

Идеальный рацион питания

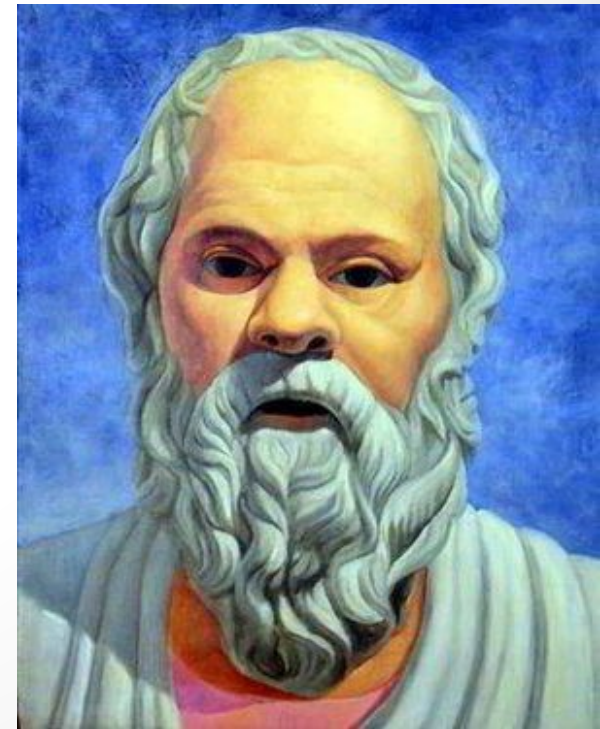
Работу выполнила ученик: 9а класса

Самарин Алексей Петрович

Руководитель: Колдыркаева Галина Ивановна,
учитель химии и биологии

МБОУ «СОШ № 13 с УИП эстетического цикла»

- Древнегреческий философ Сократ говорил: «Я ем, чтобы жить, а некоторые живут, чтобы есть».



Актуальность проекта

- Растущее значение вопроса здорового питания
- Большой процент людей страдающих болезнями связанными с плохой пищей

Проблема

Пища приготовленная дома (а не купленная в местах общественного питания) не всегда является полезной

Гипотеза

- Длительное соблюдение норм правильного питания приводит к укреплению здоровья и улучшению общего самочувствия.

Цель:

- Вывести идеальный и универсальный рацион питания

Задачи:

- 1. Изучить источники информации о проблеме болезней связанных с неправильным питанием
- 2. Провести тестирование среди учащихся 9-х классов для определения вкусовых принадлежностей
- 3. Подвести итоги проделанной работы

Этапы работы

- поиск информации в сети Интернет
- тестирование учащихся по проблеме исследования
- подведение итогов работы
- представление результатов проведенного исследования в виде исследовательского проекта

