

МБОУ ОРДЕНА "ЗНАК ПОЧЕТА" ГИМНАЗИЯ №5
ИМ. А.В. ЛУНАЧАРСКОГО

Основы здорового питания



Авторы работы:
Аркаути Орнелла 8 «Б»
Фидарова Екатерина 8 «Г»
Задишвили Анита 8 «Г»

Учитель:

Янина Викторовна Багирова

Владикавказ 2021



СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

1.1. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

1.2. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА

2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. АНКЕТИРОВАНИЕ

2.2. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

ПРИЛОЖЕНИЯ



Цели и задачи проектной работы

Цель:

формирование
здорового образа
жизни, посредством
изучения принципов
правильного питания.

Задачи:

- сформировать правильное отношение к своему здоровью через понятие здоровое питание,
- научить выбирать полезные и безопасные продукты питания, составлять меню,
- сформировать основу рационального питания,
- воспитать негативное отношение к вредным продуктам питания.

ПИТАНИЕ

Процесс усвоения организмом питательных веществ,
необходимых для поддержания жизни, здоровья и
работоспособности



ПИТАНИЕ ЧЕЛОВЕКА

- Должно быть рациональным
- Должно быть разнообразным
- Должно покрывать энергетические затраты организма
- Должно быть полезным



РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

- Сбалансированность
- Разнообразие
- Чувство меры
- Режим



РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

- Рациональное питание - это питание с наибольшей пользой для здоровья и жизнедеятельности человека



