

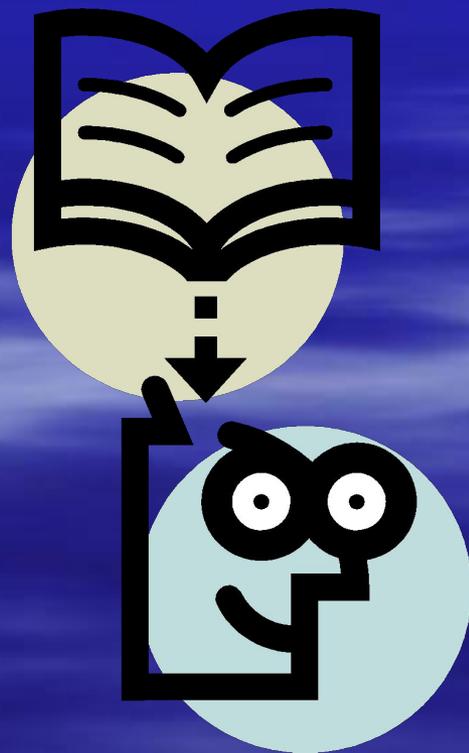
Правильное питание- залог здоровья.



Работу выполнила
ученица 11 класса
Чашкина Екатерина
Руководитель
Степанова В.Е.

Гипотеза

❖ Вести здоровый образ жизни.



План проведения исследования

- ❖ Как научиться правильно питаться?
- ❖ Зачем человеку нужно есть?
- ❖ Какие продукты человек должен употреблять?
- ❖ Для чего нужны витамины?

Я должна узнать, что ...

- ❖ Какие продукты человек должен употреблять.
- ❖ В каких продуктах содержатся витамины.
- ❖ Почему питание не должно быть быстрым .
- ❖ О правилах гигиены питания.

Я провела ...

- Самостоятельное исследование.
- Тестирование.



Выяснилось

- Что есть продукты – носители «пустых» калорий .
- Чипсы и хот-доги есть нельзя.
- Питание не должно быть быстрым.
- Большое значение для умственного и физического развития имеют завтраки и их прием.

Вывод

- ❖ Питание- необходимое условие жизни организма.
- ❖ Нужно соблюдать правила гигиены.

Правильное питание – залог здоровья

Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыркаться,
Песни петь, дружить, смеяться.
Чтоб расти и развиваться,
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь

