




# Изучение влияния роли сбалансированного питания на здоровье человека.

*Выполнила:*

*учащаяся группы 1/10*

*Терентьева Юлия  
Руководитель:*

*Поделякина Н.Д.*




# Цели и задачи исследования.

Цель- изучение роли сбалансированного питания на здоровье человека (подростка).



Задачи исследования:

- сбор информации по данной теме;
  - изучение теоретического материала по данной проблеме;
  - провести тестирование «Как вы питаетесь?»
  - описать роль сбалансированного питания на здоровье человека.
  - ознакомить учащихся с правилами питания.
- 

# Как добиться, чтобы ребенок вырос сильным и здоровым?

*Привычки в питании закладываются чаще всего в течение первых лет жизни, когда особенно важно чтобы ребёнок получал все необходимые полезные питательные вещества. Как добиться, чтобы ребёнок вырос сильным и здоровым?*

*Прививать ребёнку здоровые привычки в питании можно единственным способом: подавая ему пример. Предлагая детям разнообразные блюда, привлекая внимание к содержанию в пище полезных питательных веществ, взрослые дают ориентиры при выборе продуктов, которые сохраняются у него на всю жизнь.*



# Понятие сбалансированной диеты.

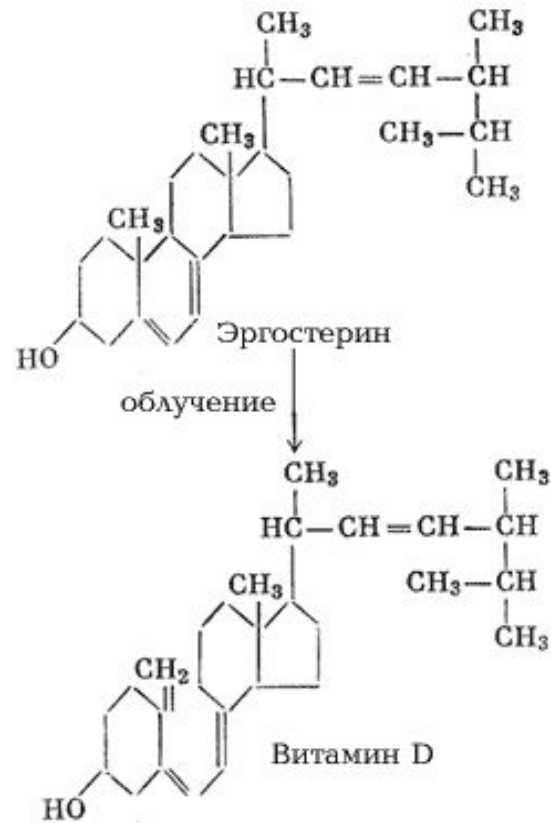
При выборе продуктов питания следует учитывать три критерия: пища должна утолять голод, укреплять здоровье и при необходимости способствовать излечению заболевания. Она также должна быть приятна на вкус и радовать глаз. Потребности в питательных веществах у людей зависят от возраста, пола, физической активности, скорости метаболизма и состояния здоровья. Однако вне зависимости от того, какое количество калорий показано человеку в день, пропорции продуктов из разных групп должны почти всегда оставаться одинаковыми. Для того чтобы пища была сбалансированной в отношении главных энергетических компонентов, соотношение между белками, жирами и углеводами по калорийности должно составлять ориентировочно 1:1:4. Для поддержания здоровья и активности нашему организму нужны 13 витаминов, 16 минеральных веществ, а также жиры, углеводы и белки

# Питание для растущего организма.

Возраст	КАЛОРИЙНОСТЬ Б, ккал / день		БЕЛКИ, г / день		КАЛЬЦИЙ, мг / день	ЖЕЛЕЗО, мг / день	
	М	Ж	М	Ж	М, Ж	М	Ж
10-12 месяце в	929	865	14,9	14,9	525	7,8	7,8
1-3 года	1230	1165	14,5	14,5	350	6,9	6,9
4-6 лет	1715	1545	19,7	19,7	450	6,1	6,1
7-10 лет	1970	1740	28,3	28,3	550	8,7	8,7
11-14 лет	2220	1845	42,1	42,1	1 000	11,3	14,8
15-18 лет	2755	2110	55,2	45,0	1 000	11,3	14,8
19-50 лет	2550	1940	55,5	45,0	700	8,7	14,8

# Питание подростков

У подростков существует повышенная потребность в питательных веществах, особенно в кальции, фосфоре и витамине D, для развития скелета. Так как подростки начинают чаще питаться вне дома и выбирают блюда самостоятельно, огорчительно то, что они отказываются от традиционно важных приёмов пищи (например, завтрака) в пользу сухомятки на ходу. Некоторые выбирают блюда, преследуя цель выделиться, и становятся вегетарианцами или садятся на голодную диету. Частой проблемой девочек – подростков становится анемия из-за дефицита железа или анорексия, поскольку они слишком серьёзно относятся к собственному весу.



# Научный подход к выбору продуктов.

Диетологи всего мира выработали определённые подходы к выбору здоровой пищи. Они классифицируют продукты по группам:

- - хлеб, крупы, например рис, картофель (сложные углеводы),
- - мясо, рыба или орехи, бобовые и яйца (белки),
- - молоко и молочные продукты,
- - жирные и сладкие продукты (группа простых углеводов).
- Для создания разнообразной, хорошо сбалансированной диеты выбирайте продукты из каждой группы в том соотношении, в котором они представлены в пищевой пирамиде.

