В конце декабря ребята 1 – 3 классов (1А, 2Б, 2Г, 3А, 3Б, 3В) на классных часах познакомились с пирамидой питания и ответили на вопросы теста «Правильно ли ты питаешься?».

1.Как часто в течение дня вы питаетесь?

А) 3 раза и более	Б) 2 раза	В) 1 раз
122	23	1

2.Всегда ли вы завтракаете?

А) всегда	Б) не всегда	В) никогда
105	37	4

3.Из чего состоит ваш завтрак?

А) каша, чай	Б) мясное блюдо и чай	В) чай
76	37	33

4.Часто ли вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом и ужином?

А) никогда	Б) 2 раза в день	В) 3 раза
28	67	51

5. Как часто вы едите овощи, фрукты, салаты?

А) 3 раза в день	Б) 1-2 раза в день	В) 2-3 раза в неделю
36	78	32

6. Как часто вы едите жареную пищу?

А) 1 раз в неделю	Б) 3-4 раза в неделю	В) каждый день
83	41	22

7. Как часто вы едите хлеб?

А) меньше 3 дней в неделю	Б) 3-6 дней в неделю	В) за каждой едой
35	30	81

8.Сколько чашек чая и кофе выпиваете за день?

А) 1 - 2	Б) 3 - 5	В) 6 и более
83	42	30

9. Прежде чем есть первое блюдо с мясом, вы:

А) убираете из тарелки весь жир	Б) уберете часть жира	В) оставите весь жир
61	39	46

Детям было предложено нарисовать свою получившуюся по результатам теста пирамиду питания. Все ребята согласились, что необходимо придерживаться правил здорового питания и сделали вывод, что больше нужно есть каши, нежирное мясо, яйцо, овощи. Также необходимо включить в свой рацион больше молочных продуктов, рыбу, фрукты и орехи. Нужно ограничить потребление колбасных изделий, жареную, копченую и соленую пищу.

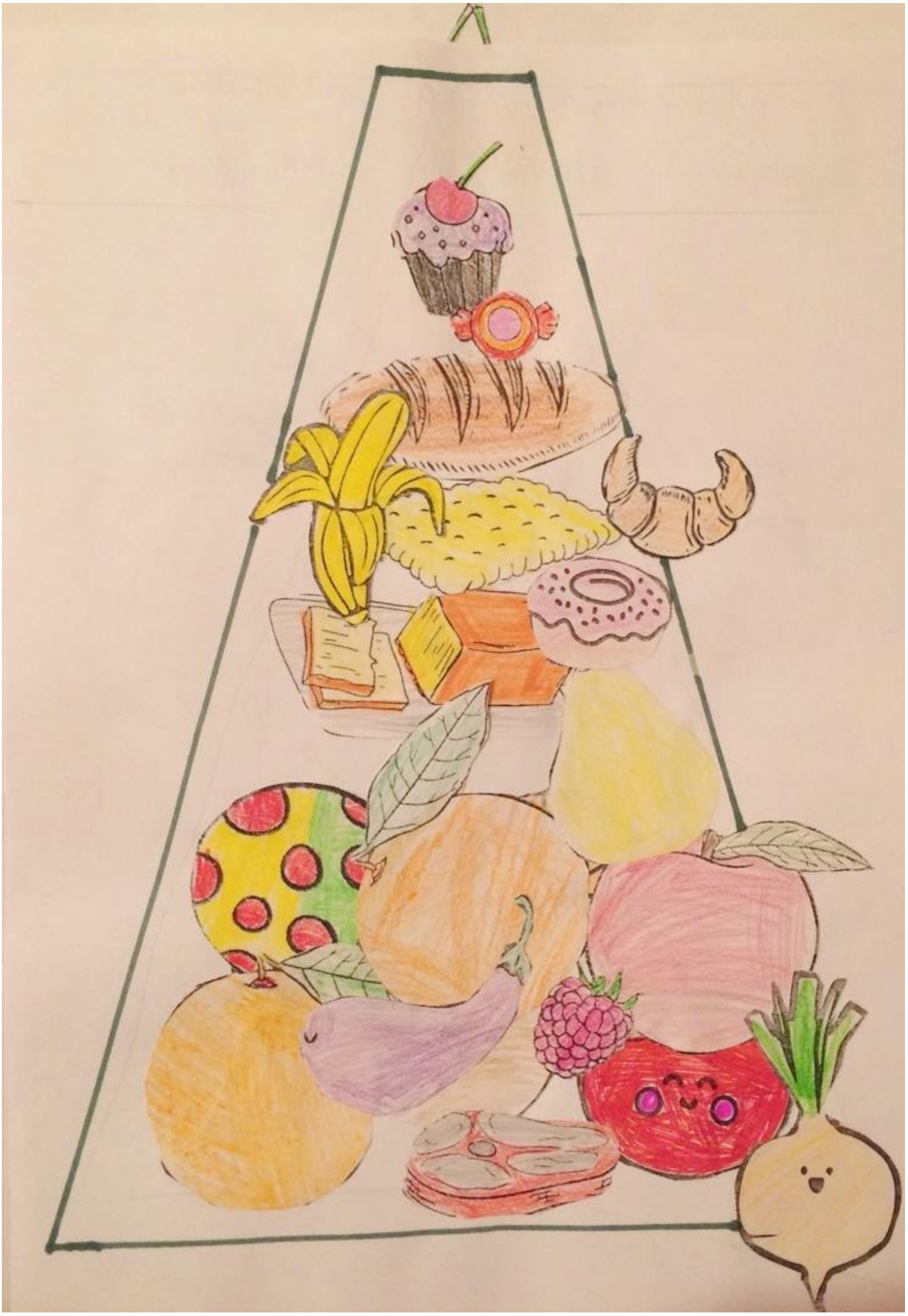
Питание должно быть сбалансированным. Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4. В меню обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы. Питание должно быть рациональным и доброкачественным, вкусным и привлекательным. Рекомендуется 4-5 кратный режим питания.

