



Отчёт о проекте по здоровому питанию

Ученицы 8 «а»
класса МАОУ СОШ
№48 Дербуш Арины
Рифкатовны

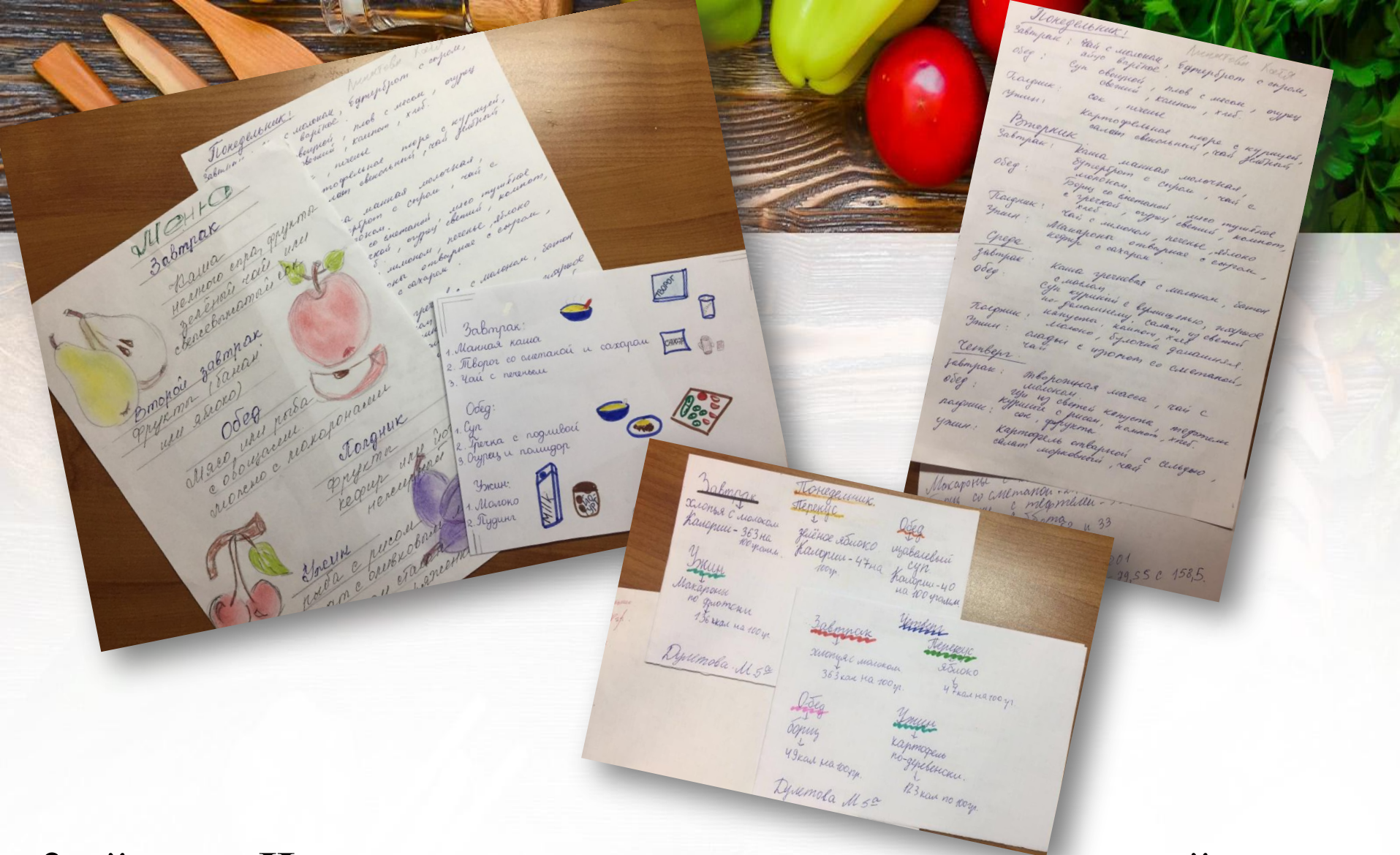


1-ый этап. Проведение тематических уроков

Сначала я провела исследование на тему здоровья и здорового образа жизни. Из собранного материала подготовила презентацию для проведения уроков в 5-ых и 6-ых классах, далее, по результатам опроса были выбраны дети, которые участвовали в дальнейшей работе.

2-ой этап. Изучение недельного рациона питания детей

Ученики 5-ых и 6-ых классов наблюдали за своим питанием в течение недели и смогли понять, на сколько правильно они питаются.



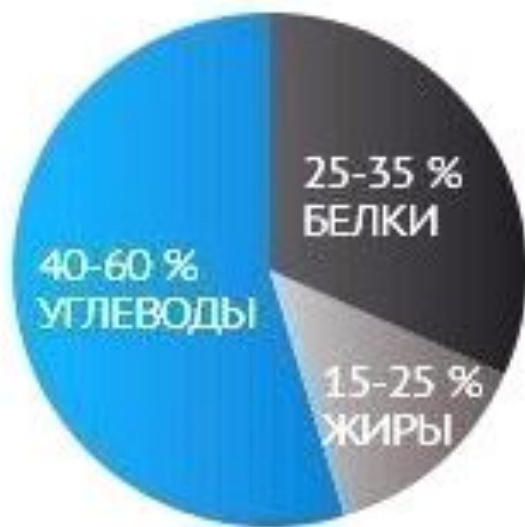


3-ий этап. Изучение суточного рациона питания подростков и их родителей.

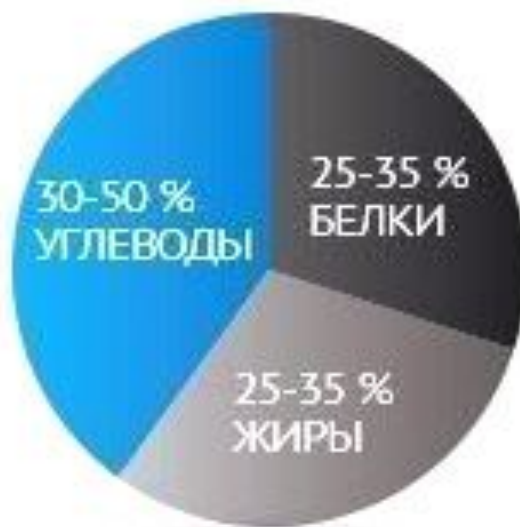
Мы совместно с ребятами из своей группы проследили за своим питанием в течении дня, провели анализ и посчитали энергетическую ценность продуктов, потребляемых нами.



