

# Правильное питание

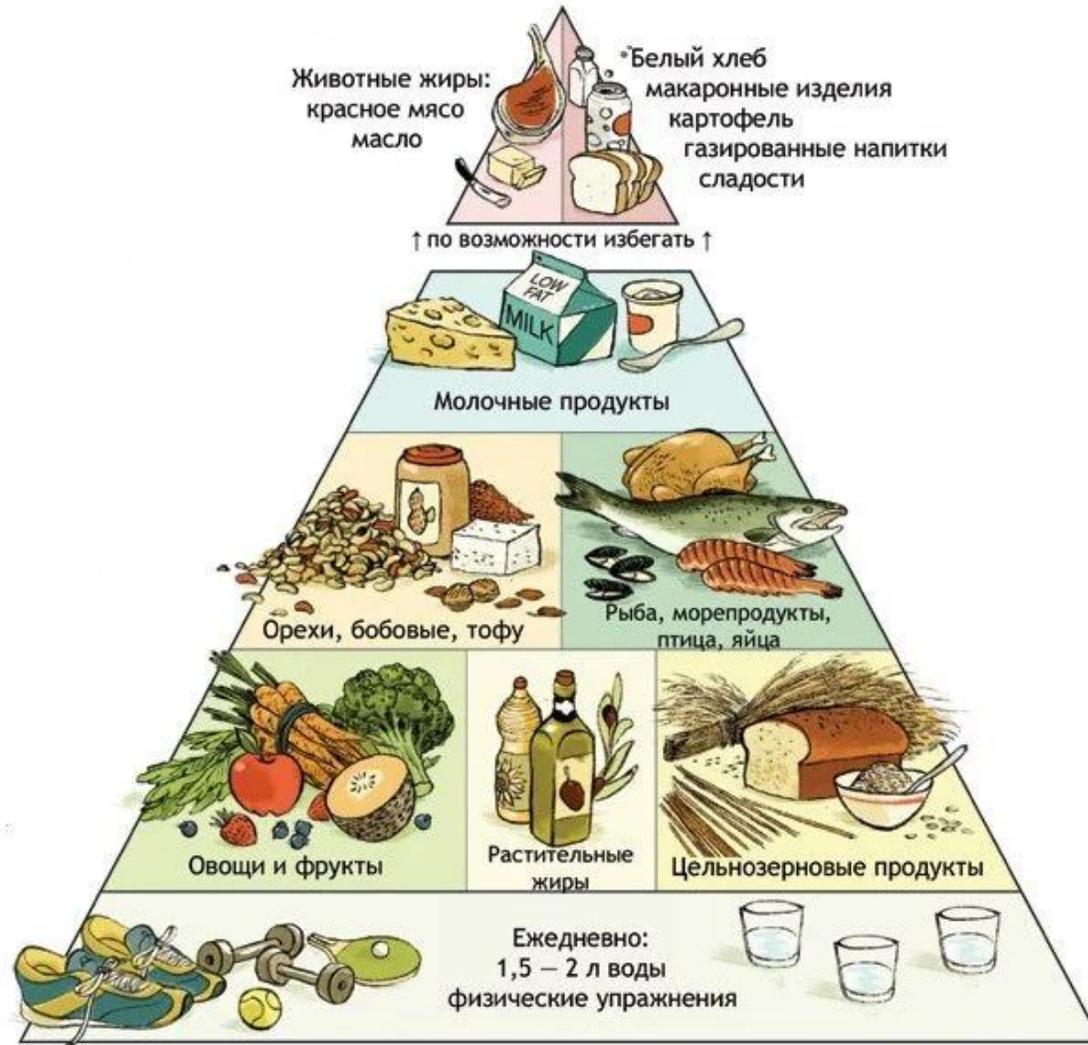
Кузнецова Ирина Валерьевна  
Софронова Елена Валерьевна  
(Ивановская область)

**Актуальность проекта:** Не секрет, что правильное питание – залог хорошего здоровья. В настоящее время число детей с хроническими заболеваниями увеличивается. Это связывают и неблагоприятной экологической обстановкой, и с гиподинамией, и с неправильными пищевыми привычками

**Проблемный вопрос.** Зависит ли самочувствие человека от продуктов питания, которые он употребляет?

**Гипотеза:** если питание будет сбалансированным, то человек будет чувствовать себя лучше и сможет выдерживать школьную нагрузку легче.

- **Цель проекта:** Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью, познакомить с основами правильного питания
- **Временные границы проекта:** 1 месяц.
- **Задачи проекта:**
  - 1) Познакомить школьников с основами правильного питания,
  - 2) Проанализировать обычный рацион школьника с помощью пищевого дневника
  - 3) Выявить зависимость между самочувствием школьника и его пищевым поведением (или его рационом) с помощью шкалы самочувствия
  - 4) Разработать сбалансированное меню, укрепляющее здоровье



Основа пищевой пирамиды – продукты, появляющиеся на нашем столе ежедневно, а вершина – пищевая продукция, которую следует избегать. Пирамида здорового питания незаменима для человека, активно занимающегося спортом. А для этого нужно знать «тело» пирамиды, т.е. те группы продуктов, из которых она состоит, и ее основной принцип: ежедневные физические нагрузки.

# Основание пирамиды

Группа	Продукты	Зачем нужно?
Овощи и фрукты	Все фрукты и овощи	Содержат много клетчатки, замедляющие усвоение пищи, овощи способствуют лучшему перевариванию белка.
Растительные ненасыщенные жиры	Кукурузное, подсолнечное, рапсовое, льняное, оливковое масло	Способствуют быстрому мышечному восстановлению после интенсивного тренинга, снижают уровень холестерина.
Цельнозерновые продукты (сложные углеводы)	Хлеб из муки грубого помола, макароны из твердых сортов пшеницы, крупы, нешлифованный рис	Обеспечивают организм питательными веществами, содержат минимум сахара



# Вторая ступень

Вид белков	Продукты	Зачем нужно?
Растительные	Семечки, орехи, бобовые, чечевица, фасоль, нут, грибы	Содержит протеин и большое количество клетчатки, что благотворно влияет на работу кишечника и используется во многих программах по похудению.
Животные	Мясо, рыба, птица, морепродукты, яйца, курица	Содержит все необходимые <a href="#">аминокислоты</a> .



# Третья ступень

Включает в себя молоко и его содержащие продукты, коими могут быть кефир, творог, сыр и прочее. Эти продукты являются источником многих витаминов и микроэлементов, также они содержат полноценные животные белки.



# Верхушка пирамиды

- Верхушка вобрала в себя те продукты, которые необходимо сократить до минимума. К ним относятся:
- животные жиры;
- простые углеводы;
- сладости;
- выпечка из белой муки;
- Чипсы, газированные напитки, шоколад



# Методические рекомендации

Для практической значимости изученного материала детям может быть предложено изготовление лепбука, покетбука, брошюры или другого наглядного материала.

С целью проверки усвоения информации педагогом могут быть использованы игровые формы проверки уровня усвоения знаний (Leaning apps , Kahoot и проч.).

Для примера:



- **Результаты:**

- 1) Школьники разработают наглядные интерактивные материалы (лепбук и т.п), знакомящие с основами правильного питания
- 2) Школьники составят структуру личного пищевого дневника и свою шкалу самочувствия. Проведут наблюдение за собственным питанием и самочувствием в течение месяца с фиксацией в дневнике. Выявят зависимость или отсутствие зависимости между рационом и активностью.
- 3) На основе наблюдений и знаний о правильном питании разработают для себя "Меню успешной личности"