

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

Исследовательская работа
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 9
города Лобня Московской области

на тему: «Здоровое
питание»

Выполнил: Забегина Анастасия, ученица 4 -Б класса

Руководитель: Малушенко И.Н.

ЦЕЛЬ ПРОЕКТА (ВВЕДЕНИЕ)


Формирование ясных представлений о продуктах, приносящих пользу организму, об организации правильного здорового питания



Здоровое питание — это питание, обеспечивающие рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний

Здоровое питание школьника — залог успеха в учебном году



- 
- **Соблюдение правил здорового питания** в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление и рак.
 - Сколько людей, столько и мнений о том, что такое здоровое питание, поэтому для того, чтобы понять на каких принципах оно строится, мы воспользуемся информацией, полученной от авторитетной в данной сфере Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ). ВОЗ выделяет 4 принципов формирования привычки правильно питаться:

1. *Употреблять в пищу нужно столько калорий, сколько требуется вашему организму при вашем уровне активности;*
2. *От транс-жиров, содержащихся в чипсах, майонезе, полуфабрикатах и других переработанных продуктах, и вовсе рекомендуется отказаться. Энергия, полученная за счет поступления в организм свободных сахаров, по количеству не должна превышать 5-10% от суточного рациона;*
3. *Употребление в пищу 5 граммов соли в сутки минимум снижает риск повышения давления и препятствует появлению и развитию болезней сердечно-сосудистой системы;*
4. *Рацион должен быть сбалансированным. В пищу нужно употреблять овощи и фрукты, а также бобовые и злаки;*
5. *Минимальное суточное количество употребляемых овощей и фруктов не ниже 400 грамм.*

Помни всюду и всегда: для твоего здоровья
Полноценная еда – важнейшее условие!



Вы за фаст-фуд или здоровое питание ?



Покупка на улице сосисок в тесте, пирожков, чебуреков, шаурмы, сэндвичей, гамбургеров, хот-догов стала обычным для нас явлением.

Не найти ни одной улицы, на которой не предлагали бы фаст-фуды в палатках, киосках и просто на прилавках.

Около 75% россиян употребляют фаст - фуд. Одна порция картофеля фри содержит более 600 калорий



«Модная» пища вытеснит здоровую



В составе фаст-фудов имеется большое количество жиров и консервантов, чего не скажешь о витаминах и минеральных веществах – их в «быстрой» еде практически нет. Искусственные транс-жиры вызывают заболевания нервной системы, ишемическую болезнь сердца, онкологические заболевания, сахарный диабет и бесплодие.

Завтрак – это прекрасное начало дня. Он пробуждает организм утром, запуская **метаболические** процессы. Завтрак является своеобразным аккумулятором, который заряжает человека энергией на весь день.



Правильно построив рацион своего завтрака, используя продукты с низким содержанием глюкозы (например, зерновой хлеб, **овсянка**, отруби) или с низким содержанием **белка**, что замедляет пищеварение, вы избежите многих проблем со здоровьем и лишним весом.



Обед — как правило, второй или третий приём пищи в день (обычно

после первого либо второго завтрака), наиболее обильный. Как правило, на обед подаётся горячая пища. В большинстве стран *обеденное время*

приходится на период от 9 до 23 часов, но обычно приурочен к полудню, иногда обед может происходить и вечером, заменяя собой ужин.



Ужин (устаревшее: **вѣчера** — славянское название вечерней трапезы) — последний приём пищи в конце **дня**, как правило, вечером или ночью. Ужин является одним из основных приёмов пищи. Также ужином называют саму **пищу**, приготовленную для вечернего приёма **еды**.



Что есть перед сном нельзя?

1. Соленое.

2. Сладкое и мучное

3. Жирная пища.



Чем можно перекусить на ночь?

Умирать с голоду не стоит, и набрасываться на сладкое, жирное, соленое не рекомендуется

Кисломолочные продукты

Овощи

Фрукты



КАЖДОЙ КЛЕТЧКЕ
НАШЕГО ОРГАНИЗМА
НЕОБХОДИМЫ ВИТАМИНЫ.
ОНИ С ЗЕРНЫШКО, А
ЗНАЧЕНИЕ ИХ ВЕЛИКО .



Вывод


Еда – это топливо на котором работает весь организм.

При выборе продуктов нужно всегда помнить, что еда должна быть не только вкусной, но прежде всего полезной.

Понятие о правильном питании у каждого свое, но основы одни: Ешьте как можно больше полезных продуктов, богатых витаминами, не переедайте и занимайтесь спортом

Ребята,
питайтесь правильно!



- 
- СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ
1. Боровская Э. Здоровое питание школьника – М.: Эксмо, 2010г. – С.320
 2. Дробат Е.М. Простые истины о питании и здоровье – М.: Книжный дом, 2004г. – С.608
 3. Райт Ж. Здоровое питание – М.: Амфора, 2010г. – С.64
 4. Зайцев С.М. Питание для укрепления иммунитета – М.: Лабиринт, 2007г. – С.48
 5. Шишов П.С. Сыр, молоко, творог – М.: Проф Издат, 2007г. – С.120
 6. <https://ru.wikipedia.org>