

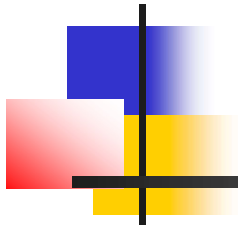
**Муниципальное автономное образовательное учреждение**

**«Лицей №9»**

**Направление исследования: здоровый образ жизни**

**Селинская Анна**

**4 «Б» класс**



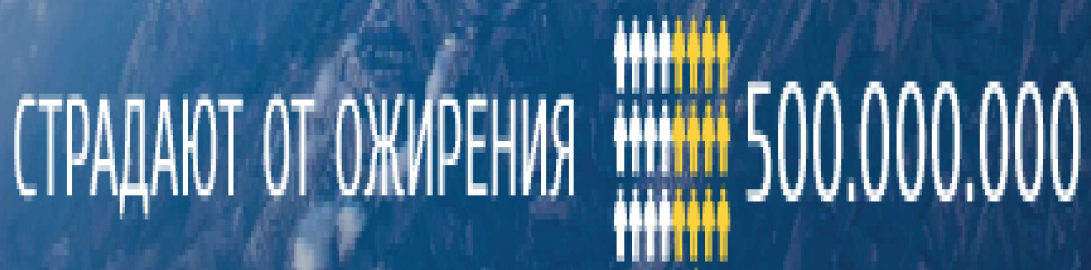
**Тема: «Правильное питание — путь к здоровью и долголетию»**

**Кондратьева Вероника Николаевна**

**учитель высшей  
квалификационной категории**

**г. Новосибирск**

**2015-2016**



К 2025 году число страдающих от ожирения увеличится до 1.000.000.000



42 млн. детей страдают ожирением -  
эпидемия XXI в.



## **Цель:**

**Пропаганда важности правильного питания  
в нашей жизни.**



---

## **Задачи:**

- 1. Разносторонне рассмотреть вопросы правильного питания.**
- 2. Провести как минимум три разных мероприятия по популяризации правильного питания и здорового образа жизни среди детей.**
- 3. Провести статистическое исследование путем опроса людей различного возраста и показать результаты в виде диаграмм.**