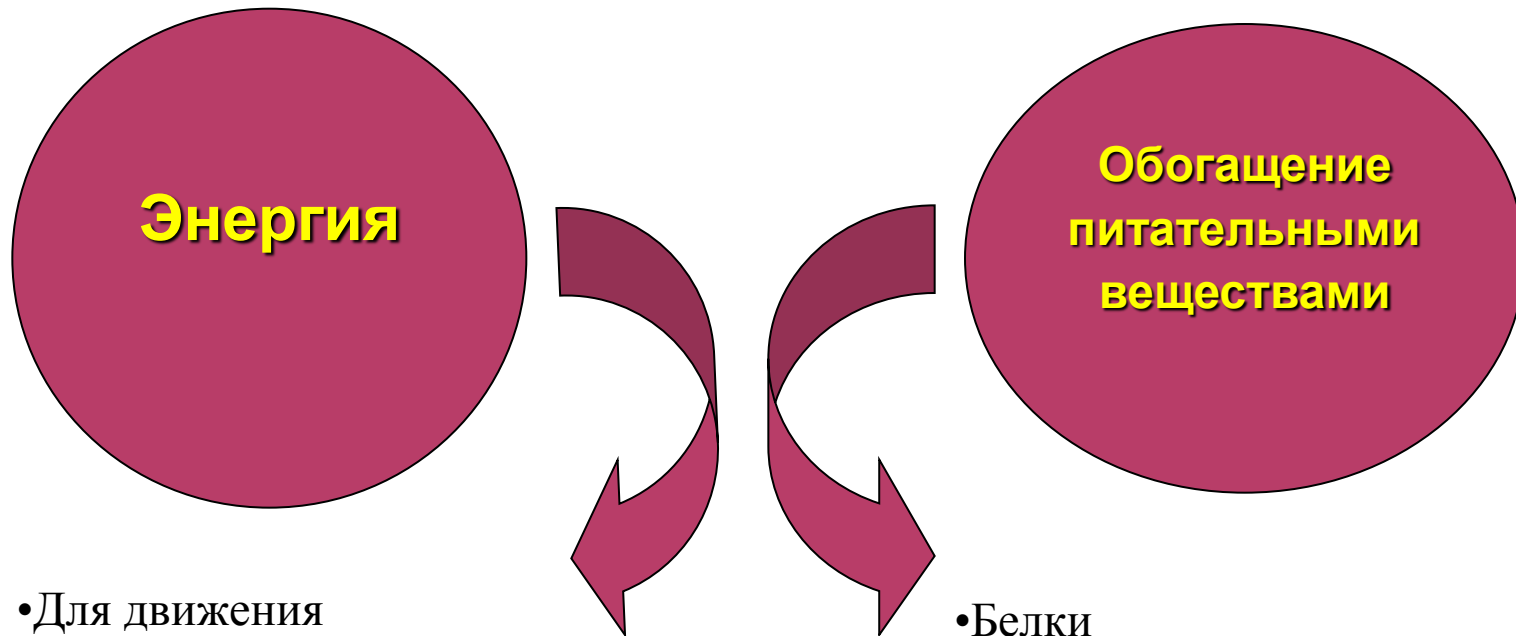
ПИЩЕВОЙ РАЦИОН



- Должен компенсировать энергетические затраты организма
- Должен хорошо усваиваться
- Должен быть разнообразным
- Пища должна быть вкусно приготовленной
- Пища должна быть красиво оформленной
- Пища должна вызывать чувство насыщения



ЗНАЧЕНИЕ ПИТАНИЯ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА



- Для движения
- Для поддержания температуры тела
- Для работы внутренних органов
- Для умственной деятельности
- Для выполнения работы

- Белки
- Жиры
- Углеводы
- Минеральные вещества
- Витамины
- Вода



ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- **Закон**
- **энергетической адекватности питания** - *СКОЛЬКО надо есть*
- **Энергетическая ценность** рациона питания
- **должна соответствовать**
- **энергетическим затратам организма**
- **с учётом** возраста, пола, состояния здоровья, специфики выполняемой работы.



Закон энергетической адекватности питания

Принцип энергетического равновесия

- Энергетическая ценность рациона должна равняться энергозатратам организма



ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



- Химический состав продуктов должен соответствовать физиологическим потребностям организма
- Пища должна поступать в организм регулярно, в определенном **режиме**



ПИРАМИДА ПИТАНИЯ



ПИРАМИДА ПИТАНИЯ

Пищевая пирамида питания - это не диета в традиционном понимании, так как в ней не используются строгие ограничения.

Скорее это система сбалансированного питания, которую рекомендуют диетологи .



ПИРАМИДА ПИТАНИЯ

- В основании – продукты первого уровня- хлеб, каши, рис, макаронные изделия. Эта пища, богатая углеводами, витаминами, минералами должна составлять основу питания человека





ПИРАМИДА ПИТАНИЯ

- Второй уровень пирамиды – фрукты и овощи. Эта пища богата витаминами, минеральными солями и клетчаткой.



ПИРАМИДА ПИТАНИЯ

- Третий уровень - мясо и молочные продукты, рыба, яйца, бобовые и орехи.
- Эти продукты богаты белками, витаминами, железом, кальцием и др.



ПИРАМИДА ПИТАНИЯ

- Верхний уровень пирамиды- жиры, растительные масла, соль, соусы, сладости , напитки и десерты.



КАЛОРИЙНОСТЬ

КАЛОРИЙНОСТЬ ПИЩИ

Калорийность – это энергетическая ценность пищевых продуктов, то есть количество энергии, содержащееся в пищевых веществах и полученное человеком с пищей. Выражается калорийность в килокалориях (ккал) на 100 г продукта.



ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ

- Энергетическая ценность
- рассчитывается
- по процентному содержанию в пище белков, жиров, углеводов.



