

Що
корисно
для
мене?

Виконали
Учні 9-А класу
Юрій, Ульяна, Катерина



План дослідження

- ✓ Провести опитування : “Які продукти харчування є шкідливими для людини?»
- ✓ Консультація у лікаря- терапевта
- ✓ Опрацювати Інтернет матеріали
- ✓ Підвести підсумки

Які продукти харчування є шкідливими для людини?

Опитавши клас ми отримали:



- Чіпси
- Сухарики
- Шоколадки
- Газована вода
- Майонез
- “Мівіна”
- Жуйки
- Кетчуп
- Солоні горішки
- Копчені продукти
- Супи швидкого приготування
- Заморожені продукти
- Картопя фрі
- Гамбургери
- Хот-дог



А чому?

- ✓ порушують обмін речовин
- ✓ містять синтетичні барвники
- ✓ часто викликають алергії
- ✓ підвищують кислотність шлункового соку
- ✓ призводить до гастриту
- ✓ Викликають цукровий діабет
- ✓ Руйнують зубну емаль



Що ж корисно для мене?



- ✓ М'ясо
- ✓ Молоко
- ✓ Риба
- ✓ Яйця
- ✓ Гриби
- ✓ Овочі
- ✓ Фрукти
- ✓ Сухофрукти
- ✓ Зелень

Яким повинно бути правильне харчування?



Отже, для того щоб бути
здоровим для мене потрібно
харчуватися правильно.
Бо від правильності харчування
залежить здоров'я і щастя
кожної людини!