# 7 ЗОЛОТЫХ ПРАВИЛ ПИТАНИЯ

В течение тысячелетий учёные, философы и врачи искали ту формулу питания, которая бы обеспечивала человеку здоровое долголетие. Умение правильно питаться, да и вообще потреблять пищу ничего общего не имеет с утолением голода. Недаром французский физиолог Бриайт Саварен сказал: «Животное насыщается, человек ест, умный человек питается». На протяжении многих столетий рождались в народе золотые правила питания, которые мы изложим, рекомендуя их придерживаться в жизни для здоровья.





# Первое правило – свежеедение

При хранении всех продуктов, тем более растительного происхождения, ухудшаются их диетические качества. Не оставляйте приготовленную пищу даже на несколько часов, ибо в ней начинаются процессы брожения и гниения. Съедайте её, по возможности, сразу же после приготовления.



# Второе правило – сыроедение

- Издавна считалось, что в сырых растениях содержится живительная сила. Учёные доказали, что в сырых растениях, особенно дикорастущих, сохраняется больше полезных веществ, чем в варёных. Такая пища более всего показана людям с темпераментом флегматика, сангвиника, при угнетении нервной системы, депрессии, а также и при избыточной массе тела. В этих случаях можно устраивать разгрузочные дни, употребляя только сырую пищу. Но если вы худощавы и слишком возбудимы, то лучше приготовить первые и вторые блюда с овощами следующим образом: очищенные и вымытые в воде овощи кладите в блюдо только к концу варки и дайте им слегка притомиться.



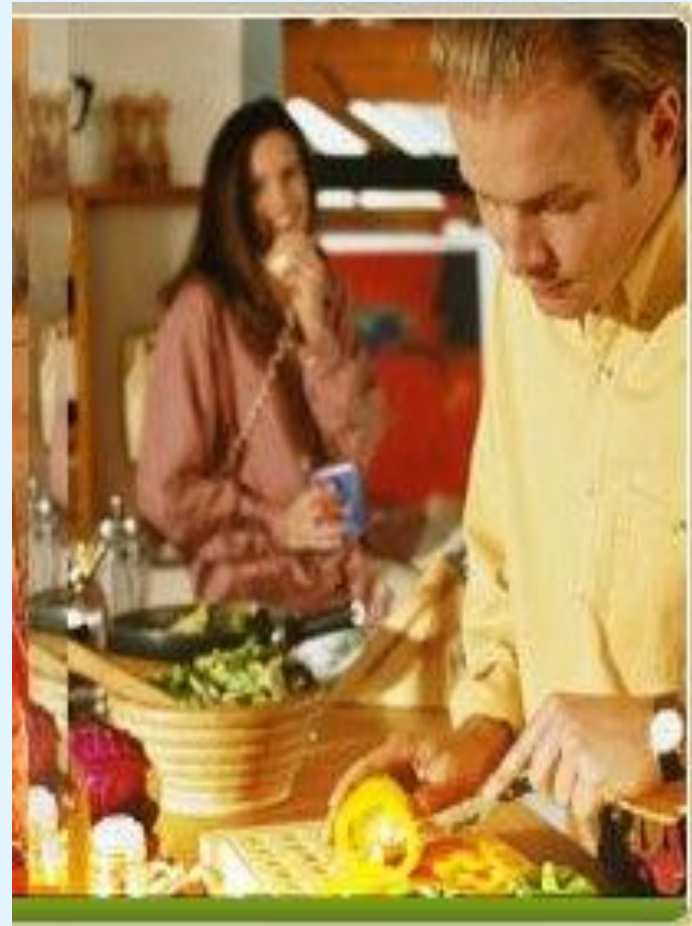
# Третье правило – разнообразие и сбалансированность питания.

▶ Чем больше разных продуктов включено в рацион, тем больше физиологически активных веществ поступает в организм. Это особенно важно в связи с тем, что при физических и умственных нагрузках потребность в них увеличивается.



# Четвёртое правило – определенное чередование продуктов.

Этo правило говорит о том, что нельзя долго использовать одно блюдо или один продукт. Такое раздельное питание благотворно будет влиять на систему пищеварения, предоставляя отдых той или иной пищеварительной железе.



# Пятое правило- ограничение в питании.

Организм требует периодического отдыха, разгрузки. В этом нуждается желудочно – кишечный тракт вместе с печенью и поджелудочной железой, на которые приходится основная работа по перевариванию пищи. Исследования показывают, менее работоспособны, более подвержены усталости те, кто много ест. Вывод: избежать усталости поможет умеренность в еде.



# Шестое правило – получать максимум удовольствия от пищи.

Для этого нужно прежде всего отказаться от спешки, хотя бы в те короткие периоды, когда мы садимся за стол. Пищу нужно уважать, чувствовать её, наслаждаться ею, какой бы она простой не была. Следует, кроме того, навсегда отказаться от привычки выяснять отношения во время приёма пищи, а также читать и думать о чём – то постороннем. Всё внимание надо сосредоточить на еде.



# Седьмое правило – определение сочетания продуктов.

Нужно знать какие продукты сочетаются между собой, а какие нет, чтобы они не мешали друг другу оптимально усваиваться организмом. При неблагоприятных сочетаниях в кишечнике за короткий промежуток времени начинает развиваться повышенное брожение, а также и гниение неусвоенных пищевых веществ. Таким образом, создаются благоприятные условия для интоксикации организма вредными отходами не полностью переваренной пищи. Особенно остро проявляется у тех, кто страдает патологией органов пищеварения, например гастритом, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, а также колитами.

# Результаты тестирования.

