

Моє здорове харчування.

Індивідуальне завдання - письмова робота на вищезазначену тему. Об'єм роботи визначається повнотою викладення матеріалу, але має бути не менше за 5 сторінок стандартного тексту.

Робота має бути прикріплена до відповідного завдання у Moodle до останнього навчального тижня включно.

Орієнтовний (мінімальний) план роботи надано нижче, але завжди є місце для творчого розширення інформації та креативного її подання.

Оцінюється робота максимально у 25 балів за критеріями: інформативність (5б.), грамотність, аналіз (5 б.), практичне застосування (5 б.), акуратність (2 б.), вчасність (2 б.), ілюстративність (3 б.), креативність (3б.).

План роботи (орієнтовний, але не менше визначених в ньому пунктів).

1. Мій організм: вік, стать, ріст, вага, коефіцієнт маси тіла, образ життя, енерговитрати, хвороби, алергії...
2. Аналіз мого харчування: збалансованість, різноманітність, помірність.....
3. Мої улюблена корисна їжа (і чому вона корисна?).
4. Моя улюблена шкідлива їжа (і чому вона шкідлива?).
5. Чи випробував я на собі дієти (які?) і який був результат.
6. Що я маю змінити у власному харчовому виборі: по пунктах.
7. Чим мені був корисний курс «Генетичні основи здорового харчування?»