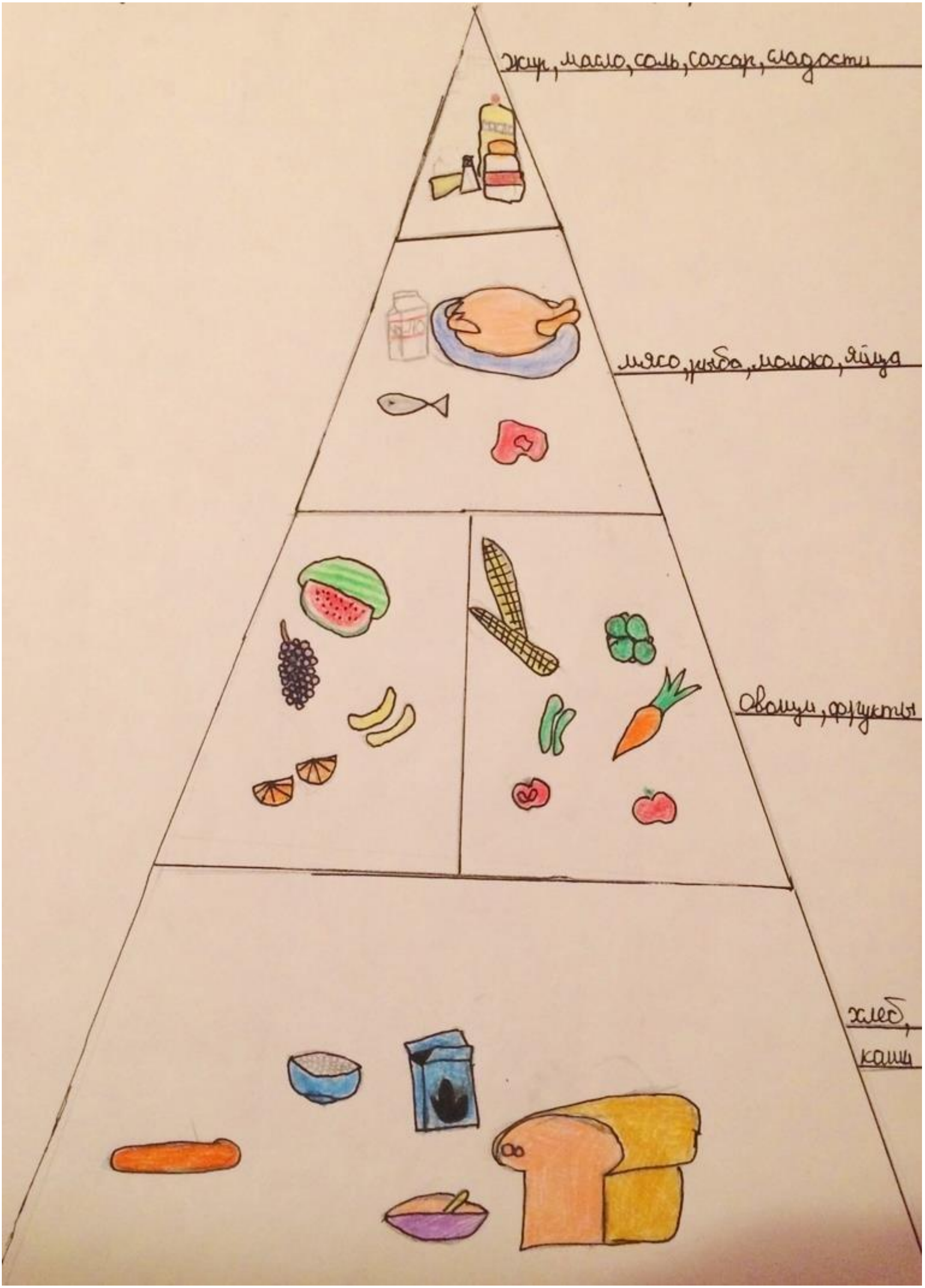
ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