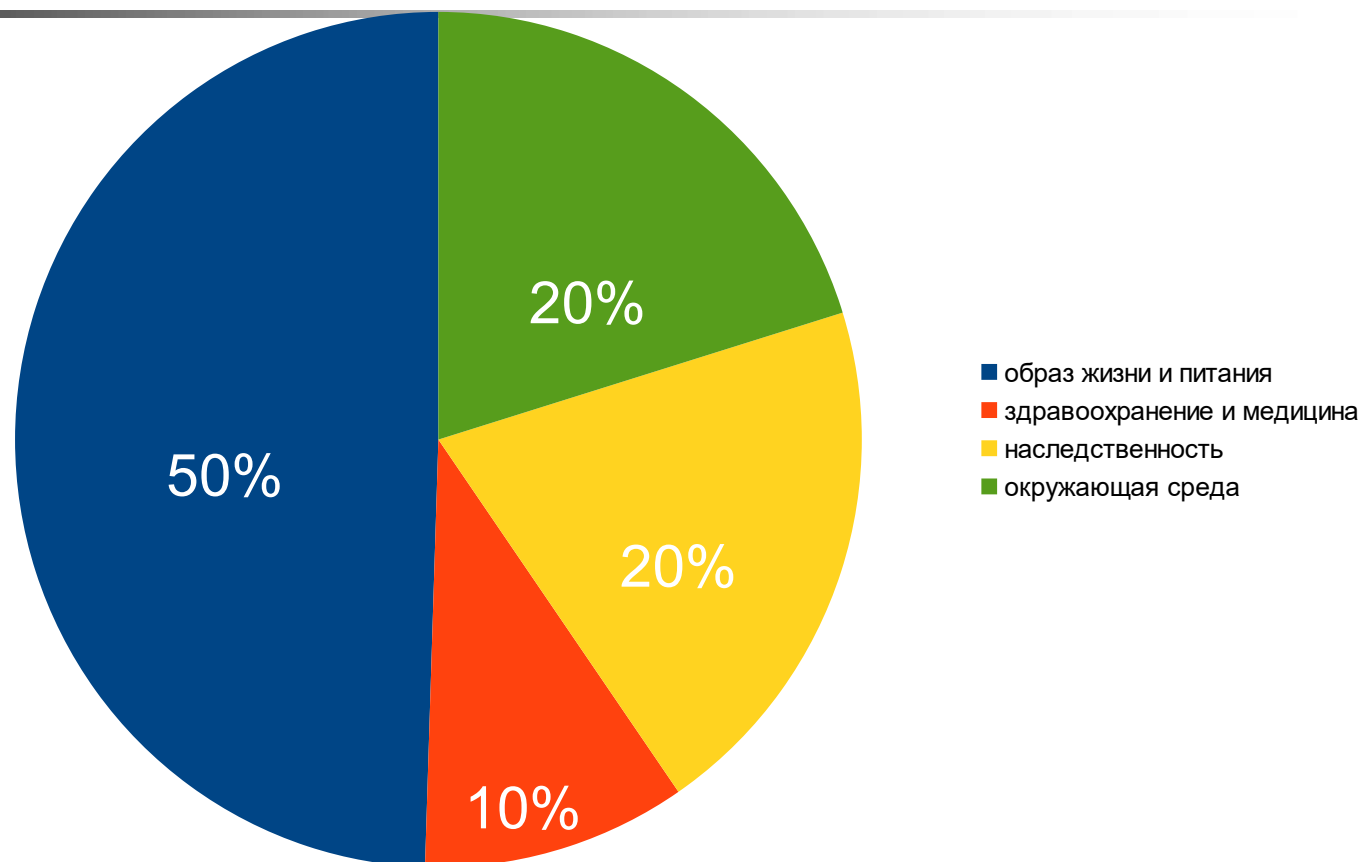
## Гипотеза

Если большее количество детей вовлечь в процесс изучения правильного питания, то будет больше здоровых людей.



# Факторы влияющие на здоровье

по данным Всемирной Организации здравоохранения



**Правильное питание (50%) влияет на наше здоровье**

A top-down view of a large, diverse collection of fresh food items arranged on a light-colored surface. The items include various types of bread (a large round loaf, several smaller loaves, and crackers), a whole fish, a salmon fillet, and a bowl of white sauce. There are also numerous fruits such as apples, oranges, lemons, limes, kiwi, grapes, strawberries, and raspberries. Vegetables include carrots, bell peppers, mushrooms, tomatoes, cucumbers, green beans, corn, and leafy greens. Dairy products like cheese and butter are also visible. The overall composition is vibrant and emphasizes a healthy, balanced diet.

**Хочешь быть здоровым  
и долго жить?  
Используй принципы  
правильного питания!**

**Больше употребляй  
овощей и фруктов**





Важно разнообразие

овощей и фруктов



Питаться  
правильно  
это красиво



**молочные продукты  
каждый день 2-3 порции**



# БИФИЛИН

**Для детского кишечника где весь иммунитет  
Важнее нет напитка, в том бифилин – секрет!**





# Оптимальное питание — в ваших руках

Сбалансированное питание как стройплощадка.

Кирпичи — это белок и аминокислоты.

Цемент — Омега-3 жирные кислоты.

Рабочие — витамины и минералы.

А что если не хватает одного или нескольких компонентов?

Есть кирпичи — не хватает цемента, или нет рабочих...

Кирпичная кладка даст трещину.

Так и наш организм должен получать все питательные вещества в правильных пропорциях.



Правильное питание — путь  
к крепкому здоровью.  
Это надо знать!



# 90% россиян не получают ОПТИМАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

(по данным Института питания РАМН РФ)

потребление рыбы  
(источник омега-3)  
ниже нормы в **1,7** раза.

**56,4%** населения РФ  
испытывают хронический  
дефицит поступления  
полноценного белка



Сколько поступило энергии

вместе с пищей,

столько должно быть потрачено!



