



# 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.



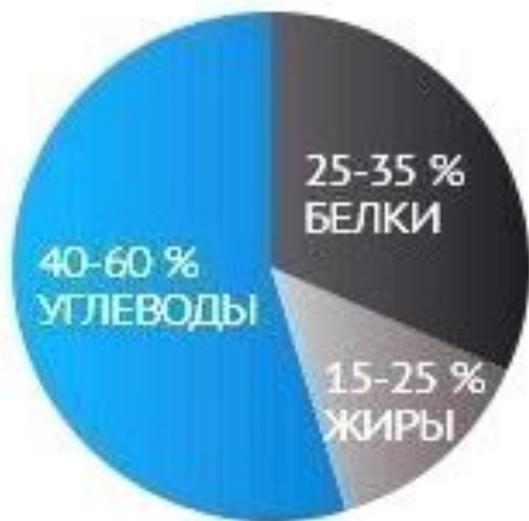


**3-ий этап. Изучение суточного рациона питания подростков и их родителей.**

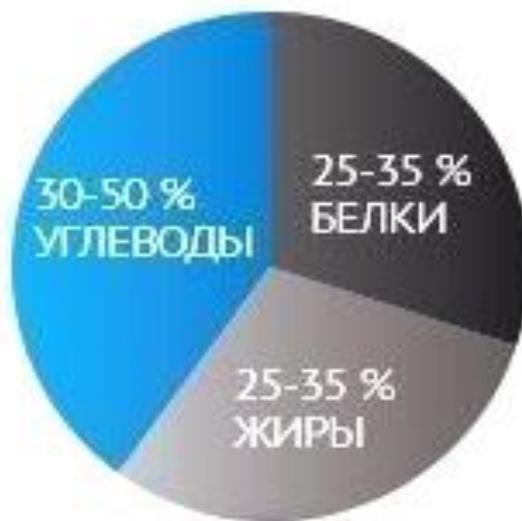
**Мы совместно с ребятами из своей группы проследили за своим питанием в течении дня, провели анализ и посчитали энергетическую ценность продуктов, потребляемых нами.**



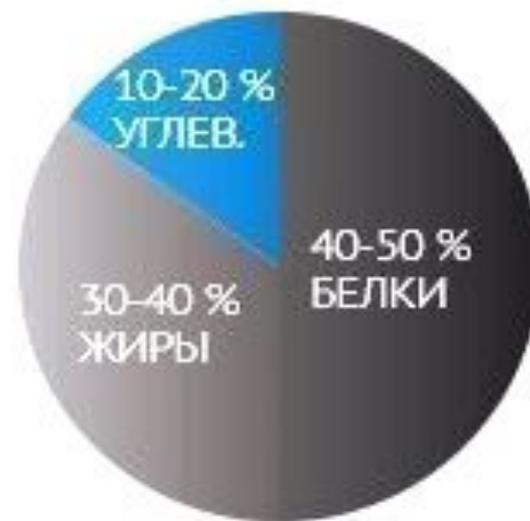
## Соотношение белков, жиров и углеводов



