школьников не было перерывов между приёмами пищи более 4 часов.



# Здоровое питание дома

Ребята третьих классов и родители принимали активное участие в акциях выходного дня «Полезный завтрак», «Готовим любимое блюдо», «Лучший рецепт», «Меню для школьника»



# Акции выходного дня «Здоровое питание»



# Акции выходного дня «Здоровое питание»



# Здоровое питание дома



# Семейные выходные на свежем воздухе



# Театрализованные представления



# Исследовательская работа





# Исследовательские проекты детей

## Разговор о правильном питании

для учащихся ГБОУ СОШ № 4 п.г.т. Безенчук



Работу выполнили обучающиеся 3 б класса  
ГБОУСОШ № 4  
Руководитель: Панина Л. Н.

ГБОУ СОШ № 4 п. г. т. Безенчук

## Витамины . Факты и мифы.

Влияние витаминов на организм  
человека

Исследовательский проект обучающихся 3 б класса  
Руководитель : Панина Л. Н. – учитель начальных классов

# Работа с родителями



# Результат:

**В результате работы проекта , дети узнали о пользе и вреде некоторых продуктов.**

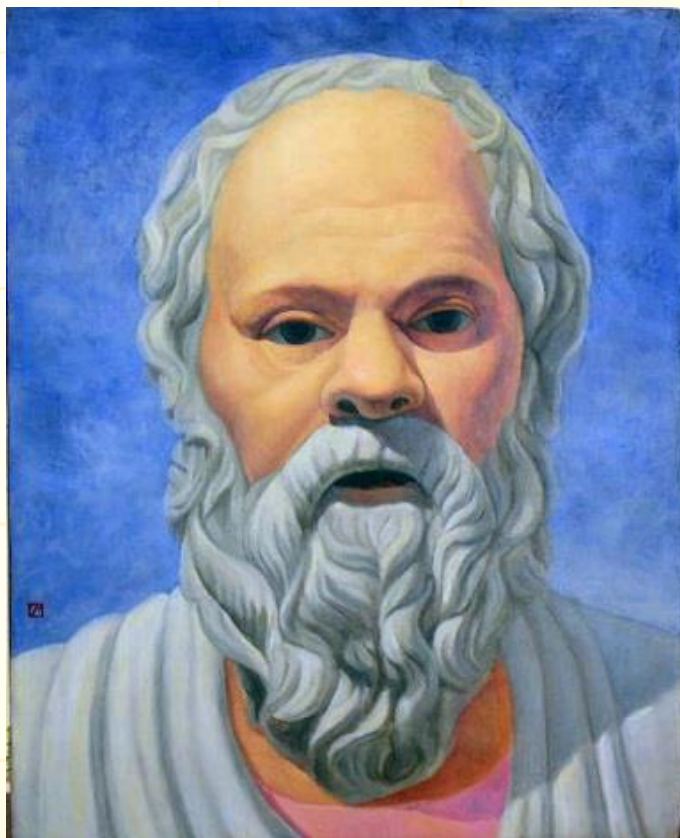
**Познакомились с некоторыми группами витаминов.**

**Стали понимать необходимость приёма полезных блюд и продуктов.**

**Активно принимали участие в творческой деятельности.**

**Работа с родителями была плодотворной. Они поддерживали нас во всех начинаниях.**





**«Мы живем не для  
того, чтобы есть, а  
едим для того,  
чтобы жить»**

**Сократ**



**Здоровье – это вершина, на которую человек должен подняться самостоятельно. Желаем, чтобы вы достигли этой вершины.**

**Правильно питайтесь, и будьте здоровы!**