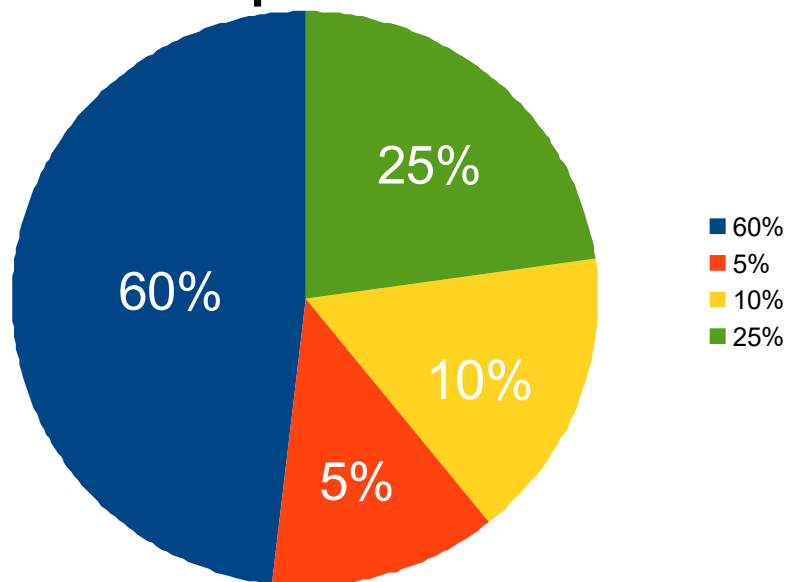
=



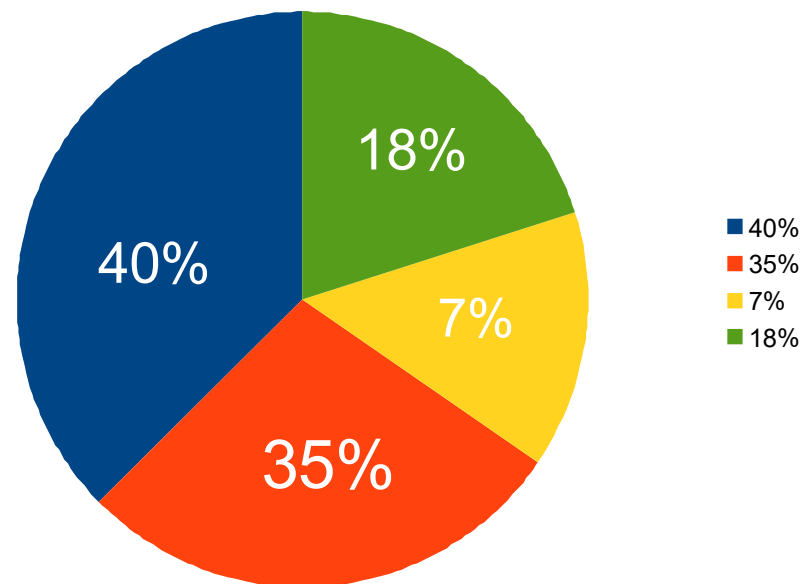
# Мое исследование важности правильного питания

(статистическое исследование учеников и родителей лицея №9)

