

Детское научное общество «Начало» учащихся Лицея №7

Здоровое питание

Выполнил: Костромин Дмитрий ученик 4 «В» класса
Руководитель: Кончева С.Д.

г.Саяногорск
2006 год

Цели исследования

- Узнать о полезных продуктах как можно больше
- Научиться правильно питаться
- Разработать меню на 7 дней



Описание исследовательской работы

- Для чего мы едим?
- Рациональное питание
- Режим питания
- Анкета учащихся
- Вывод



Для чего мы едим?

- Белки
- Жиры
- Углеводы
- Минеральные вещества
- Витамины



Белки (12%)

- Составляют 1/5 часть организма человека
- Необходимы для роста, развития, обмена веществ в организме
- Недостаток приведет к заболеваниям: малокровие, задержка роста, инфекции
- Избыток приводит к перегрузке печени, почек, гнилостные процессы в кишечнике
- Получаем в: хлебе, каше, горохе, мясе, рыбе, твороге, молоке, сыре, яйце

Жиры (30-35%)

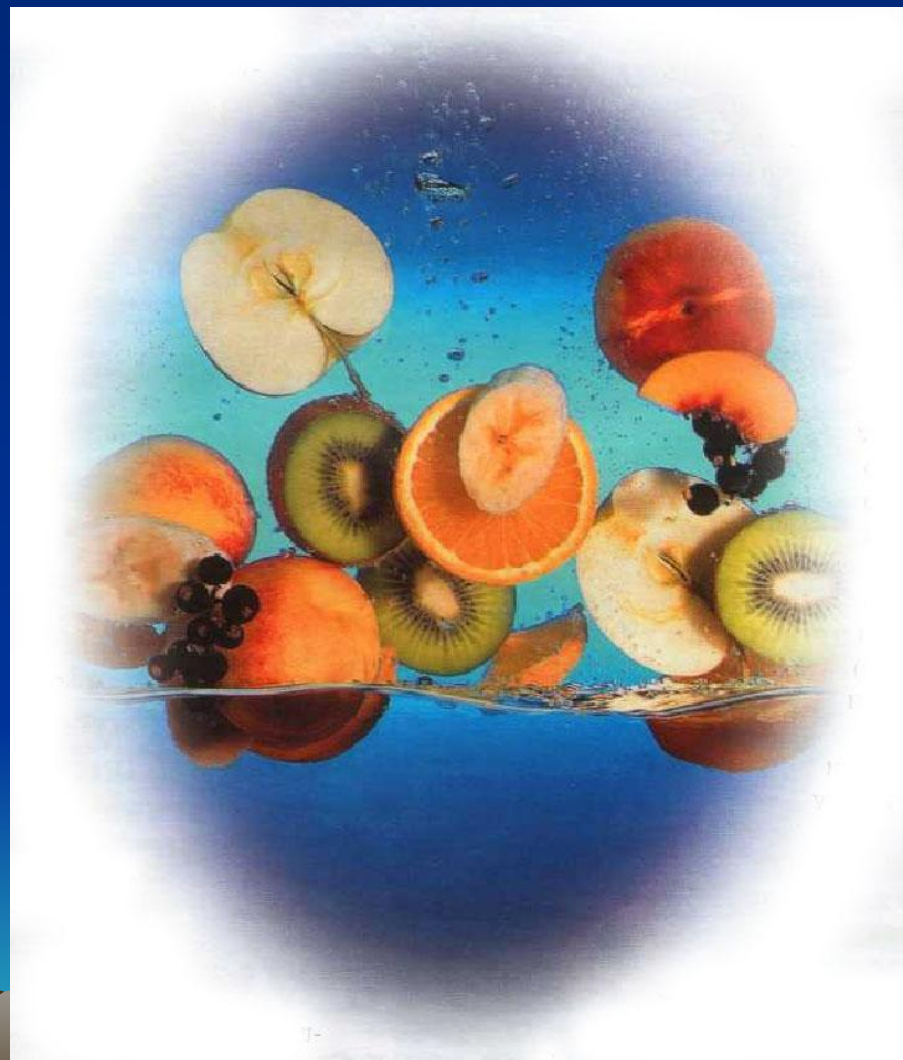
- Наиболее богаты энергией
- Способствуют поступлению в организм необходимых веществ
- Обеспечивают всасывание из кишечника минеральных веществ и жирорастворимых витаминов
- Улучшают вкус пищи, вызывают чувство сытости
- Избыток способствует развитию атеросклероза, болезни сердца, ожирению

