

# 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.

Деми 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. а- — 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