Взрослые



Дети



■ знают, понимают, стараются следовать

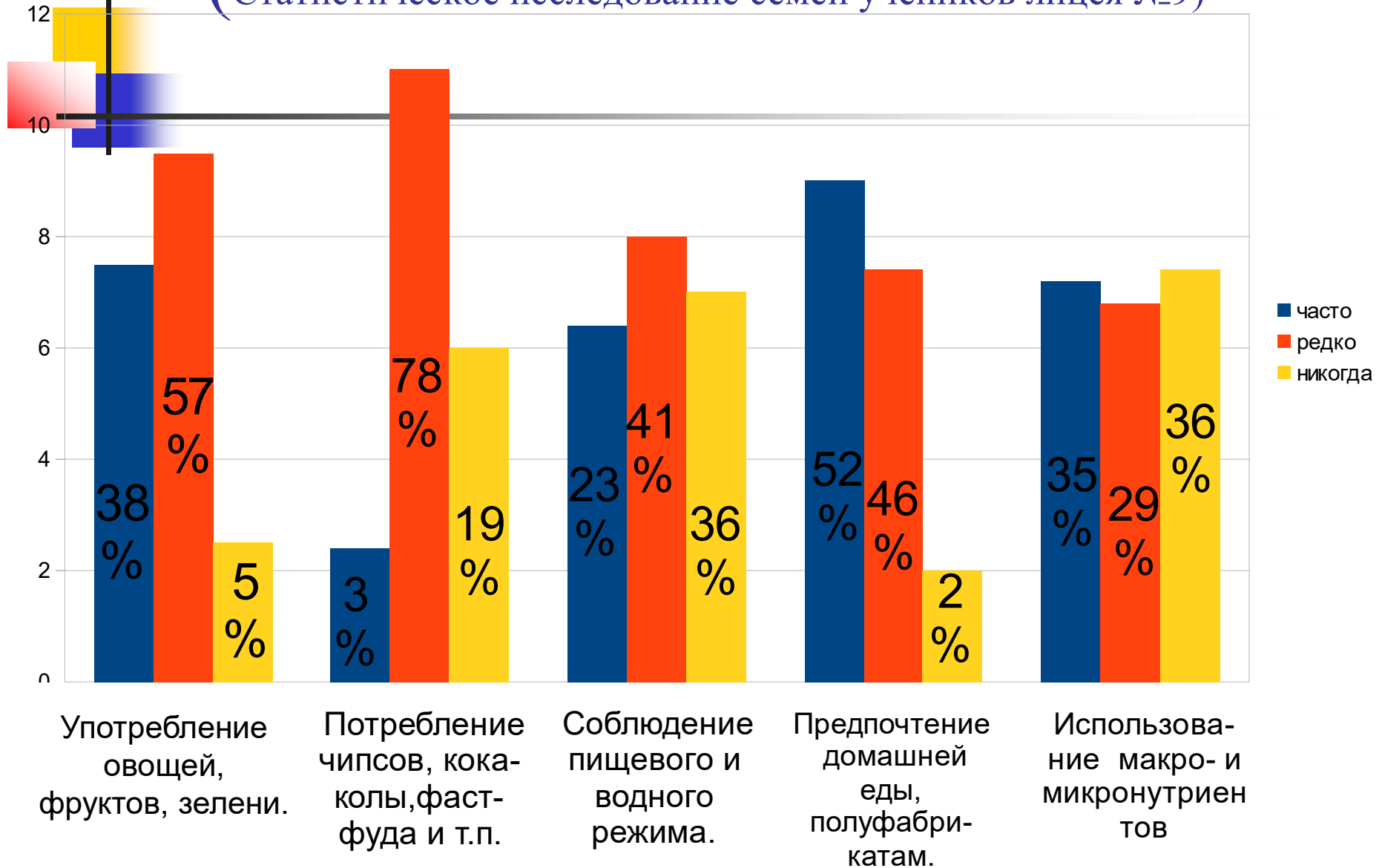
■ знают, но нарушают

■ считают что не важно

■ не знают и не понимают важности

# Как мы питаемся.

(Статистическое исследование семей учеников лицея №9)





**Трудно сделать выбор в пользу  
правильного питания?!**

Мое исследование подтвердило  
**важность пропаганды  
правильного питания!**

Не все знают как правильно!

Знать мало – следовать трудно!

**Пропагандировать необходимо!**



## Конкурс плакатов

СПОРТ

СОН

ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ  
ЖИЗНИ

ХОРОШЕЕ  
НАСТРОЕНИЕ

ПРАВИЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ

КОГДА ЗИМА ЗАВЬЮЖИТ И БЕЛЫЙ СНЕГ ЛЕТИТ,  
ТО В ДЕТСКОМ ОРГАНИЗМЕ ОСОБЫЙ АППЕТИТ —  
НУЖНА ЕМУ КЛЕТЧАТКА И ВИТАМИННЫЙ РЯД,

ЧТО В ОВОЩАХ И ФРУКТАХ НАЙТИ БЫ КАЖДЫЙ РАД.  
КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ НАДО ЗНАТЬ ДРУЗЬЯ,  
И МЫ НА ЭТУ ТЕМУ ПОГОВОРИМ НЕ ЗРЯ:

НА ЗАВТРАК ЕШЬТЕ КАШУ, ТВОРОГ И КОМПОТ;  
В ОБЕД САЛАТ И СУПЧИК, ПОЛЕЗНЫЙ БУТЕРБРОД.  
НА ПОЛДНИК СУХОФРУКТЫ, НА УЖИН РЫБА, РИС,  
ОВОЩИ И ФРУКТЫ, ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД МИКС.

