


Тема проекта: “Диета: за и против.”

8 класс

Бойцова Кристина,
Артём Скосырев,
Николь Плауде,
Мария Михеева,
Дима Кламанис



ЦЕЛИ ПРОЕКТА :

- 1) Знакомство учащихся с понятием диетология.
- 2) Узнать положительные и отрицательные аспекты диет

ЗАДАЧИ :

- 1) Поиск необходимой информации в информационном пространстве
- 2) Провести практическую работу
- 3) Протестировать разные рецепты диет
- 4) Проанализировать калорийность питания школьника
- 5) Проконсультироваться со специалистом в этой сфере
- 6) Обсудить результаты и сделать выводы

Диетология

Основные правила :

- ❖ питаться разнообразно
- ❖ соблюдать режим питания
- ❖ не переедать, пить воду
- ❖ знать калорийность
- ❖ занятия спортом



Звёзды о диетах.



Побольше сырых овощей
и фруктов.

Дemi Мур



Наталья Ветлицкая
практикует
пятнадцатилетнюю
диету, избегает
шоколада.

Вегетарианство



Вегетари́анство (от лат. *vegetus* — *крепкий, полный сил, бодрый, деятельный*; *vegetabilis* — *растительный*; *vegetare* — *расти, развиваться*) — образ жизни, характеризующийся в первую очередь питанием, исключающим употребление плоти любых животных.

Анорексия



Анорексия (др.-греч. α- — без-, не-, ὄρεξις — позыв к еде) — полный или частичный отказ от приёма пищи под влиянием психопатологических расстройств. Аппетит у больных анорексией присутствует.

Ожирение

Ожирение — отложение жира, увеличение массы тела за счёт жировой ткани. Жировая ткань может отлагаться как в местах физиологических отложений, так и в области молочных желёз, бёдер, живота.







АПЕЛЬСИНОВАЯ

Диета



Вегетарианский

Суп.



Яблочная диета

- ◆ "Каждый день съедая яблоко, ты сэкономишь на враче" - так говорят англичане.







Для улучшения обмена веществ- эффективный способ похудения- барокамера



Диеты!

ЗА и ПРОТИВ