↙



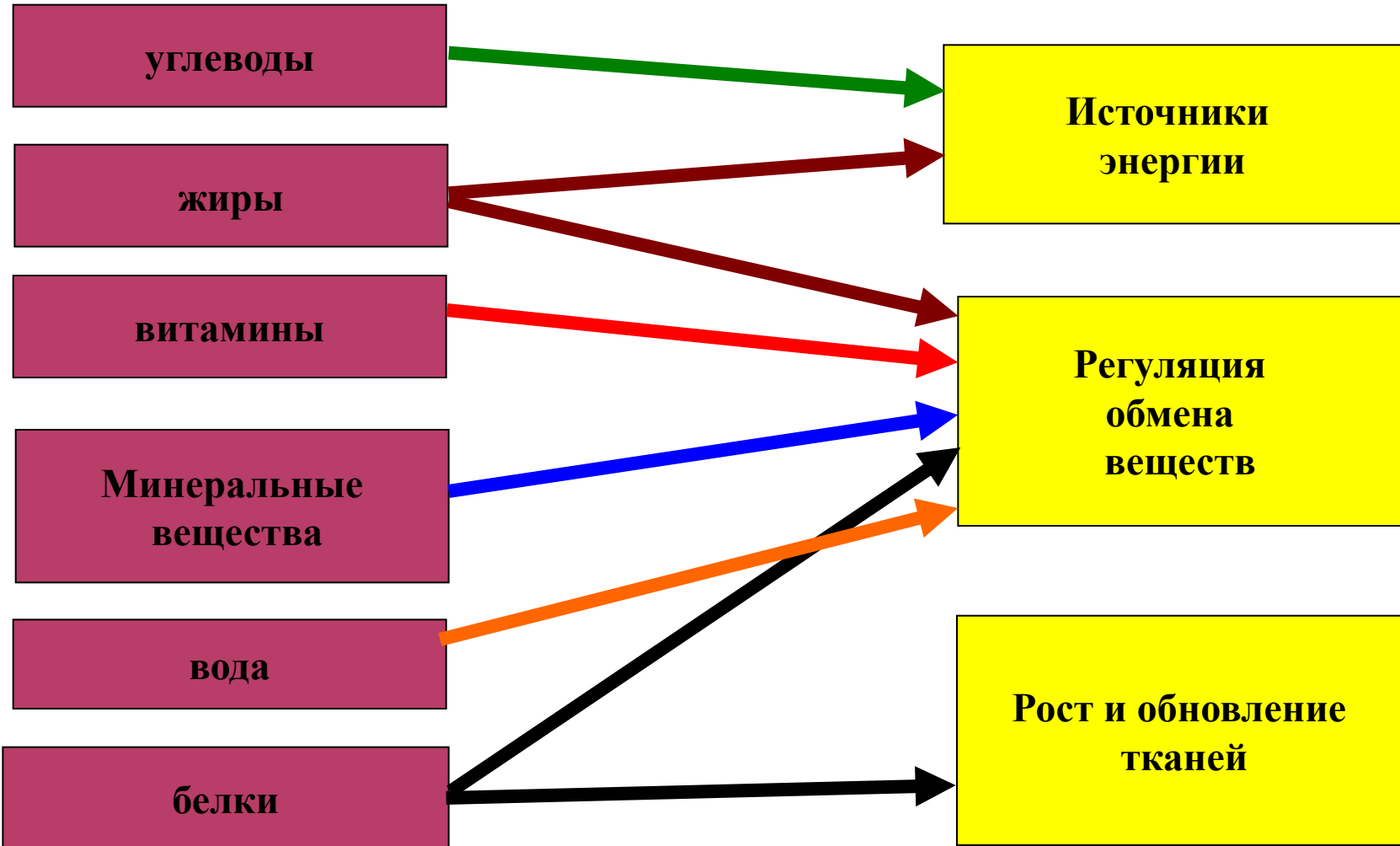


ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

- Белки
- Жиры
- Углеводы
- Вода
- Минеральные соли
- Витамины



ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПИЩИ



БЕЛКИ

Белки - основа процесса жизнедеятельности, участвуют в построении клеток и тканей, являются биокатализаторами (ферменты), гормонами, дыхательными пигментами (гемоглобины), защитными веществами (иммуноглобулины) и др. Белки необходимы для постоянного обновления клеток.



ЖИРЫ

Жиры — источник энергии,
служат термоизолятором,
предохраняющим организм от потери тепла.

Обеспечивают процессы расщепления пищи .
Являются важным поставщиком питательных
веществ:

основных жирных кислот и жирорастворимых



УГЛЕВОДЫ

Углеводы – основной элемент, снабжающий организм человека энергией.

Простые углеводы — **сахара, глюкоза, фруктоза, галактоза** и др. — имеют сладкий вкус и распадаются в организме значительно быстрее.

Более сложные углеводы- **полисахариды**, к которым относятся крахмал растений, гликоген животных, клетчатка, содержащаяся в оболочках растительных клеток, разлагаются в организме довольно медленно.



МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

- **Минеральные вещества** в зависимости от их содержания в организме и пищевых продуктах подразделяют на макро- и микроэлементы.
- **Макроэлементы** содержатся в больших количествах (десятки и сотни миллиграммов на 100 г живой ткани или продукта): кальций, фосфор, магний, калий, натрий, хлор и сера.
- **Микроэлементы** содержатся в организме и продуктах в очень малых количествах, выражаемых единицами, десятками, сотыми, тысячными долями миллиграммов: железо, медь, марганец, цинк, кобальт, йод, фтор, хром, молибден, ванадий, никель, стронций, кремний, селен.





ВИТАМИНЫ

- **Витамины** (от лат. *vita* — жизнь), группа органических соединений разнообразной химической природы, необходимых для питания человека, животных и других организмов в ничтожных количествах по сравнению с основными питательными веществами (белками, жирами, углеводами и солями), но имеющих огромное значение для нормального обмена веществ и жизнедеятельности.



ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

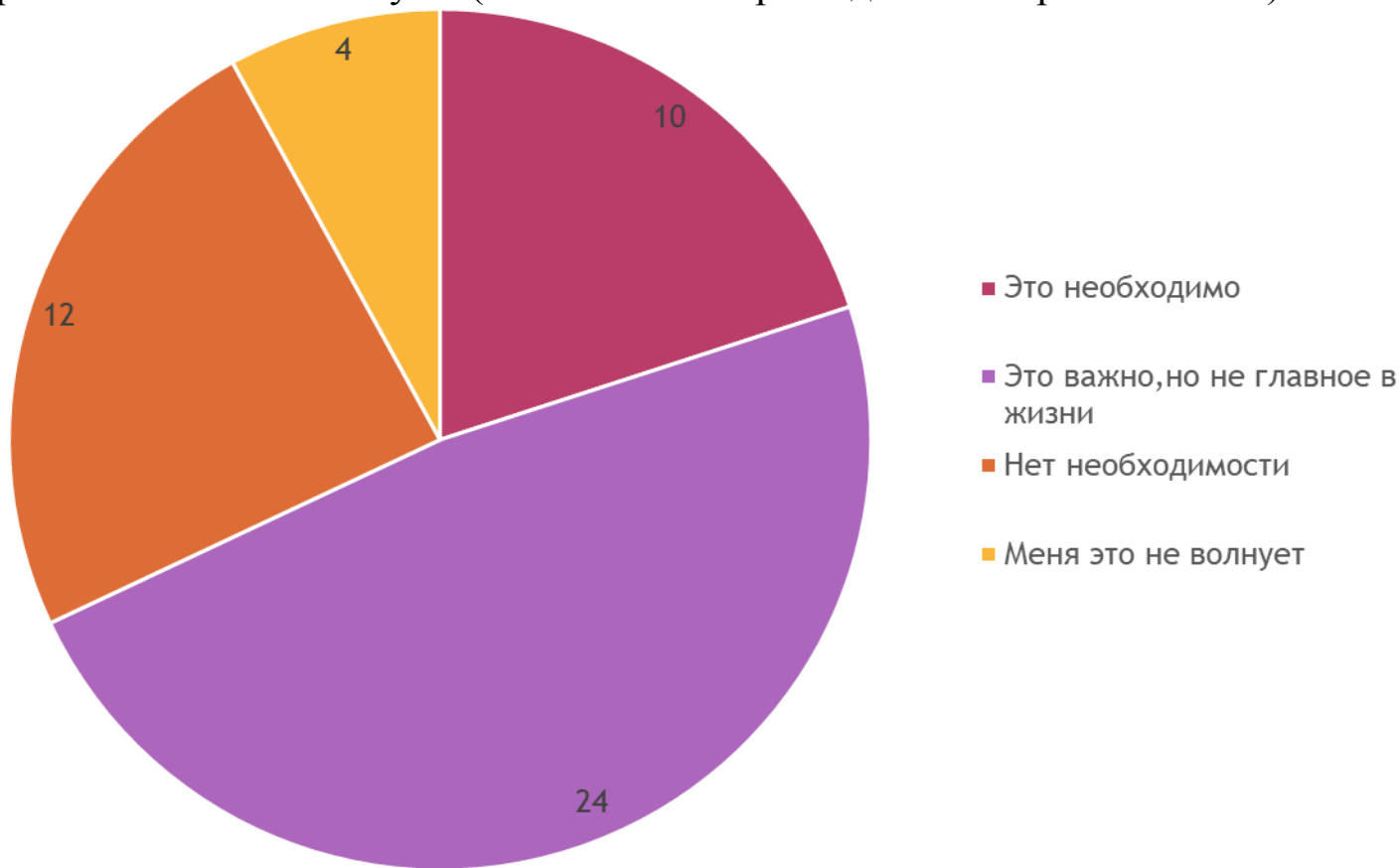
2.1. АНКЕТИРОВАНИЕ

ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ВЫЯСНИТЬ, КАК ПИТАЮТСЯ УЧАЩИЕСЯ НАШЕЙ ШКОЛЫ И КАК ОНИ В ЦЕЛОМ ОТНОСЯТСЯ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ МЫ ПРОВЕЛИ АНКЕТИРОВАНИЕ СРЕДИ УЧАЩИХСЯ 8,9 КЛАССОВ. БЫЛИ ОПРОШЕНЫ 50 УЧАЩИХСЯ
ТЕКСТ АНКЕТЫ ПРЕДСТАВЛЕН НИЖЕ.

ОПРОС

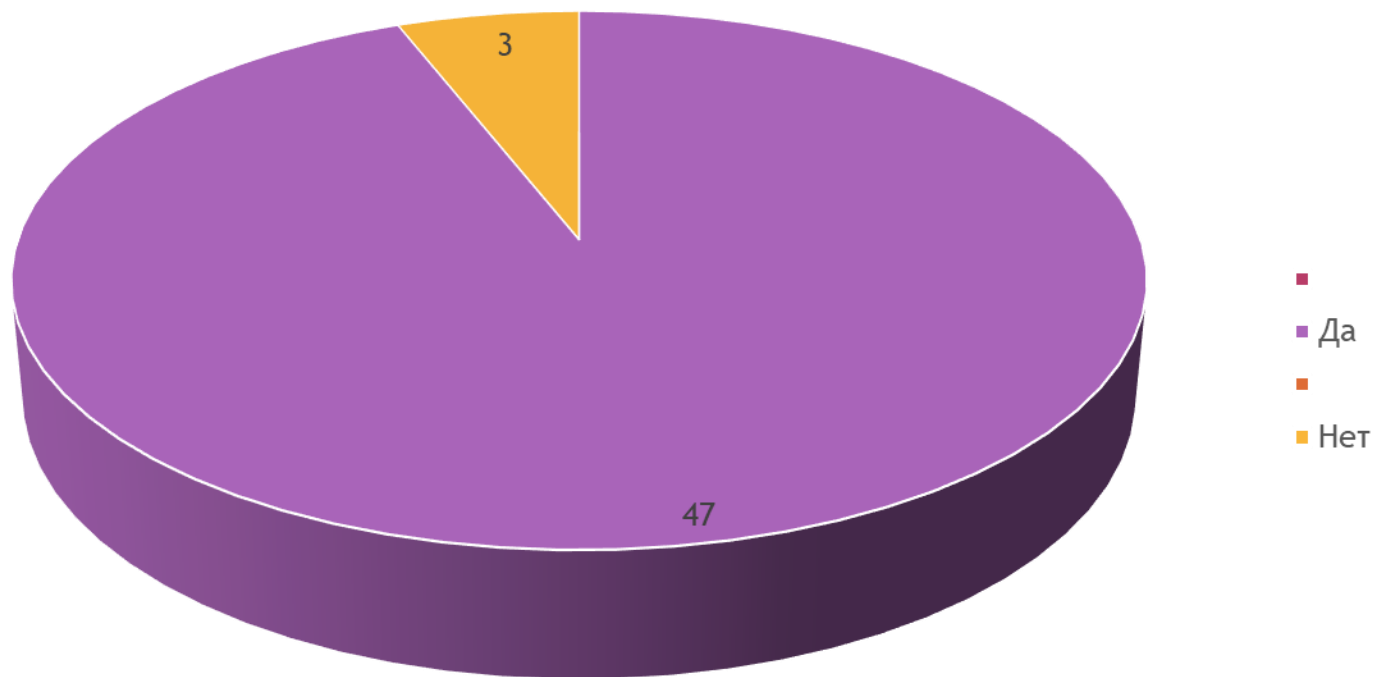
Считаете ли Вы необходимым придерживаться принципам здорового питания?

