**Интересные факты о здоровом питании:**

Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными

физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств,таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление и рак.



**Оценка моего творческого проекта:**

 Мне понравилось работать над проектом: я узнал много интересного о здоровом питании.

 Было очень интересно и трудно, поэтому мне потребовалась помощь сестры при поиске информации.



МБОУ СОШ № 8
г. Южно-Сахалинска

**Творческий проект**

**на тему**

**«Школа здорового питания»**

****

Автор: Лавриков Семен

ученик 3 «Г» класса

Учитель: Морозова Ольга Викторовна

2015-2016 учебный год

**Я получил задание:**

Творческий проект «Школа здорового питания».

Чтобы его выполнить нужно:

1. Узнать, что такое здоровое питание.
2. Выяснить, что входит в здоровое питание.
3. Узнать значение здорового питания в жизни человека.
4. Подготовить интересные факты о здоровом питании.
5. Оценить свою выполненную работу.



**Что такое здоровое питание?**

Здоровое питание  — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. 

**Что входит в здоровое питание?**

1. Зерновые – гречневая, овсяная, пшеничная, рисовая крупы.
2. Нежирные сорта мяса и рыбы.
3. Свежие фрукты и овощи.
4. Очищенная вода, свежевыжатые соки, зеленый чай.
5. Черный шоколад, сухофрукты, мед.
6. Яйца.
7. Бобовые.
8. Растительные жиры.
9. Цельнозерновой хлеб.

**Значение здорового питания в жизни человека:**

1. Источник энергии.
2. **Полезная пища снабжает организм биологически активными веществами.**
3. Пища играет информационную роль.
4. Пища поставляет организму «материалы для стоительства».

****