

Министерство образования и науки Хабаровского края.  
Краевое государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение «Хабаровский технический  
колледж» (КГБ ПОУ ХТК)

- Проект по предмету ОБЖ
  - На тему:  
■ «Правильное питание»

■ Выполнила студентка:

- Силаева С.Е
- Группы ПГ-Д71

- Проверила:  
■ Науменко Л.А

■ Хабаровск 2017.

# Актуальность

- К сожалению, жизнь современного человека все больше отдаляет его от природы, создавая определенные, часто серьезные, проблемы в области питания и здоровья. Если рацион наших предков состоял из сравнительно большого набора натуральных продуктов, энергетическая ценность которого составляла 4-5 тыс. ккал в сутки, что исключало проблемы дефицита отдельных пищевых веществ, то сегодня ценность рациона в 2 раза меньше, из-за сокращения энергозатрат. При этом увеличилось потребление консервированной пищи, пищи подвергнутой различным технологическим обработкам, что также негативно сказывается на ее полноценности.



# Цели

- достигнуть и поддержать нормальный вес, в зависимости от типа телосложения
- обеспечить необходимое количество калорий для активной жизнедеятельности;
- поддержать нормальную микрофлору кишечника
- поддержать правильную работу пищеварительной и выделительной систем

# Задачи

- - обеспечить себя продуктами питания и их доступность населению;
- - обезопасить пищевые продукты;
- - сделать полноценное питания

# Проблемы

1. Развиваются воспалительные заболевания
2. Проблемы с пищеварением и продвижением пищи
3. Человек, питающийся неправильно, плохо выглядит, у него нездоровая кожа, волосы, ногти, плохое самочувствие, слабость

# Решение проблемы

- 1. Питайтесь только по режиму – не менее пяти раз в день небольшими порциями
- 2. Поддерживайте нормальный вес, и в дальнейшем вы себя защитите от болезней, связанных с обменом веществ
- 3. Следите за тем, что вы едите, считайте калории, белки, углеводы, жиры, а также витамины и минералы, которые поступают в ваш организм.

# Список литературы

- <http://www.allwomens.ru/10583><http://www.allwomens.ru/10583><http://www.allwomens.ru/10583>[pravilnoe-pitanie.htm](http://www.allwomens.ru/10583-pravilnoe-pitanie.htm)

# Вывод

- Следите за своим рационом, не допускайте сочетания несовместимых продуктов. Невыполнение этого правила приводит к сбору не переваренной пищи в кишечнике, образованию в нем процессов брожения, накопления шлаков и токсинов. Составляя правильный рацион питания, вы избавитесь от хронических заболеваний, оздоровите свой организм