- Считаю, что это необходимо (10 человек выбрали данный вариант ответа)
- Считаю, что это важно, но не главное в жизни (24 человека выбрали данный вариант ответа)
- Считаю, что в этом нет необходимости (12 человек выбрали данный вариант ответа)
- Эта проблема меня не волнует (4 человека выбрали данный вариант ответа)



Употребляете ли вы фаст фуд?

- Да (47 человек выбрали данный вариант ответа)
- Нет (3 человека выбрали данный вариант ответа)

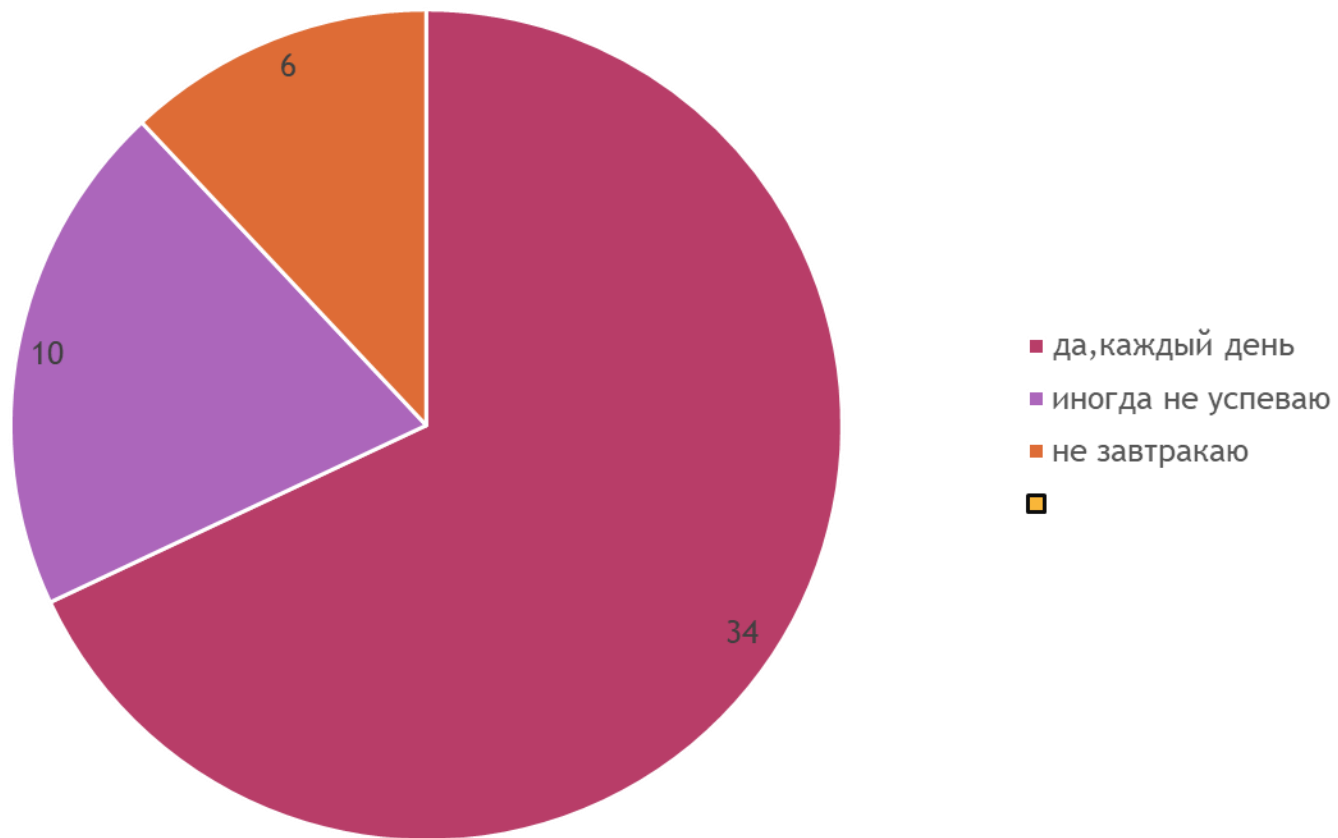


ЗАВТРАКАЕТЕ ЛИ ВЫ ДОМА?

ДА, КАЖДЫЙ ДЕНЬ (34 ЧЕЛОВЕКА ВЫБРАЛИ ДАННЫЙ ВАРИАНТ ОТВЕТА)

ИНОГДА НЕ УСПЕВАЮ (10 ЧЕЛОВЕКА ВЫБРАЛИ ДАННЫЙ ВАРИАНТ ОТВЕТА)

НЕ ЗАВТРАКАЮ (6 ЧЕЛОВЕК ВЫБРАЛИ ДАННЫЙ ВАРИАНТ ОТВЕТА)



◎ 2.2. Анализ результатов

- ◎ В результате анализа ответов школьников на вопросы анкеты были сделаны выводы.
- ◎ Анализируя данные, можно сделать вывод о том, что питание 70% школьников по некоторым причинам нельзя назвать полноценным. Так же следует отметить, что большинству учащихся нужно как можно быстрее изменить и режим, и рацион питания. Только 20 % школьников 8,9 классов полноценно питаются и сознательно относятся к собственному здоровью.
- ◎ По результатам анкетирования мы сделали вывод, что в 8,9 классе ребята несознательно относятся к собственному здоровью. Многим из них нужно прислушаться к рекомендациям по правильному питанию.

◎ Заключение

- ◎ В ходе работы мы выяснили, что здоровое питание - одно из основ здорового образа жизни. Питание является важнейшим фактором внешней среды, воздействующим на состояние организма и его развитие. Для правильной жизнедеятельности организма необходимо, чтобы питание было рациональным, правильным, физиологически