



Ешь правильно - и лекарство не надобно

- Рациональное питание –
залог здоровья



**К еде не будь высокомерен,
Обдумай, что поесть намерен.
Не увлекайся, не переедай,
Но должное внимание
Еде всегда отдай.
И запомни навсегда,
Что не в меру еда-
Болезнь и беда.**



*«Образовательное учреждение
создает условия,
гарантирующие охрану и
укрепление здоровья
обучающихся.»*

*ст. 51. Охрана здоровья обучающихся,
воспитанников Закона РФ « Об образовании»*

Основополагающий вопрос

- *Какова еда и питье –
таково и житье*

Проблемные вопросы

- *Что представляет собой правильный режим питания?*
- *В чем заключается пищевая ценность белков, жиров, углеводов?*
- *Каков суточный расход энергии обучающихся?*

Задачи:

- 1. Выявить значение питания для организма человека, рассмотрев биологическую роль белков, жиров, углеводов.
- 2. Составить примерный рацион питания и примерное меню для школьников.
- 3. Разработать рекомендации для школьников по здоровому питанию.
- 4. Составить примерное меню для школьников.
- 5. Представить результаты в виде презентации (представление презентации, защита проекта, ответы на вопросы)



Ожидаемый результат:

- повышение информированности школьников по вопросам здорового питания

Этапы работы над проектом:

- определение актуальности проблемы, поставленной темой проекта, уточнение цели;
 - определение круга изучаемых вопросов;
 - определение источников информации и продукта проекта.