Углеводы (50-60%)

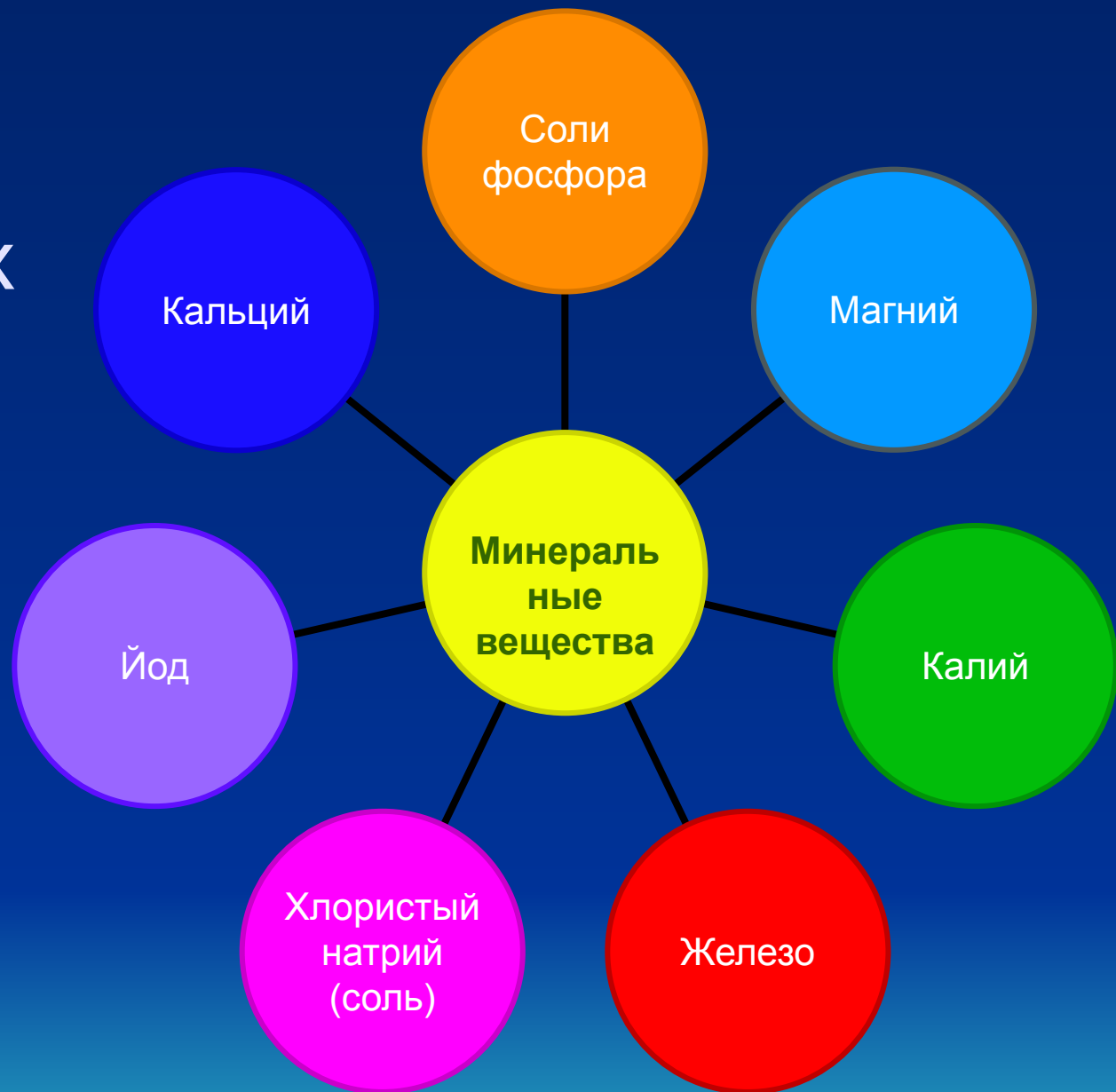
- Снабжение организма энергией
- Содержатся в: сахаре, хлебобулочных и макаронных изделиях, бобовых, картофеле
- Избыток приводит к нарушению обмена веществ, ожирению

