

# Здоровое питание



Выполнила:  
Ученица 5В класса МБОУ  
Гимназия №1  
Миронова Дарья Геннадьевна  
Руководитель: Крайнова Елена  
Викторовна

# 1. Проблемная ситуация



Большинство подростков питается неправильно, что может привести к заболеваниям в будущем.

## 2.Цель проекта:

Раскрыть значение правильного питания в жизни человека.

## Задачи:

1. Расширить знания обучающихся о полезных продуктах
2. Сформировать у обучающихся ответственность за свое
3. здоровье
3. Открыть подростку пути улучшения своего здоровья

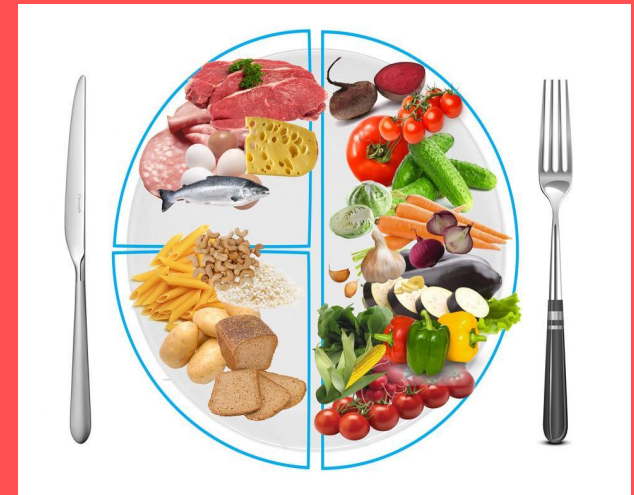




# 3. Исследование

**Здоровое питание** — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

**Основные питательные вещества:**  
Белки, жиры, углеводы, витамины.



В мире много есть полезной еды, но я решила приготовить в виде примера салат из фруктов



Для этого мне понадобится:

Яблоко-2 шт

Груша -1 шт

Киви-1 шт

Апельсин-1шт

Банан-1 шт

Виноград- 200-250г

Йогурт-250 мл

1. Все фрукты помыть и почистить от кожуры и всего лишнего.



2. Все фрукты нарезаем кубиками





3. Все нарезанные фрукты смешиваем,  
добавив йогурта





ГОТОВО!

# 6. Самооценка и оценка

Мне кажется салат получится полезным и сытным. Проект очень понравился мне и моим родным. Работая над проектом, я провела исследование: я узнала, какая еда бывает полезной, а какая вредной, так же сама смогла приготовить полезную еду . Готовить мне понравилось, буду и дальше радовать своих родных вкусной и полезной едой.

## Источники информации, использованные при выполнении проекта

- 1.Учебник « Технология. Технология ведения дома» для учащихся 5 класса.
- 2.Интернет – ресурсы.

**Спасибо за  
внимание**