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ ПОЛЕЗНЫ И ВКУСНЫ  
И МАЛЕНЬКИМ, ГУРМАНАМ ДЛЯ РОСТА ТАК ВАЖНЫ.

ЕСТЬ ВКУСНЫЙ БИФИЛИНЧИК, ЛЮБИМЧИК ВСЕХ ДЕТЕЙ,  
ПОЛЕЗНЫЙ, ОЧЕНЬ НУЖНЫЙ И НЕТ ЕГО МИЛЕЙ.

ДЛЯ ДЕТСКОГО КИШЕЧНИКА, ГДЕ ВСЕ ИММУНИТЕТ,  
ВАЖНЕЕ НЕТ НАПИТКА, В ТОМ БИФИЛИН-СЕКРЕТ.

СУПЧИКИ И МЯСО, КАША И ОМЛЕТ,  
РЫБА, ТВОРОГ, ЯЙЦА, ПУДИНГ И РУЛЕТ...

МНОЖЕСТВО ПРОДУКТОВ В РАЦИОН СЕМЬИ  
ВКЛЮЧЕНЫ РАЗУМНО, С УМОМ СОВМЕЩЕНЫ

ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ,  
РАЗУМНЫЙ РАЦИОН —  
ДЛЯ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ  
ОСНОВА ВСЕХ ОСНОВ.



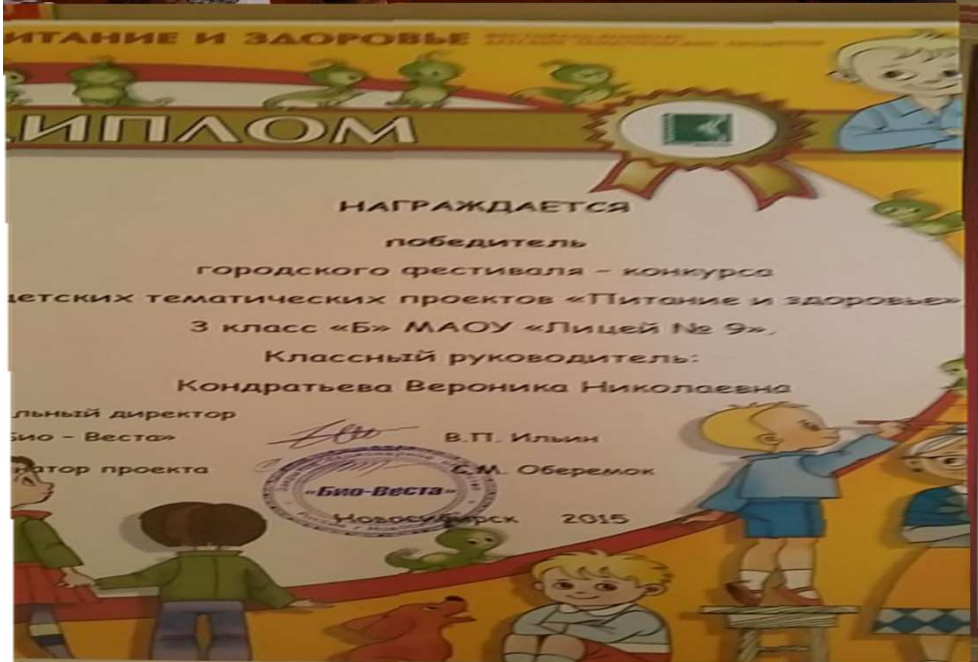


# Окружной конкурс «Мы за здоровый образ жизни!»





# Агитбригада





# Презентация в детском саду №59 «Золотой петушок»







# Благодарственное письмо

Выражаем благодарность  
**Селинской Анне, учащейся лицея №9,**  
за наглядно-информационную пропаганду  
здорового питания  
в детском саду №59 «Золотой петушок».  
Желаем успехов, новых достижений и надеемся  
на дальнейшее сотрудничество.