Минеральные вещества

- Являются незаменимой составной частью пищи
- Недостаток или избыток приводит к нарушению обмена веществ



В состав
минеральных
веществ
входят:



Витамины

- Необходимы организму человека
 - Недостаток приводит к авитаминозу
- Находятся в: овощах, фруктах, ягодах, зелени



Рациональное питание

- Излишки высококалорийной пищи и недостаток физической нагрузки определяют проблему переедания
- Нужно выработать регулятор сознательного самоограничения, который будет основываться на знаниях о полезности продуктов

Заповеди правильного питания

- Ешь 3-4 раза в день
- Не ешь больше, чем нужно
- Выпивай каждый день 6-8 стаканов жидкости
- Тщательно пережёвывай пищу
- Во время еды не отвлекайся ни на что другое
- Пища должна быть разнообразной и включать больше овощей и фруктов
- Не забывай утром позавтракать
- Купи себе хорошую книгу, подробно рассказывающую, как и зачем правильно питаться

Избегай этих продуктов

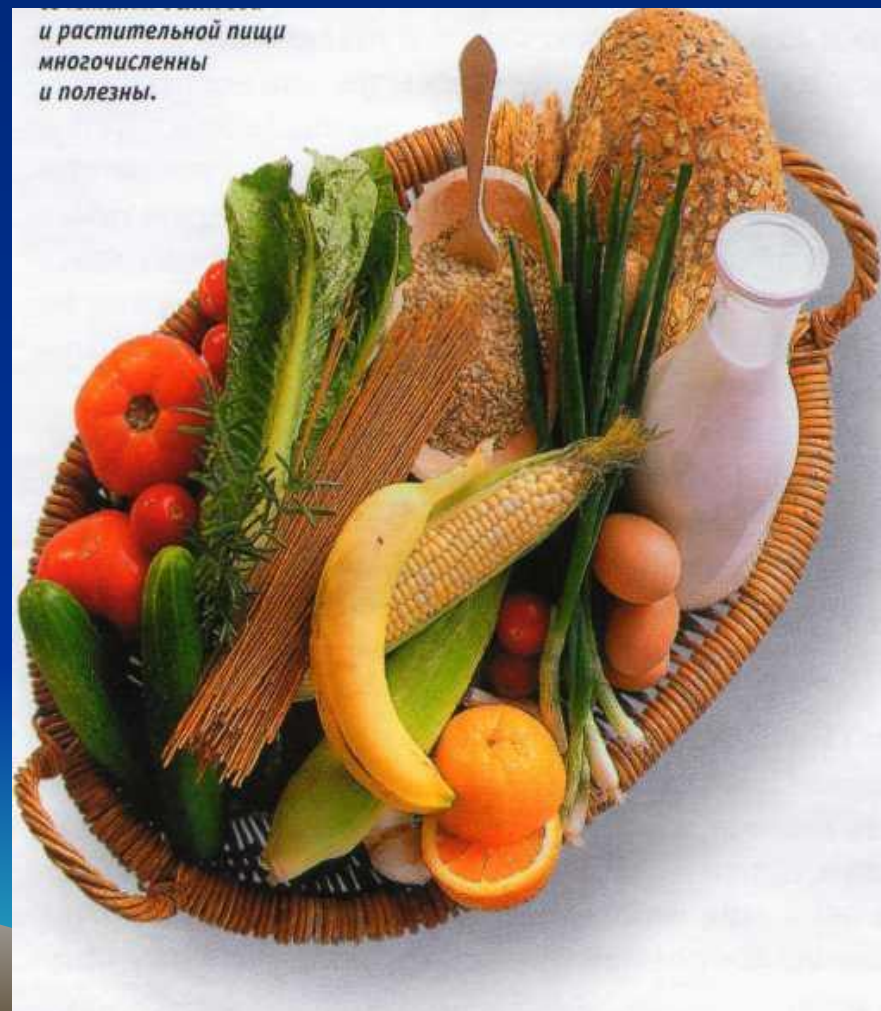
- Рафинированный сахар
- Белая мука
- Консерванты, стабилизаторы вкуса, подсластители
- Мясо животных и птицы, в пищу которых добавлялись гормоны
- Овощей и фруктов, выращенных с помощью химических удобрений

