

# ***Почему надо питаться правильно.***

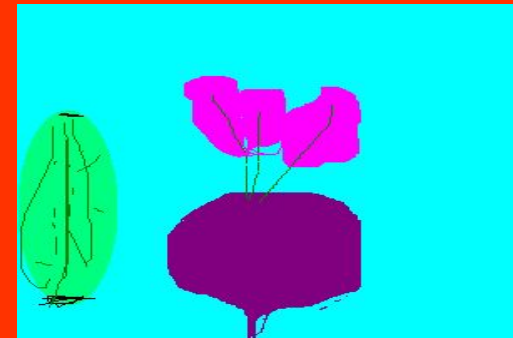
Преподаватель: Бормотова А.Г.

Автор: Жежеро Мария

Ученица 4 «а» класса.

# ***ПРОБЛЕМА***

- Я выбрала эту тему потому что у многих друзей и моих близких есть проблемы с пищеварением: у некоторых часто болит живот, другие страдают излишним весом, или наоборот. Выбрав эту тему, я решила выяснить как надо правильно питаться, чтобы избежать неприятных последствий.



# ***ЦЕЛЬ ПРОЕКТА.***

- Узнать, почему необходимо правильно питаться и во время, чтобы не заболеть. Так как от неправильного питания многие люди страдают заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Это такие заболевания как гастрит, изжога, тошнота, язва желудка и других внутренних органов.



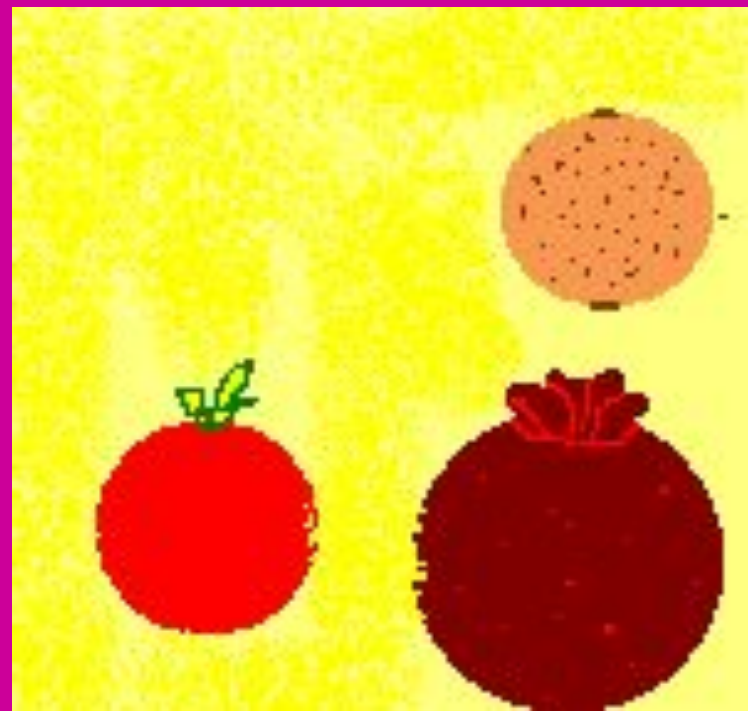
# ЗАДАЧА.

- Для этого прочитав литературу я выяснила что для взрослых суточный рацион питания в спокойном состоянии (без физических нагрузок) составляет не более 1200 ккал.



# ***Методы и способы.***

Я решила проследить за своей сестрой Ксюшей и узнать правильно ли она питается, высчитав сколько она употребляет Ккал за сутки, и сбалансированное ли оно.



- Питание играет огромную роль в нашей жизни. Оно обеспечивает рост и формирование всех органов и систем организма, дает нам энергию, участвует в обмене веществ. Правильно сбалансированное, или рациональное, питание позволяет на долгие годы сохранить здоровье и работоспособность.

- .