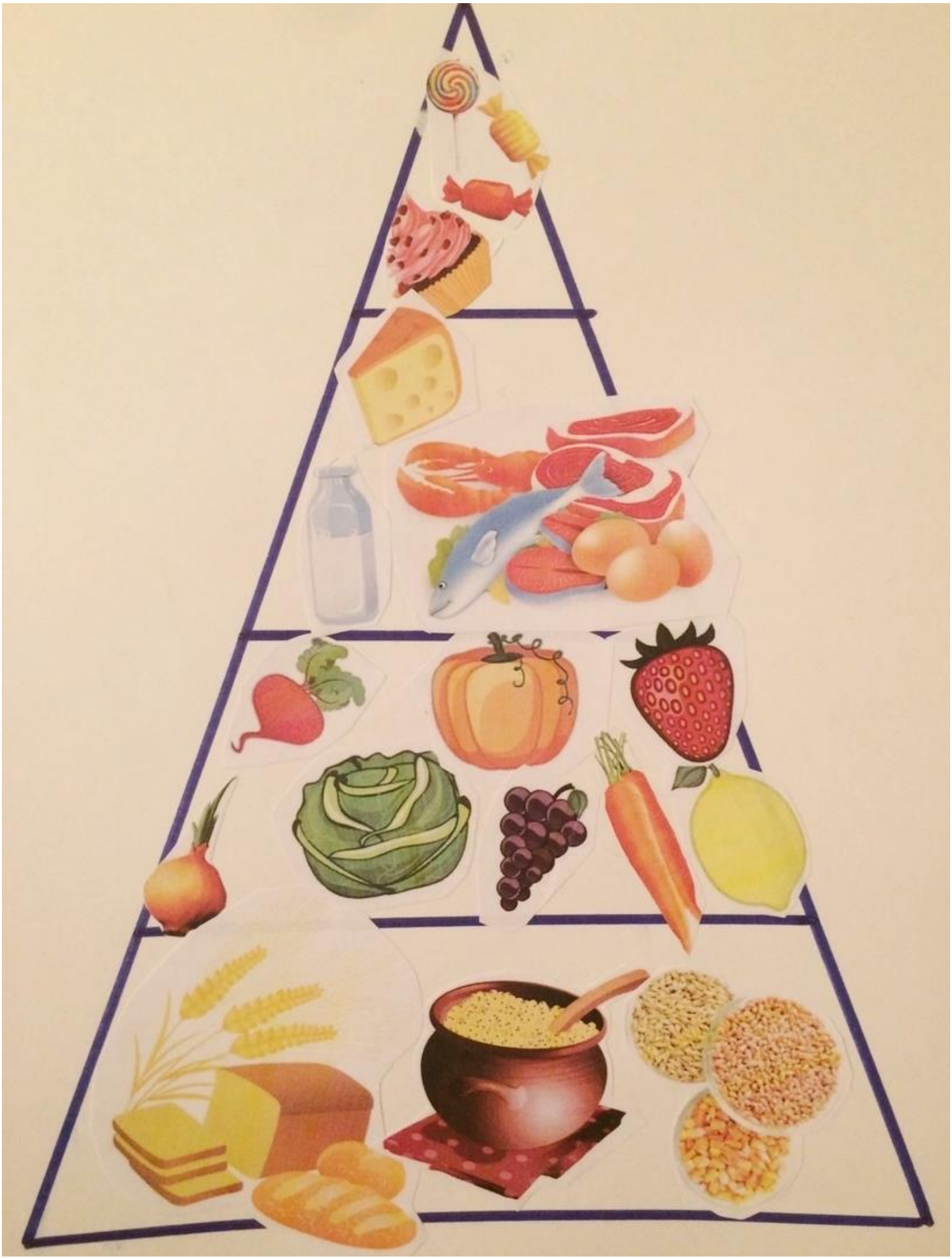
ВЫВОД

Будем есть разнообразную пищу, чтобы получать все необходимые питательные вещества	Сладостей будем есть поменьше, чтобы не испортить фигуру
Не будем есть много жареного, копчёного, солёного и острого.	Мы будем редко есть продукты содержащие большое количество глутомат натрия