Режим питания

Древние говорили:

«Завтрак съешь сам,
обед раздели с
другом, а ужин отдай
врагу»

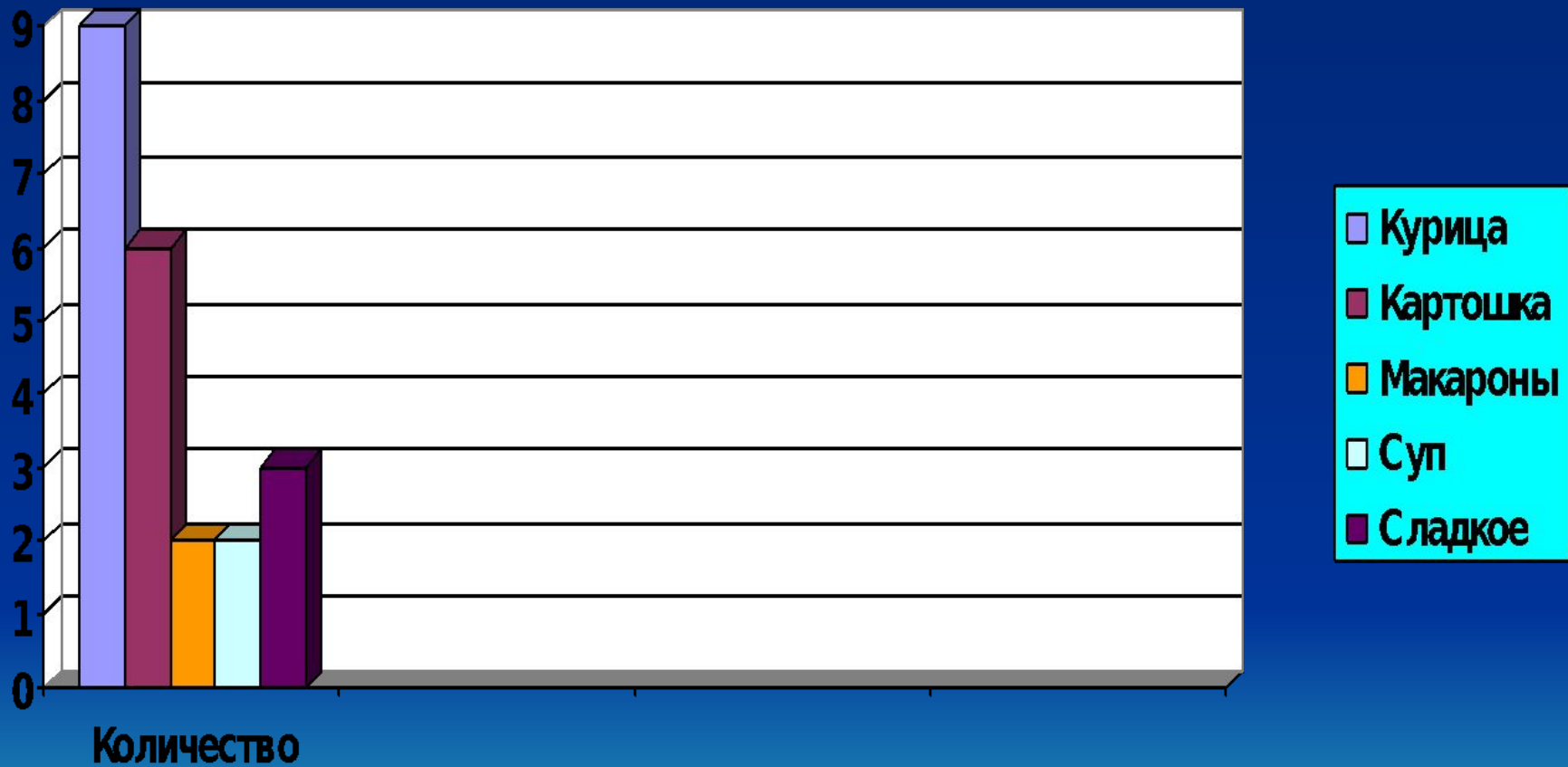
- В день необходимо питаться 3-4 раза
- Перерывы между едой составляют 4-5 часов