- Что же такое рациональное питание?  
Согласно гигиеническим требованиям, оно должно быть:
- оптимальным в количественном отношении, то есть соответствовать энергетическим затратам организма;

- · полноценным в качественном отношении, то есть содержать все необходимые вещества - белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные элементы - в наиболее благоприятных пропорциях;
- · разнообразным, содержать продукты как животного, так и растительного происхождения;



- регулярным, то есть каждый человек должен ежедневно соблюдать режим приема пищи;

# ***РЕЗУЛЬТАТ.***

- Ксюша ест такую еду:
- Завтрак: картофельное пюре 200г 314 Ккал.
- Обед: макароны с сыром 430Ккал.
- Ужин: картофельное пюре с сосиской 463 Ккал.
- Итого в день 1093 Ккал.
- Я сделала, вывод что моя сестра употребила в пределах нормы Ккал, но она ест сухую пищу, которая содержит много углеводов, а белков и жиров- наоборот. Поэтому у неё часто болит живот.



# ***НАШЕ ПИТАНИЕ.***

- От правильного питания будет зависеть повышенность или пониженность нашего иммунитета. Энергозатраты организма так же, как энергетическая ценность пищи, выражаются в килокалориях (ккал). Калорийность суточного пищевого рациона человека зависит от характера его работы, величины и интенсивности нагрузок.

- Она должна соответствовать суточному расходу энергии. В том случае, если человек тратит энергии больше, чем получает ее с пищей, организм истощается. А это способствует возникновению различных заболеваний. Отрицательно сказывается на здоровье и переедание, когда калорийность пищи значительно превышает расход энергии. Такой путь ведет к накоплению в организме жиров.

- Диетологи считают питание рациональным, если соотношение белков, жиров, углеводов в суточном рационе равно 1:1:4. Установлено, что один грамм белков при сгорании его в организме выделяет 4 килокалории энергии, один грамм углеводов - тоже 4 килокалории, а один грамм жиров - 9 килокалорий.

- Питание считается полноценным, если потребляемые нами различные продукты содержат необходимые для нормального функционирования организма белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, а также воду.

- Важнейшее место среди перечисленных элементов питания принадлежит белкам, которые идут на строительство клеток и тканей, участвуют в образовании ферментов, гормонов, способствуют усвоению других пищевых веществ.

- Белки называют еще носителями жизни. В их состав входят аминокислоты, которых нет ни в жирах, ни в углеводах. Наиболее полезны белки животного происхождения, содержащиеся в мясе, рыбе, молоке, яйцах, а также растительные белки, которые имеются в картофеле, рисе, гречневой и овсяной крупе, горохе, фасоли, сое.



- В состав пищевых белков входят около 20 аминокислот, причем восемь из них являются незаменимыми, то есть не образуются в организме. Наиболее дефицитные аминокислоты-триптофан, лизин, метионин - содержатся преимущественно в продуктах животного происхождения. Поэтому необходимо обеспечивать сбалансированность аминокислотного состава поступающей в организм пищи.

- Главным энергетическим материалом являются жиры, которые по калорийности в два с лишним раза превосходят белки и углеводы. Однако для того, чтобы жиры освободили в организме энергию, необходимо достаточное количество углеводов и кислорода.

- Жиры входят в состав клеток, принимают участие в обмене веществ, улучшают вкус пищи и повышают чувство сытости. Наиболее полезные из них содержатся в молоке, сливочном масле, сметане, сыре, яичном желтке, рыбьем жире.

- Углеводы, как и жиры, являются энергетическим материалом. Они необходимы для нормальной деятельности центральной нервной системы, сердца, печени. Больше всего углеводов содержится в сахаре, хлебе, картофеле, других овощах, а также во фруктах и ягодах.

# ***ВЫВОД.***

- Проследив за питанием моей сестры я поняла, что если мы не будем правильно и сбалансированно питаться то у нас будет очень часто болеть живот мы можем подхватить гастрит или ещё хуже язву.

# ***ЛИТЕРАТУРА.***

- «Сотвори себя» центр снижения веса «моя фигура».
- Сайты из интернета.
- Настольная книга для девочек.