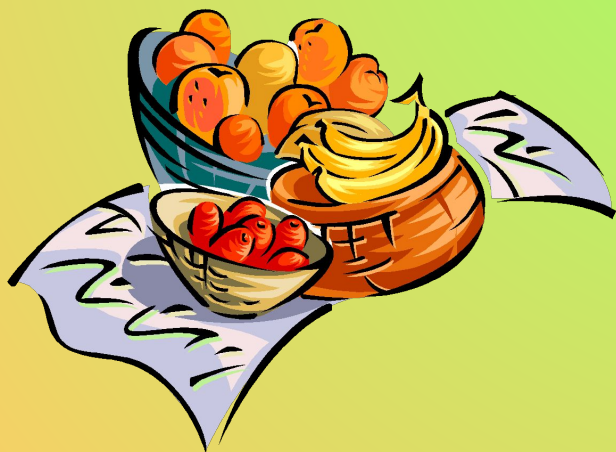


А ТО ЛИ МЫ ЕДИМ?



Работу выполнила:
Дмитрюк Анастасия
ученица 9 кл
Кл.рук. Шумилова Н.И.
МОАУ СОШ с. Васильевки

Цель:

Доказать, что правильное питание является главным слагаемым ЗОЖ.

задачи

Проведем анализ анкеты «Что мы едим?»

Подготовим рекомендации по витаминизации рациона питания школьников

Поможем составить меню фитотерапии

Гипотеза

**Если правильно будешь
питаться, то здоровым
сможешь остаться.**



ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

Выдвигай поскорей
Много разных идей!
Все приветствуется без
исключения,
Подключите своё
воображение!



С чего начать?

Важнейший вопрос перед всеми стоит:

Как победить ожирение, гастрит.

Как избежать ошибок в питанье?

Мы заострим на этом внимание.

План действий немедленно реализуем.

Все силы, энергию мобилизуем.

СМИ, поваров подключим врачей.

В борьбу за здоровье включайтесь скорей!

А что дальше?

Мы с диагностик, анкеты начнем.

Анализ болезней тотчас проведем.

И с поварами меню сочиним.

В школе МО «ЗДОРОВЯК» создадим!



Что удалось доказать?

Многого ума не надо
И к тому ж фантазии.
Чтобы было на столе
Блюд разнообразие.
Витаминный огород.
Всем на пользу вам
пойдет.
Запасайтесь, не ленитесь.
В погребок поторопитесь!



На заметку хозяйке

**Жизнь сегодня нелегка.
Пейте больше молока!
Чтобы горя вам не
знать.
И здоровье
поддержать!**

**А если в семье оказалась
зачатка**

**Не тратьте ее на хот-дог и
жвачку.**

**На кока-колу и
«Доширак»**

**В них нет витаминов, все
это-ПУСТЯК!**



Это важно знать!

Замолвим мы слово и о диете.

Знают о ней мамы, папы и дети.

Только вы с ней осторожнее будьте?

И о последствиях не позабудьте!



Ваше здоровье – в ваших руках

Пирожные, конфеты,
Котлеты и рулеты,
Все это целлюлит!
Одышкой, лишним весом
Бессонницей и стрессом
Нам это все грозит!



Вывод:

Все дело в ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ,
И ЭТО ДОЛЖЕН КАЖДЫЙ ЗНАТЬ!
Чтоб дольше жить и без болезней
Все прелести вокруг познать!



ЛИТЕРАТУРА :

1. Зайцева В. Скажи мне, что ты ешь?
//Здоровье детей.-2007.-№8-С12-15
2. Ладодо К.С. Детское питание. -М.:
Колос,1995.
3. Наумов Л.Семья за обеденным
столом.-М.: Знание,1999.