

# Здоровое питание - залог красивой улыбки

**Авторы исследования:**

**Самохвалова Екатерина, Пронин Ян,  
Артемьева Дарья.**

**1 «Д» кл. ГБОУ СОШ №2083 «Родники»  
Г. Москвы.**



# Гипотеза

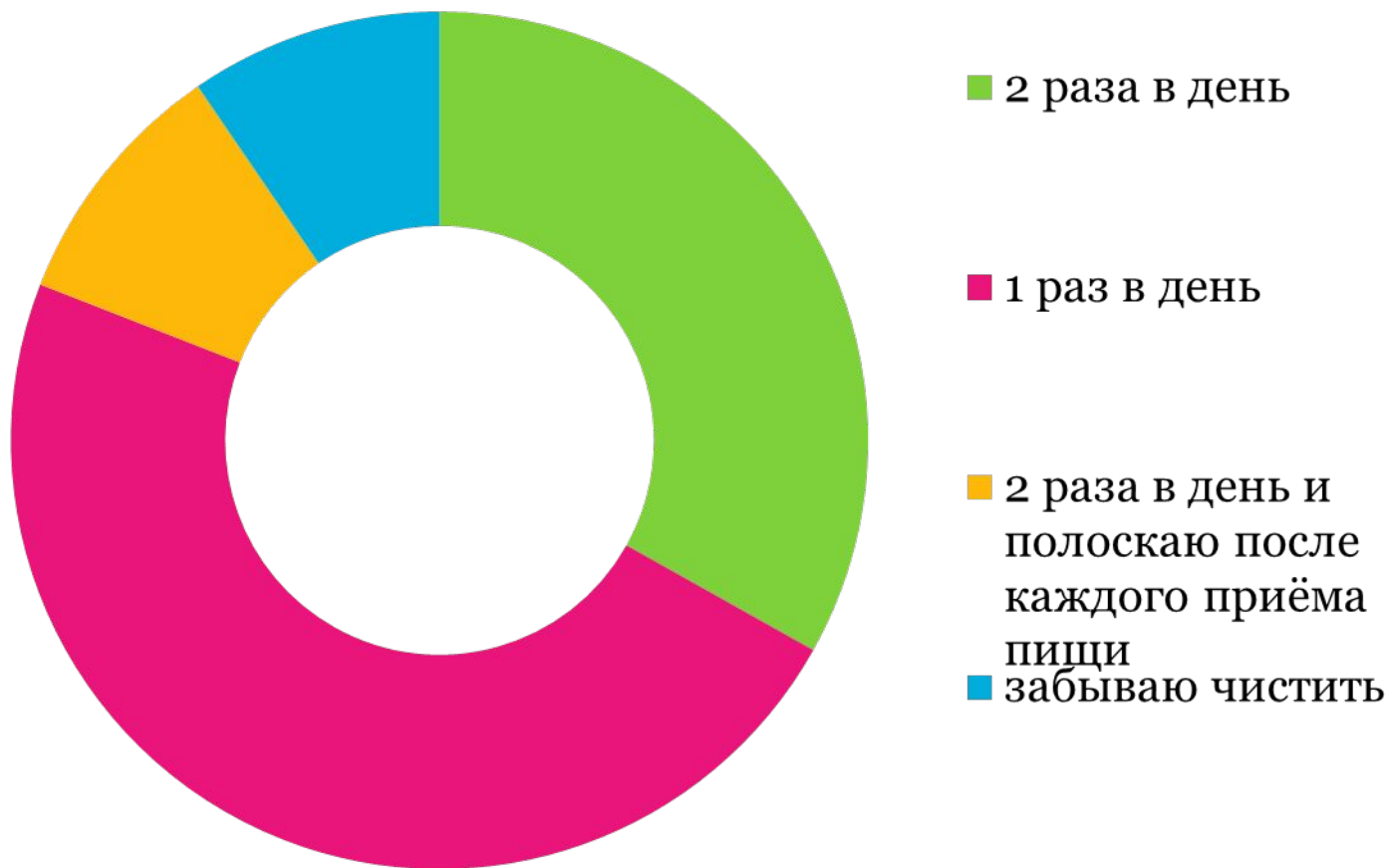
- Мы считаем, что основой красивой улыбки является здоровое питание.
- Красивая и здоровая улыбка помогает найти друзей.