Согласно статистике, в России

46%

нормальный
вес

54%

лишний вес
и ожирение

15%

ожирение

41%

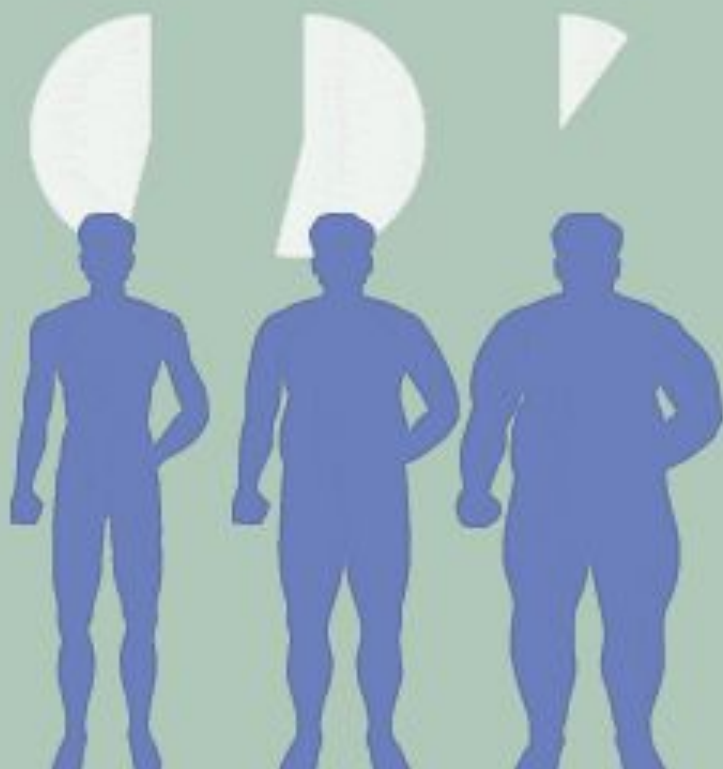
нормальный
вес

59%

лишний вес
и ожирение

28,5%

ожирение



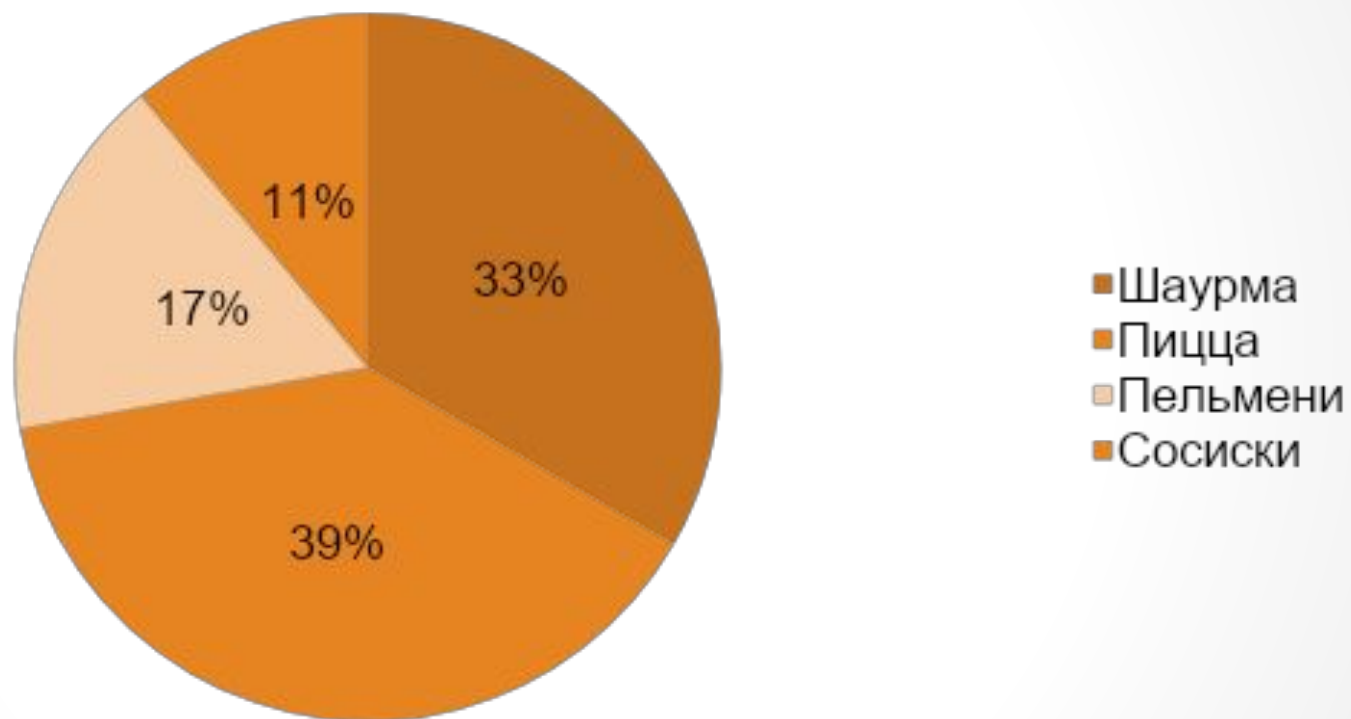
В Ноябрьске больных сахарным диабетом детей и подростков - 3000



Болезни связанные с плохим питанием

- Ожирение
- Гастрит
- Язва
- Сахарный диабет
- Почечная недостаточность
- Почечная недостаточность

Какое ваше любимое блюдо?



Вывод

- Анкетирование показало, что большинство школьников предпочитает употреблять нездоровую пищу.

- Белки – 20-30%
- Углеводы – 50-60%
- Жиры – 10-20%

- Овощи;
- Фрукты;
- Ягоды;
- Молочные продукты с небольшой долей жирности;
- Рыба и морепродукты;
- Нежирное мясо, птица;
- Каши, крупы, макароны из твердых сортов;
- Куриные яйца;
- Продукты с растительным жиром: оливковое масло и т.д.;

Список из продуктов, которые следует ограничить:

- Выпечка, тесто, белый хлеб, сдоба;
- Сосиски, колбаса;
- Майонез, соусы с содержанием жира;
- Мясные консервы;
- Яичные желтки;
- Продукты с большим количеством жира животного происхождения;
- Полуфабрикаты, быстрая еда;
- Алкогольные напитки;

Вывод

- Таким образом, следить за своим питанием не так сложно.

Источники

- <https://bezpuza.ru/pravilnoe-pitanie/aforizmy-poslovicy-pogovorki.html>
- <https://yandex.ru/images/>
- <http://ladytech.ru/profilaktika-boleznej-svyazannyx-s-nepravilnym-pitaniem/>
- <http://vseprozdorovie.ru/stati/ratsion-pravilnogo-pitaniya.html>