

Исследовательская  
работа на тему:  
«Здоровый образ  
жизни. Правильное  
питание.»»

# ПОДГОТОВИЛ

преподаватель- организатор ОБЖ

МБОУ

«Средняя общеобразовательная  
школа №5»

города Донской, Тульской области

МАШКОВ

ВАЛЕРИЙ АНАТОЛЬЕВИЧ

# Цель: изучить материал о правильном питании.

## Задачи:

- Посмотреть материал в Интернете;
- обратиться к библиотеке;
- просмотреть заметки о правильном питании в газетах, журналах;
- систематизировать материал;
- написать работу;
- сделать слайды;
- сделать презентацию работы

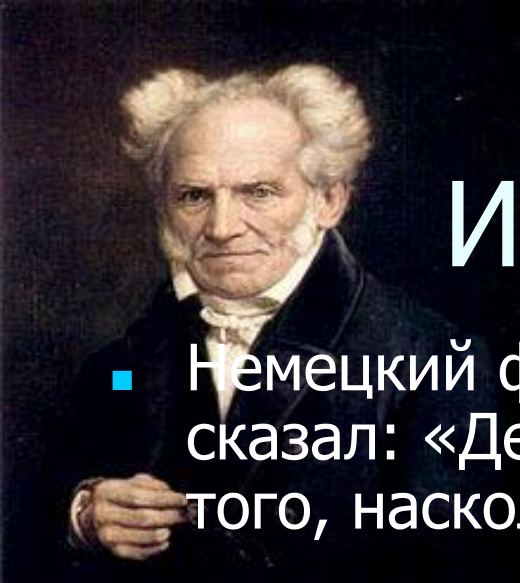
# Опрос «Как вы завтракаете»

Завтракал ли ты дома?

Считаешь ли ты, что завтрак необходим?

Был ли твой завтрак «горячим»?

Считаешь ли ты, что завтрак должен быть горячим?



# Интересные факты

- Немецкий философ Артур Шопенгауэр когда-то сказал: «Девять десятых нашего счастья зависит от того, насколько здоровый образ жизни мы ведем».
- На 50% здоровье человека определяется тем, насколько здоровый образ жизни он ведет, на 20% - генетический фактор и наследственность, еще 20% составляют условия жизни (экология, климат, место жительства), 10% - здравоохранение.
- Понятие «здоровый образ жизни» появилось в России в 1989 году, авторство термина приписывается профессору-фармакологу Израилю Брехману.





# Правильное питание

Рациональное питание (от латинского слова *rationalis* — «разумный») — это физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда, климатических условий обитания.

Правильное здоровое питание — это также профилактика заболеваний. Тому, кто ведет здоровый образ жизни и правильно питается, не страшны ни погодные «катаклизмы», ни болезни, ни вирусы. Такие люди всегда бодрые, активные, более выносливые и жизнерадостные, дольше живут.



Постарайтесь принимать еду по расписанию и не нарушать его.

Четырёхразовое питание.

7:30-8:30 - 1 завтрак.

11:00-12:00 - 2 завтрак.

14:30-15:30 - обед.

19:00-19:30 - ужин.



# Полезный совет



Учеными установлено, что в суточном рационе учащихся должны быть определенные соотношения между белками, жирами и углеводами, а именно 1:1:4 или 5. Так, например, если ребенок 8 лет получает 75 граммов белка, то для нормального усвоения пищи он должен получить 75 граммов жира и 300—375 граммов углеводов.

Лучшей усвояемости белка и лучшему использованию его организмом способствуют овощи. Следовательно, мясные и рыбные блюда целесообразно давать с овощными гарнирами. Поэтому с раннего детства нужно приучать детей к овощным блюдам.



## Меню дня

- Завтрак: Каша Манная на молоке, хлеб пшеничный с маслом, сыр, чай с сахаром.
- Обед: Салат из свежих огурцов, суп гороховый, картофельная запеканка с мясом, компот, хлеб ржаной.
- Полдник: молоко, булочка, яблоко.
- Ужин: Рыба запеченная, рис, чай с сахаром, хлеб пшеничный, кефир.

# Основные правила правильного питания

- Если хочешь вырасти сильным, здоровым, умным и красивым, нужно есть полезные продукты.
- Полезно есть разные продукты: овощи и фрукты, молочные продукты, мясо и рыбу, хлеб и крупы, растительное и сливочное масло.
- Перед едой нужно мыть руки с мылом. Не забывать вымыть ягоды, фрукты и овощи перед тем, как их съесть.
- Перерыв между едой не должен быть больше трех часов, а значит, лучше есть понемногу пять раз в день.
- Полезно есть на завтрак каши.





- Самое большое количество пищи за день человек съедает во время обеда. Обед должен состоять из четырех блюд: закуски или салата, первого, второго блюда и десерта. Поэтому после обеда лучше всего выбрать спокойные занятия.
- Названия всех приемов пищи: утром - завтрак, днем - обед и полдник, вечером - ужин.
- Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин полезно есть только легкую пищу: запеканки, творог, омлет, кефир, простоквашу.
- Весной очень полезно есть салаты, из свежей зелени.





- Полезно есть продукты с разным вкусом. Важно не использовать в пищу много соленого, кислого, сладкого.
- Человек должен выпивать в день 6-7 стаканов жидкости: молока, чая, соков и простой воды.
- Если ты занимаешься спортом или у тебя больше нагрузки в школе, особенно важно соблюдать режим питания.
- Овощи, фрукты и ягоды полезно есть каждый день.
- Полезно есть разные овощи круглый год: капусту, морковь, свеклу, зелень.








Здоровое питание - одно из основ  
здорового образа жизни.

Вести здоровый образ жизни - это  
значит постоянно выполнять правила  
сохранения и укрепления здоровья:  
соблюдать чистоту, правильно питаться,  
сочетать труд и отдых, много двигаться,  
не иметь вредных привычек. Чтобы  
сохранить здоровье, никогда не  
начинай курить, не пробуй спиртное,  
не прикасайся к наркотикам.



A young girl with dark hair and red bows is hanging from a white horizontal bar. She is wearing a white long-sleeved shirt and black leggings. Her hands are wrapped in white tape with red accents. She has a surprised or playful expression on her face, looking directly at the camera. The background is a blurred crowd of people.

**«Ваше  
здоровье в  
ваших  
руках!».**