

# Учебный проект



**Выполнили:**  
**Учащиеся 3«А» класса**  
**МОУ СОШ № 31**  
**Руководитель:**  
**Кулинова Т.В.**

## «Секрет чистой тарелки»





**Влияет ли  
питание на  
успехи в учёбе?**





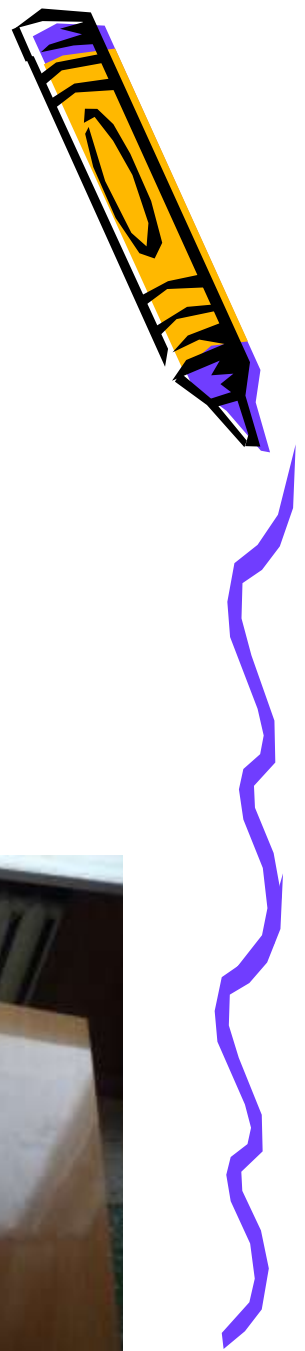
*Цель  
исследования*

**Изучить зависимость между  
правильным питанием и  
успеваемостью**



# Гипотезы

- Если правильно питаться, то повышается работоспособность организма;
- Если съесть всё, что дают в школьной столовой, то можно больше успеть на уроке.



# Задачи

- Пронаблюдать, как питаются учащиеся в школьной столовой;
- Изучить рацион домашнего питания;
- Определить зависимость между питанием и состоянием здоровья.



# Наблюдения

Участники:

Учащиеся 2 «А»  
класса,

Учащиеся 2 «Б»  
класса,

Учащиеся 3 «А»  
класса.



*Вывод*



**К концу недели количество**

**«чистых» тарелок увеличивается**





# Домашний рацион питания



Сколько раз в неделю ты ешь дома:	Ни разу		
	1 «А»	2 «А»	3 «А»
Рыба	5	3	7
Овощи	2	1	2
Яйцо	6	3	6
Творог	4	4	3
Молоко	3	2	2

Вывод:



Дома мы редко употребляем в пищу творог, яйца, рыбу и молоко.



Витамины и микроэлементы,  
содержащиеся в различных  
продуктах,  
влияют на  
здоровье  
человека.



# Витамин

## ***B1***

Улучшает мозговую деятельность:

- Гречневая каша
- Пшенная каша
- Овсяная каша
- Гороховый суп
- Картофель



# Витамин

## ***B6***

Улучшает память:

- Бананы
- Куриное филе
- Фрукты



# Витамин

# С

Улучшает иммунитет:

- Морковь
- Лимоны
- Смородина



# Витамин А

Улучшает зрение:

- Морковь
- Лук
- Помидоры



# Полезные микроэлементы



- *Кальций*  
КОМПОТЫ ИЗ СУХОФРУКТОВ;
- *Железо* - мясо, гречневая крупа;
- *Йод* - рыба, морская капуста, соль.





# Школьное меню:

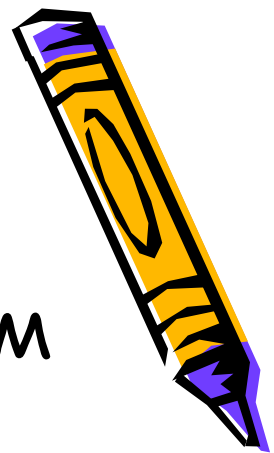


- Картофельное пюре,
- рыба,
- мясо в разном виде,
- макаронные изделия,
- разнообразные каши,
- сыр, яйца, рис,
- овощи, фрукты.



# Выводы

- В школьной столовой мы получаем сбалансированное диетическое питание;
- Нужно съесть всю порцию, чтобы организм получил все необходимые витамины и микроэлементы;
- Правильное питание помогает легко, быстро и много работать, а значит, хорошо учиться.



*Дорогие  
взрослые  
и дети!!!*



**Всё начинается с завтрака!!!**

