

Здоровый образ ЖИЗНИ

Подготовили ученицы 9-А класса

Семечкина Наталья

Халиulloва Эмилия

Сафронова Марина

Артемьева Валерия

Тема : здоровое питание

Цель : рассказать об отношении подростков к вредной еде

Продукт : анализ социального опроса

Актуальность : всегда актуально; полезно для детей, подростков

Циклограмма :

I – 15 минут

II – 1 день

III – 20 минут

IV – 12 дней



Многие подростки злоупотребляют вредной пищей, неправильно питаются, потому что зачастую подобная пища кажется им вкуснее, привлекательнее обычной, здоровой еды. Вредная еда вызывает привыкание, из-за этого от неё очень сложно отказаться. Она наносит вред здоровью, поэтому ей не стоит злоупотреблять. Несмотря на это необязательно полностью отказываться от подобных продуктов.

Что изменится?

Возможно люди перейдут на более полезное питание.

Анализ

1. Вы употребляете вредную пищу? Почему?
2. Стоит ли продолжать кушать вредную пищу?
3. Чем можно заменить вредную пищу?

опроса

В опросе участвовали подростки (15-16 лет). Из 14 на вопросы ответили 10 человек. Мы поняли, что тема актуальна по ответам.

Вопрос №1.

13 человек из 14 проголосовали за то, что они употребляют вредную пищу; 1 не употребляет вредную пищу. Респонденты, ответившие положительно, обосновали свой ответ по-разному:

- вредная пища дешевле;
- она вкусная (5 человек);
- чтобы баловать себя/испытывать потребность в ней.

Вопрос №2.

Все опрошенные (кроме 1) согласились с тем, что нужно придерживаться ПП. Респонденты, ответившие положительно обосновали свой ответ :

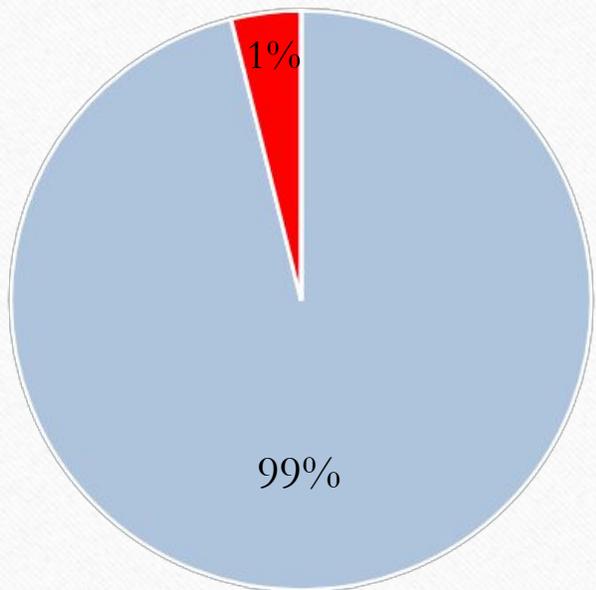
- потому что это полезно и важно для здоровья;
- способствует улучшению работоспособности организма;
- ПП залог здорового организма и кожи.

Но многие сказали, что не стоит полностью ограничивать её потребление.

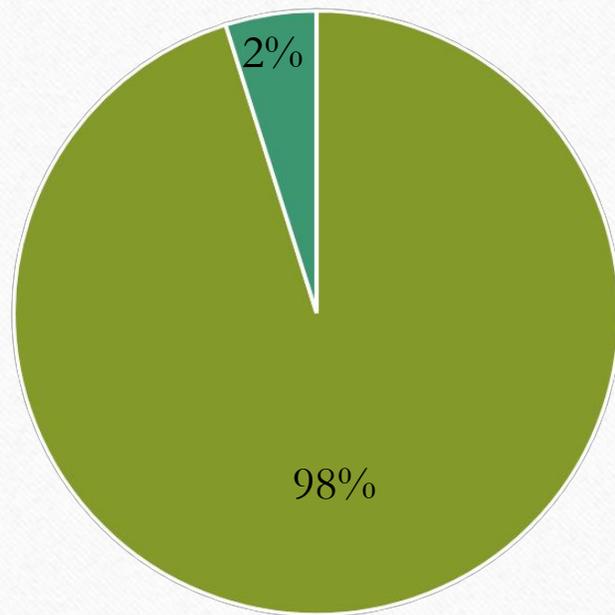
Вопрос №3.

Все опрошенные (кроме 1) сказали своё мнение о том, чем можно заменить вредные продукты :

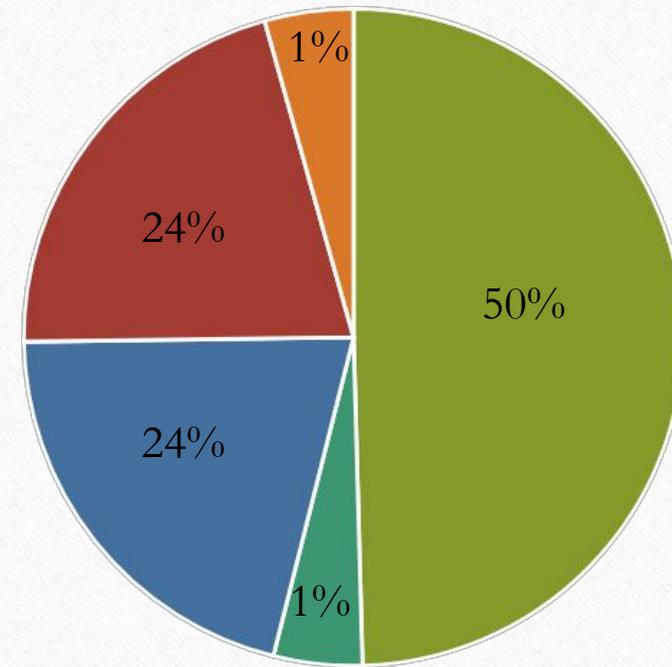
- конфеты-ягодами;
- можно заменить фруктами и овощами;
- попробовать готовить вкусные и полезные блюда, которые принесут такое же наслаждение, как и вредная еда;
- водичкой;
- полезной пищей;
- натуральными продуктами;
- нужно судить по тому, каких витаминов не хватает в организме.



- - не употребляют вредную еду (1%)
- - употребляющие вредную еду (99%)



- - не стоит придерживаться (2%)
- - стоит придерживаться ПП (98%)



- - фруктами, ягодами, овощами (50%)
- - можно заменить водой, натуральными продуктами (24%)
- - не могут/не хотят заменять вредную еду (1%)
- - готовить вкусные и полезные блюда, способны заменить вредную еду (24%)
- - смотря что не хватает в организме (витамины)

Закл

Результат нашего опроса показал, что большинство подростков не придерживаются правильного питания. Это связано с доступностью, невысокой ценой и вкусом вредной пищи. Но при этом школьники так же считают, что правильное питание играет немаловажную роль для нашего организма, так как употребление здоровой пищи помогает нам поддерживать все жизненно необходимые процессы в норме. Подростки предложили нам альтернативу вредной пище, что значит, что они не против замены своего рациона. Следовательно, большинство подростков понимают весь вред неправильного питания, но из-за интереса и низкой, доступной цены они не могут отказаться от вредной еды.