Набор массы

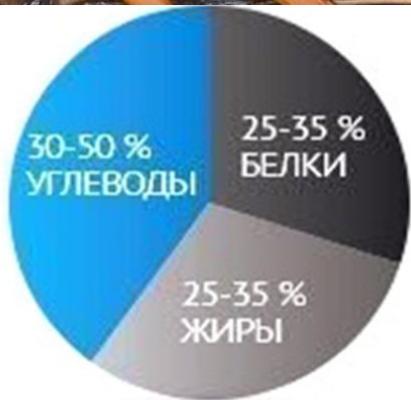


Норма

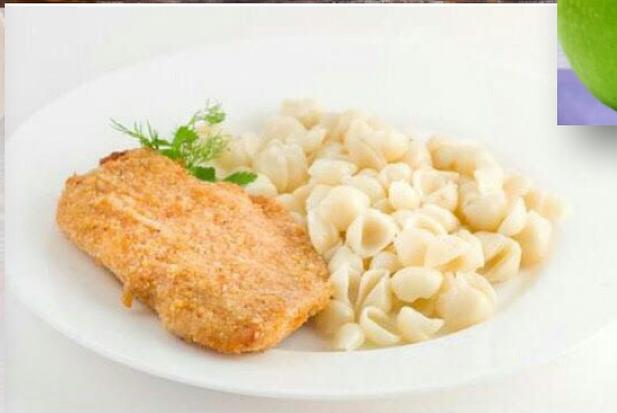


Похудение

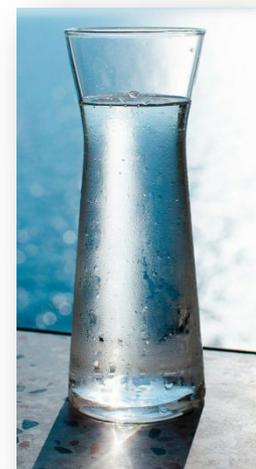
# Андрей



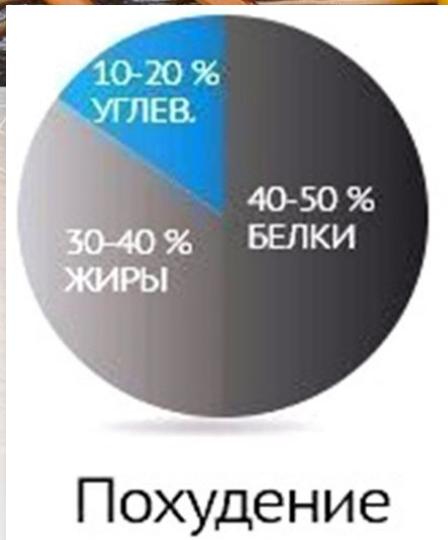
Норма



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



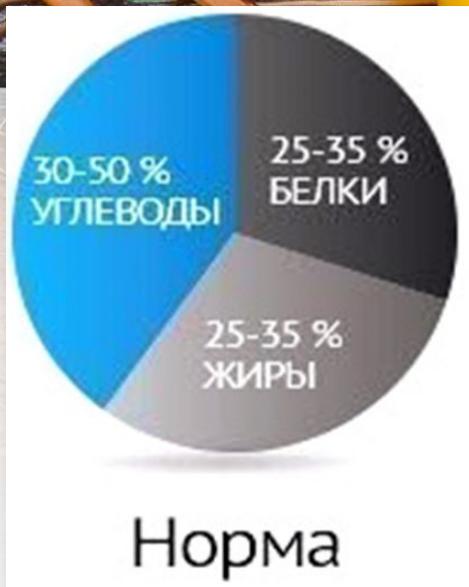
# Данил



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



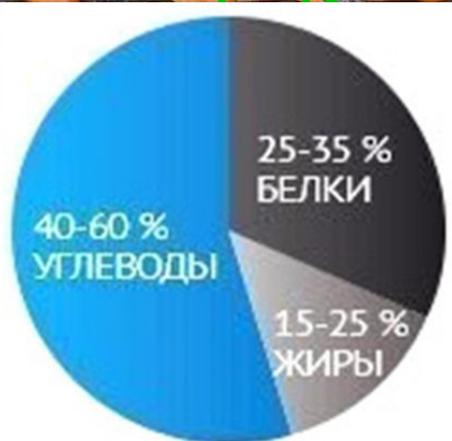
# Арина



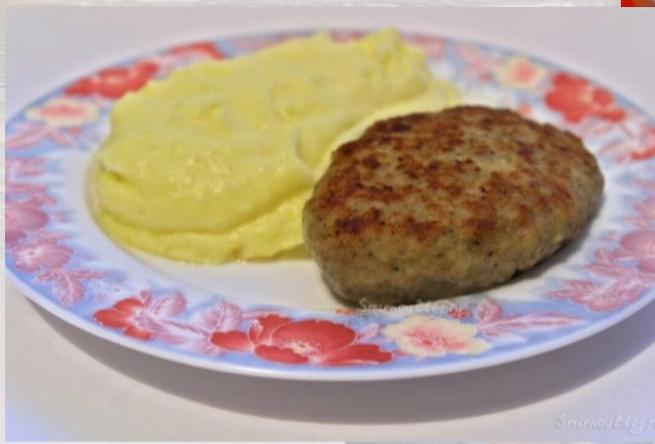
- **Завтрак-402ккал**
  - **Обед-364ккал**
  - **Перекус-83ккал**
  - **Ужин-251ккал**
- Итого:1100 ккал**



# 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.**