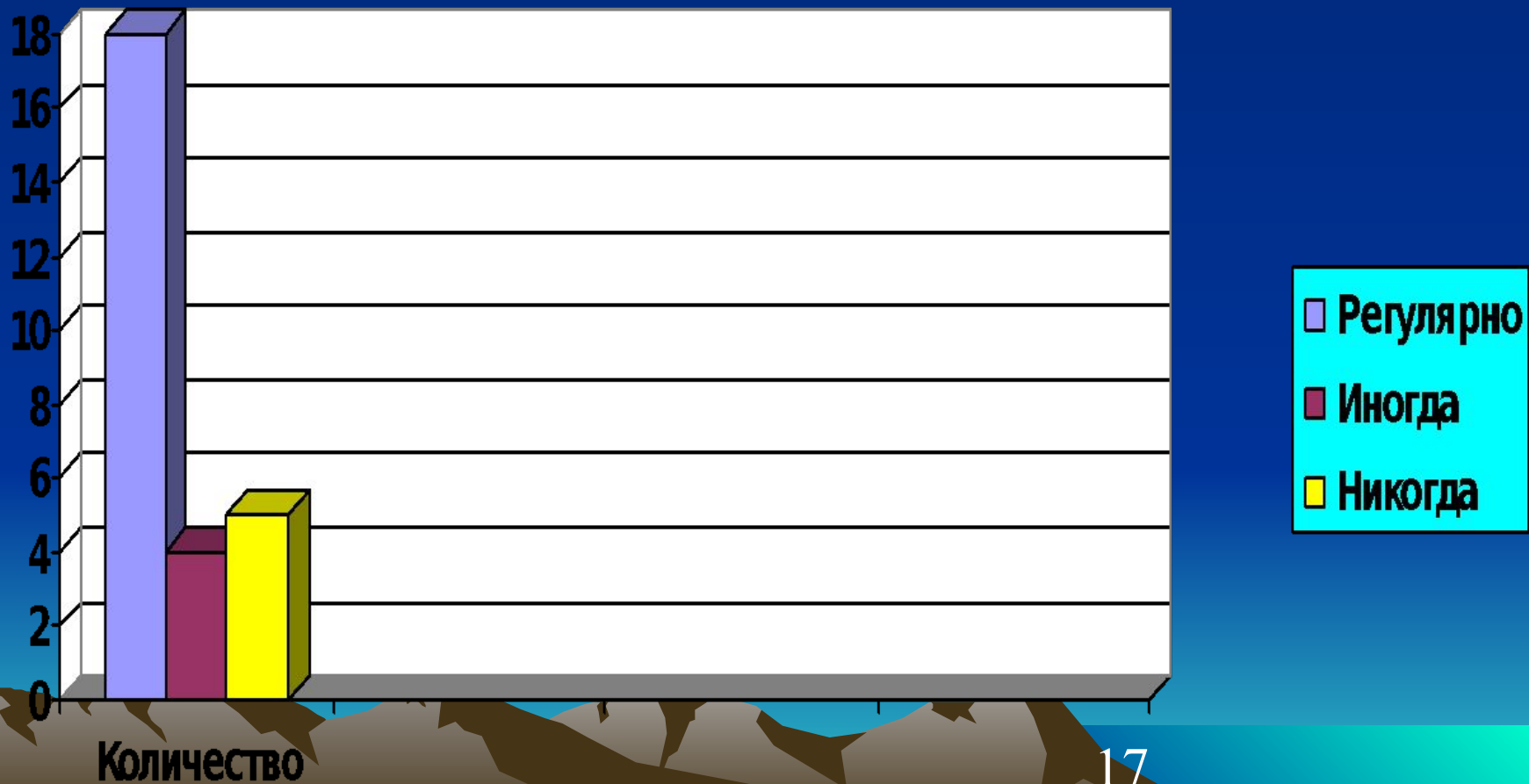
Анкета

- Что из еды ты любишь больше всего?
- Завтракаешь ли ты?
- Сколько раз в день ты ешь?
- Ты предпочитаешь плотно поужинать или легко пообедать?
- Часто ли ты ешь всухомятку?
- Ешь ли ты суп?
- Ты бы хотел правильно питаться?