# План действий.

- ❖ Провести социологический опрос учащихся 1 «Д» класса по темам:
  - Зачем человеку зубы?
  - Как ты чистишь зубы?
- ❖ Организовать в классе конкурс на самую здоровую и красивую улыбку.
- ❖ В творческих группах выработать правила по уходу за зубами.

# Результаты социологического опроса.

## Как ты чистишь зубы?



# Результаты социологического опроса.

## Зачем человеку зубы?

Откусывать

Улыбаться

Пережёвывать

Говорить



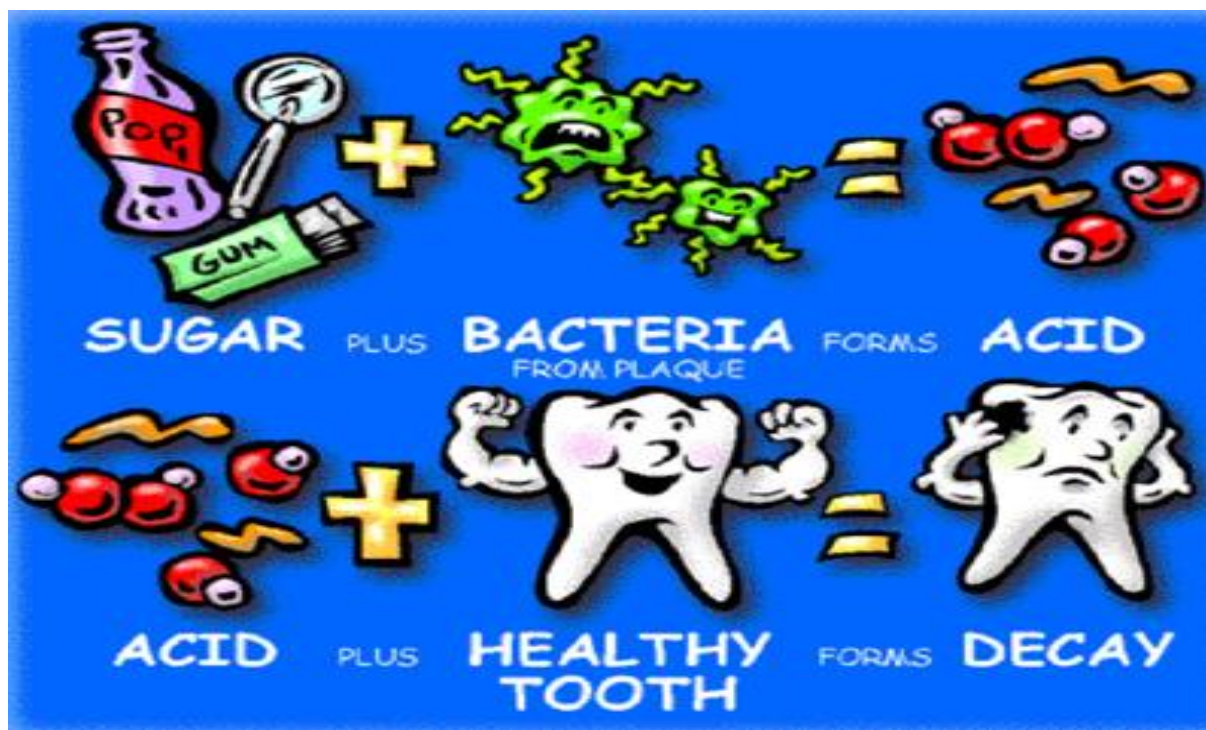
# Питание и здоровье зубов.



- Ешьте вместо сладостей больше сырых фруктов, орехов, семян;
- Жуйте сырые овощи ( морковь, редьку, зелень);
- Пейте натуральные соки, обезжиренное молоко, кефир;
- После еды можно использовать жевательную резинку с ксилитом.

# ОСНОВНОЙ ВЫВОД.

Мы считаем, что улыбка человека будет красивой и здоровой, если мы будем чистить зубы 2 раза в день и приобретём здоровые привычки питания.







Большое спасибо всем  
учащимся 1 «Д» класса,  
принявшим участие в  
создании проекта.