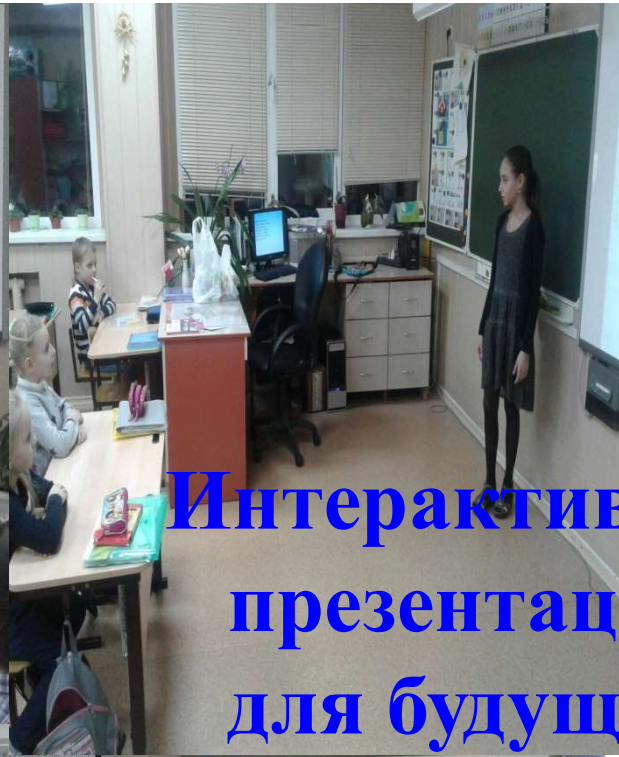
Коллектив МАДОУ №59,  
заведующая



*Мах*

Е. В. Махова





**Интерактивная  
презентация  
для будущих  
первоклассников  
лицея №9**





# ДИПЛОМ

награждается

Селинская Анна,  
ученица 4 Б класса  
МАОУ «Лицей № 9»,  
победитель школьного этапа  
научно-практической конференции  
«Моё первое исследование»  
Тема: **Правильное питание –  
путь к здоровью и долголетию.**


Директор МАОУ «Лицей № 9» \_\_\_\_\_ Г.Б. Фисимова

2016 г.



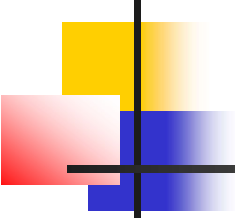
Правильное питание приводит к  
нормализации показателей здоровья



A scenic landscape featuring a sun rising over a field and trees, with motivational text overlaid. The sun is positioned in the upper left quadrant, casting a warm glow over the scene. The sky is a mix of blue and orange, with some clouds. The foreground is a lush green field, and the background shows a line of trees and a distant horizon.

*ЗАБОТА О СЕБЕ —  
ХОРОШАЯ ТРАДИЦИЯ.  
НАЧНИТЕ УКРЕПЛЯТЬ  
СВОЕ ЗДОРОВЬЕ УЖЕ  
СЕГОДНЯ.*

## Список источников

- 
1. Турчанинов Д.В., профессор, заведующий кафедрой, д.м.н.  
«Основы диетологии» Омск — 2010.
  2. А.Н. Мартинчик, И.В. Маев, А.Б. Петухов. «Питание человека»  
(основы нутрициологии) – М- 2002.
  3. Королев А.А. «Гигиена питания.» Учебник, 2006.
  4. ж/л «Вопросы питания» и «Наука и жизнь».
  5. ж/л «Огонек» №27 от 14.07.2014.
  6. Тутельян В.А., академик, действительный член РАМН, директор Института питания  
РАМН «Руководство по детскому питанию» - 2004г.
  7. <http://www.takzdorovo.ru>.
  8. Исаков В.А., дмн, профессор «Ваши принципы оптимального здоровья»  
«Аргументы и факты» 23.08.2010
  9. Юлия Бастрыгина врач-диетолог, кмн, ж/л «Амаграмм» - «Цвета твоего питания».
  10. <https://bodykey.ru>
  11. Большой энциклопедический словарь.