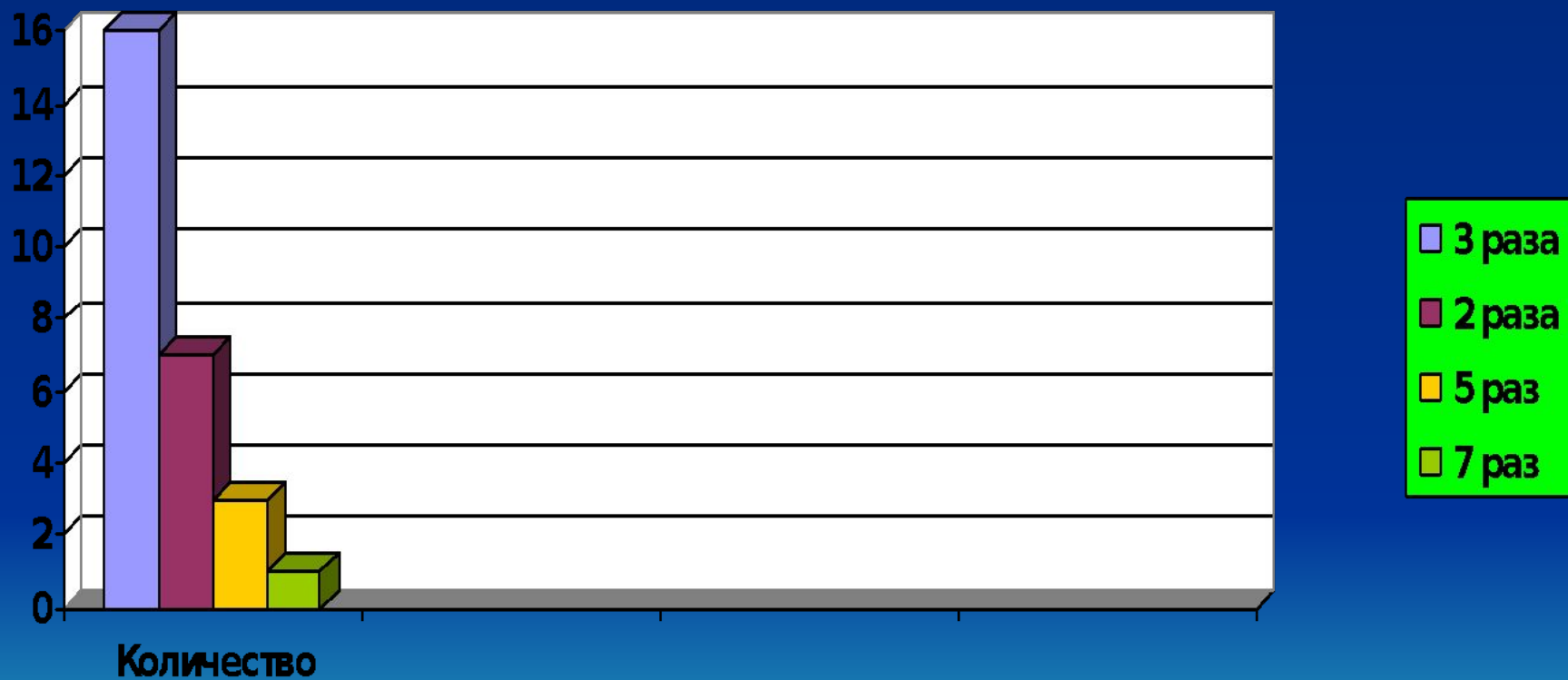
Больше всего ребята любят



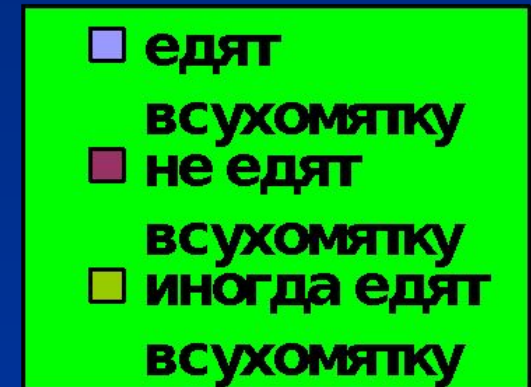
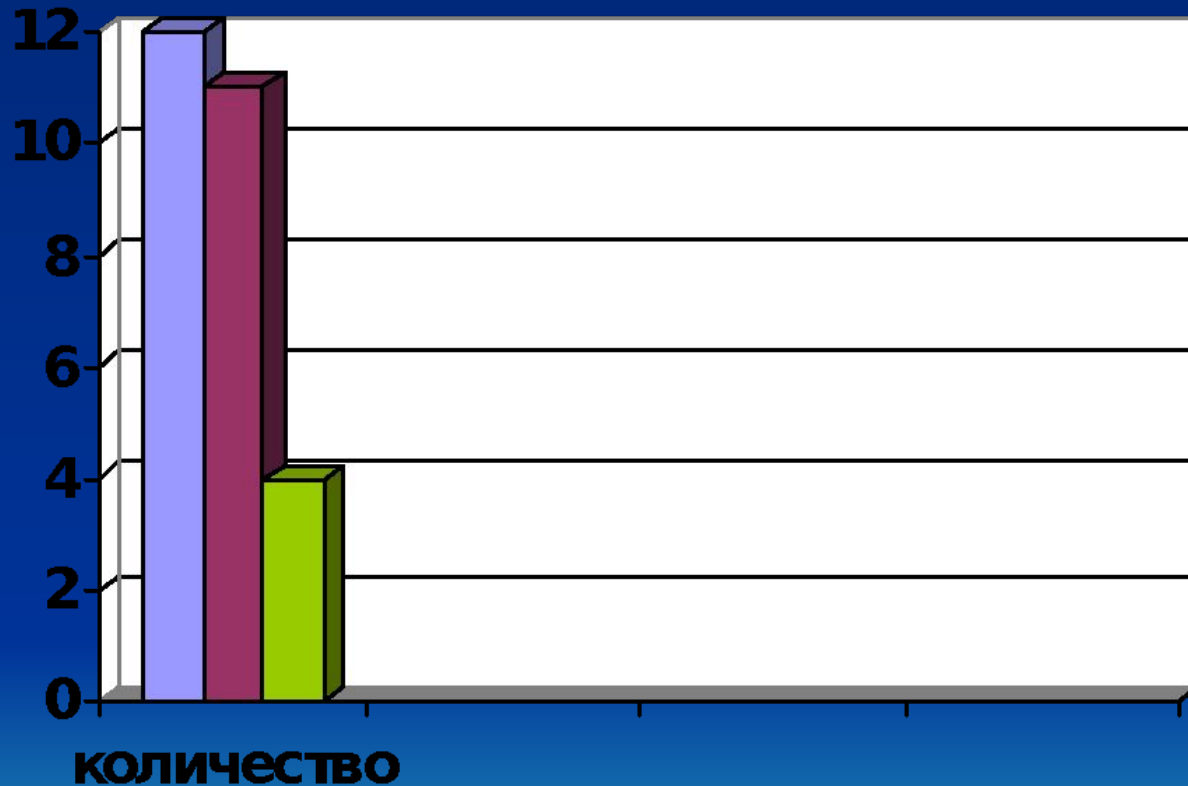
Завтракают



Количество приёмов пиццы



Едят всухомятку



Наведение порядка в режиме питания в силах любого человека и тот кто хочет, может преодолеть вредную привычку неправильно питаться.

Приятного Вам аппетита!

Будьте здоровы!