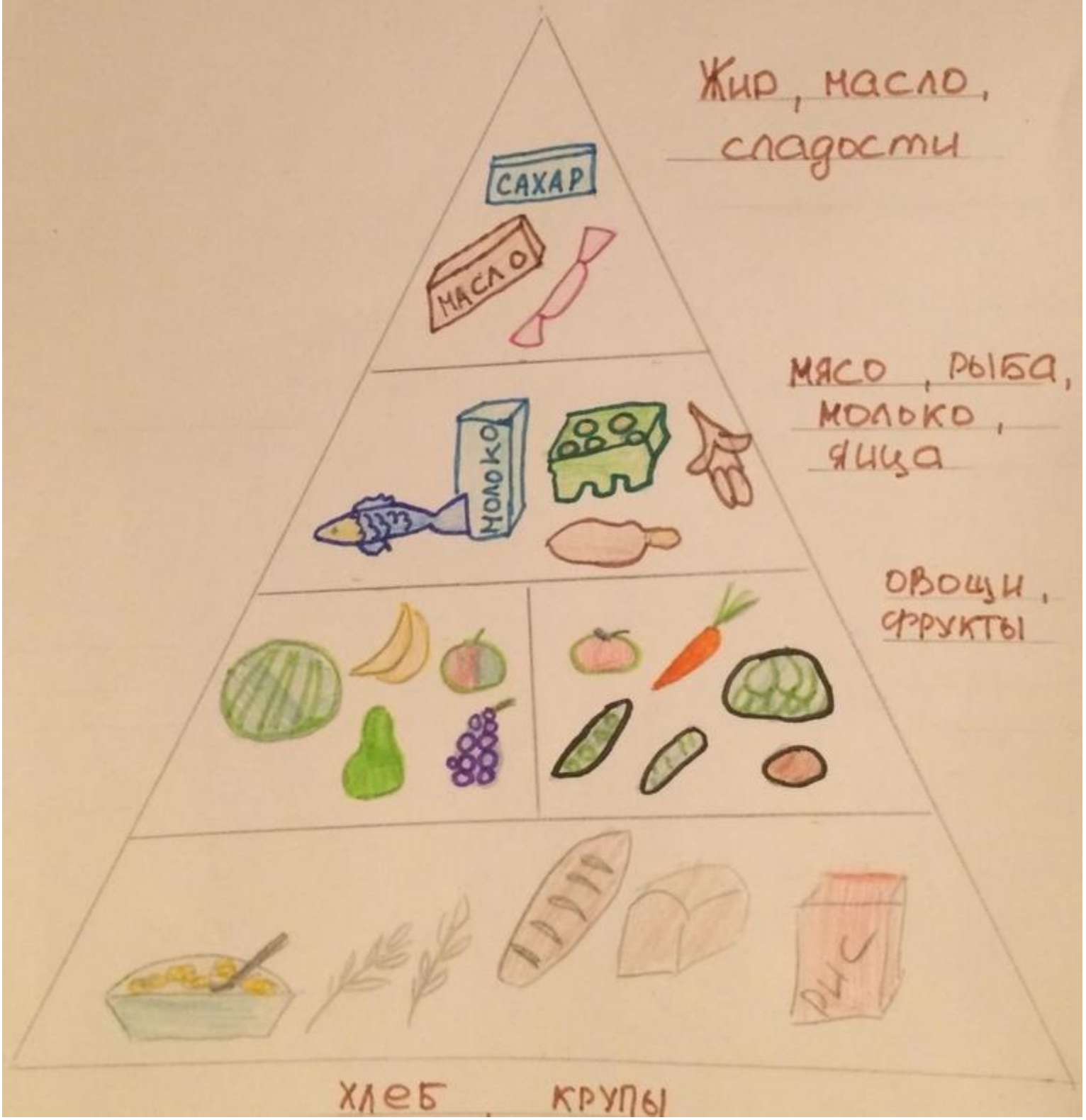
Бахтиева




жир, масло, соль, сахар, сладости
мясо, рыба, молоко, яйца
овощи, фрукты
хлеб,
каши



Здоровое питание



Жир, масло, сладости

Мясо, рыба, молоко, яица

Овощи, фрукты

Хлеб, крупы