

Усть-Ишимский МБОУ Лицей «Альфа»

# Итоговый индивидуальный проект

«Правильное питание-залог крепкого здоровья»

Выполнила : Сысолятина  
Полина Петровна  
ученица 9 «Б» класса  
Руководитель : Плехова  
Мария Дмитриевна

# Цель проекта

- Понять, зачем мы едим и что надо есть, если хочешь стать сильным и здоровым.

## Задачи

- Выяснить, какие продукты наносят вред нашему здоровью.
- Узнать о полезных продуктах и правилах здорового питания.
- Провести анкетирование среди учеников нашей школы.
- Сделать выводы на основе полученных знаний.

# Актуальность

- В результате неправильного питания происходит ухудшение здоровья человека. Это способствует увеличению количества детей, имеющих избыточный вес, часто болеющих, со сниженным зрением и слаборазвитых физически, из-за употребления фаст-фудов и многих продуктовых изысков, вкусных, но не приносящих пользы здоровью, особенно растущему организму.

# ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

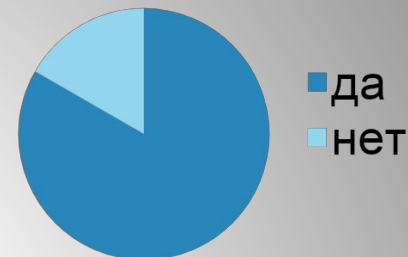


# ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ

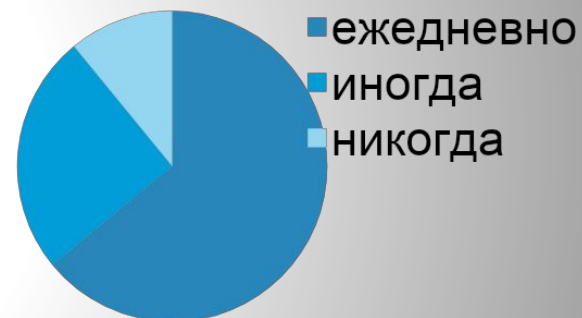


# Анкетирование

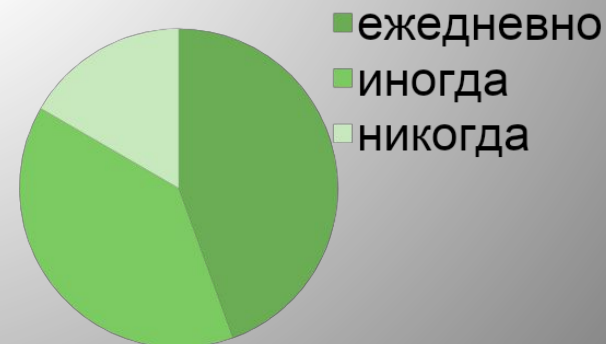
1. Знаете ли вы как нужно правильно питаться?



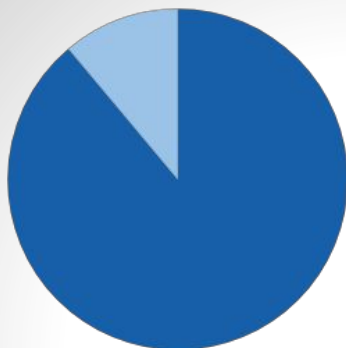
2. Завтракаете ли вы дома?



3. Посещаете ли вы школьную столовую?

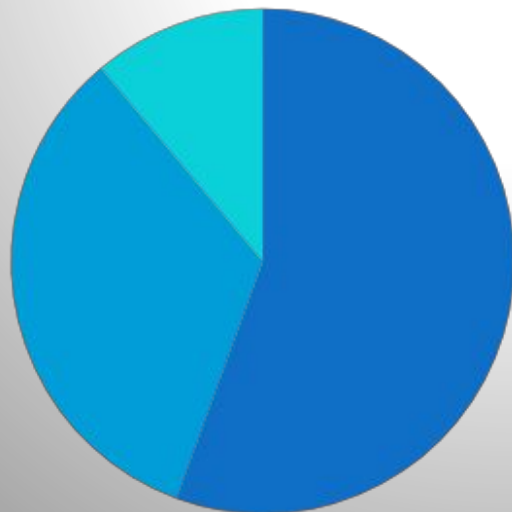


4. Едите ли вы на ночь?



■ да  
■ нет

5. Что вы выберете из ассортимента в буфете?



■ сосиску в  
тесте  
■ булочку с  
компотом  
■ кириешки или  
чипсы

# Анализ результатов

1. Большая часть учащихся неправильно питается, т. е. употребляют в пищу вредные продукты.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- Здоровое питание-одно из основ здорового образа жизни.
- Следуйте правилам здорового питания и будете чувствовать себя прекрасно и помните, что невыполнение режима рационального питания-одна из главных причин развития заболеваний пищеварительных органов.