полноценным. Это означает, что как по количеству, так и по своему качественному составу пища должна отвечать физиологическим требованиям организма. Рациональное (здоровое) питание детей является необходимым условием обеспечения их здоровья; устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов; способности к обучению во все возрастные периоды. Если мы будем правильно питаться, у нас появится возможность снизить проявление хронических болезней, которые нас сопровождают на протяжении долгих лет.
- ◎ Ваше здоровье - самое ценное, что у вас есть. На всю жизнь человеку даётся только один организм. Если вы небрежно обращаетесь с какими-то предметами, их можно заменить, но заменить свой организм вы не сможете!
- ◎ Главное, всегда помните: «Ваше здоровье в ваших руках!». Следуйте правилам здорового питания и будете чувствовать себя прекрасно.
- ◎ В результате работы над проектом мы подтвердили нашу гипотезу:
- ◎ Чтобы вырасти здоровыми надо с детства стараться правильно питаться, соблюдать режим, в общем, стараться вести здоровый образ жизни.

Литература:

1. Боровская Э. «Здоровое питание школьника», «Эксмо» 2010 г.
2. Гоголан Н. «Законы полноценного питания», Москва 2007 г.
3. Пузакова Б. «Что мы едим», «Эксмо» 2013 г.
4. Уайт Е. «Основы здорового питания», «Эксмо», 2011 г.

5. Интернет ресурсы:

- здоровое питание – википедия

<http://womens-place.ru/health/zdorovoe-pitanie-principy-menu-recepty.html>

- пирамида питания – википедия

https://ru.wikipedia.org/wiki/%C7%E4%E0%E2%E5_%EF%E8%E0%E8%E5

<http://opitanii.net/story/piramida-zdorovogo-pitaniya>

- здоровое питание – правила

https://ru.wikipedia.org/wiki/%CF%E8%E0%E8%E4%E0_%EF%E8%E0%E8%E5