

Тема: Здоровое питание для подростка

Обучающегося 8Б класса
Клепцовой Евгении
Научный руководитель:
Пивоварова. М. Н.

Цель: Формирование правильного рациона питания.

- Задачи:
- 1 — Ознакомление подростков с полезными продуктами.
- 2 — Составление правильного рациона.
- 3 — Определение режима питания для подростка.

ПЛАН

- 1 – Выяснить, какие бывают полезные продукты.
- 2 – Создание рациона питания.
- 3 – Опрос.
- 4 – Анализ данных опроса.

Полезные продукты.

- 1. Фрукты
- 2. Овощи
- 3. Ягоды
- 4. Яйца
- 5. Рыба
- 6. Молоко

Рацион питания.

- Количество килокалорий в день для подростка не должно превышать 2000
- Меню
- Завтрак – 1. кофе, 2. овсяная каша.
- Первый полдник – 1. чай, 2. фрукт.
- Обед – 1. суп, 2. горячее, 3. салат.
- Ужин – 1. суп, 2. хлеб с маслом, 3. чай.

Вопросы.

- 1. Хорошо ли вы относитесь к здоровому питанию?
- 2. Как вы думаете правильно ли вы питаетесь?
- 3. Принимаете ли вы завтрак, обед и ужин?
- 4. Долго ли вы принимаете пищу?
- 5. Едите ли вы на ночь?

Результат опроса.

- Участвовало 18 человек
- Опрос проводился в социальной сети вконтакте. Возраст подростков от 12 до 16 лет.

№ вопроса	да	нет
№1	18	0
№2	7	11
№3	13	5
№4	6	12
№5	4	14