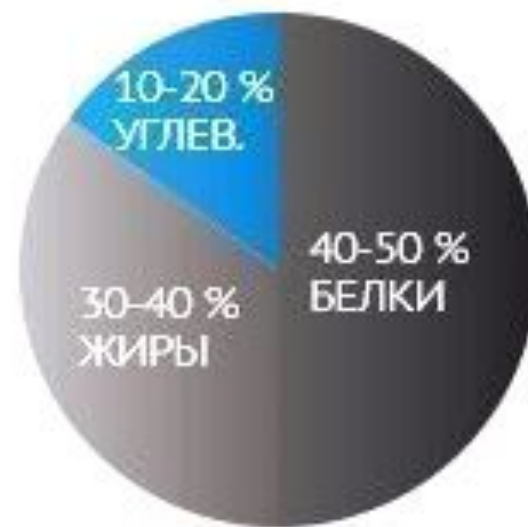
Соотношение белков, жиров и углеводов



Набор массы

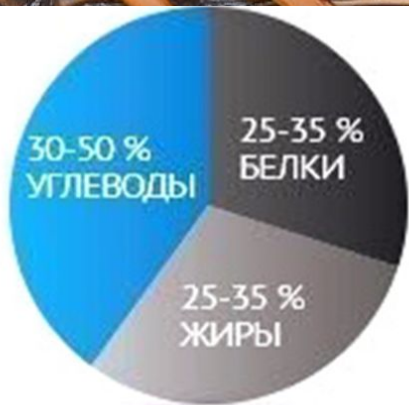


Норма

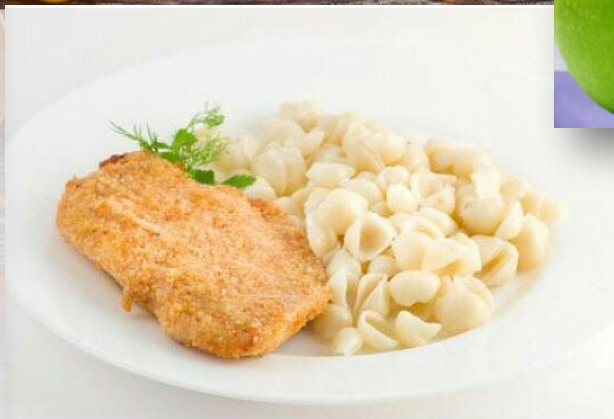


Похудение

Андрей



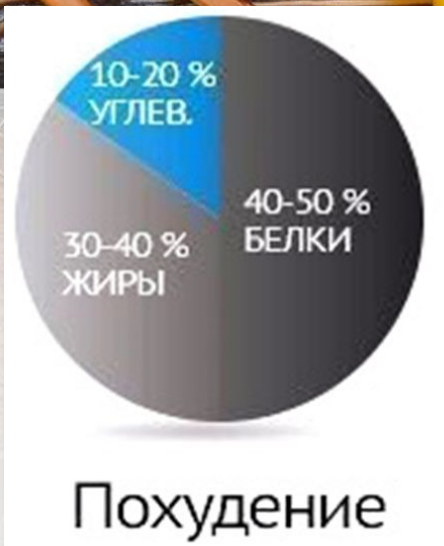
Норма



- Завтрак-466ккал
 - Обед-539ккал
 - Перекус-469ккал
 - Ужин-530ккал
- Итого: 2004ккал**



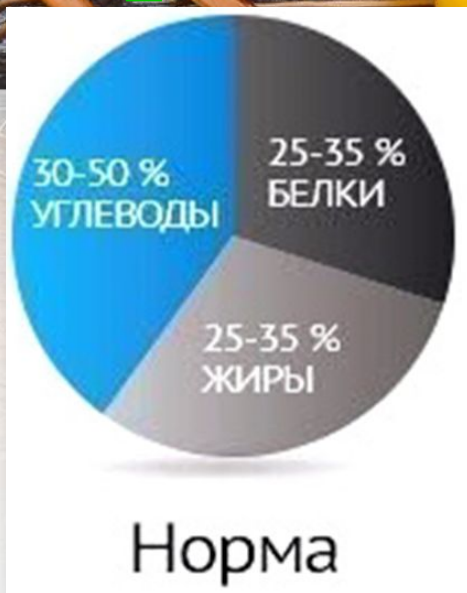
Данил



- **Завтрак-542ккал**
 - **Обед-537ккал**
 - **Перекус-164ккал**
 - **Ужин-643ккал**
- Итого: 1886ккал**



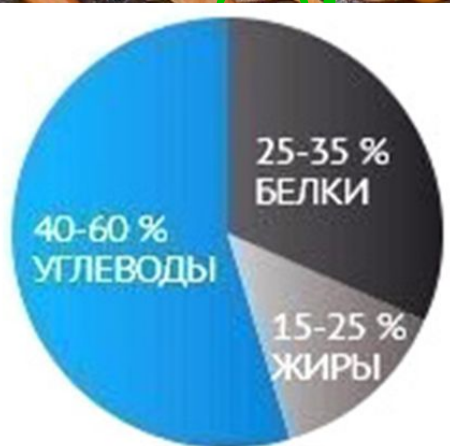
Арина



- **Завтрак-402ккал**
 - **Обед-364ккал**
 - **Перекус-83ккал**
 - **Ужин-251ккал**
- Итого:1100 ккал**



Андрей



Набор массы



- **Завтрак-603ккал**
 - **Обед-296ккал**
 - **Перекус-87ккал**
 - **Ужин-326ккал**
- Итого: 1312ккал**





4-ый этап. Подведение итогов. Проведение викторины.

По окончании работы все мы узнали новые интересные факты о нашем здоровье. Из полученных знаний смогли провести викторину, работая в группах.