

Мы за правильное питание!

Работу выполнил:

Полищук Евгений

Ученик 9А класса

МБОУ СОШ №26

Под руководством учителя ОБЖ

Киселева Андрея Андреевича



Цель работы:

- Определение роли правильного питания в профилактике болезни современности – ожирения.



Что такое правильное питание?



- **Здоровое питание** - (здоровая диета, англ. **healthy diet**) — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.



Если мы будем питаться неправильно, то нас подстерегает множество опасных болезней!

Ожирение :
ЧТО ЭТО ТАКОЕ И
КАК С ЭТИМ
БОРОТЬСЯ.

Как определить в норме ли ваш вес?

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{вес (кг)}}{\text{рост (м)}^2}$$

НАПРИМЕР:

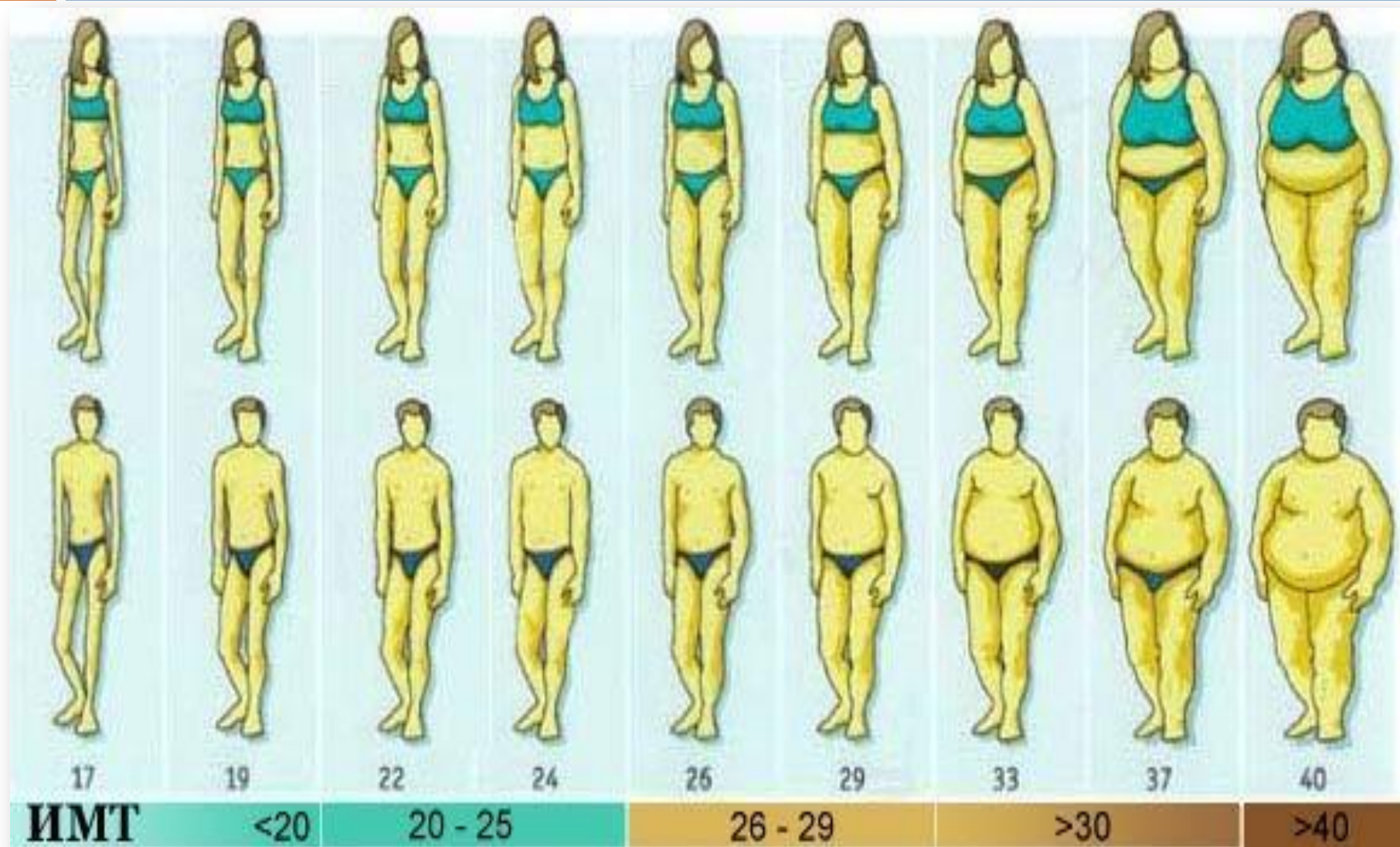
МОЙ РОСТ: 1,59М

МОЙ ВЕС: 46КГ

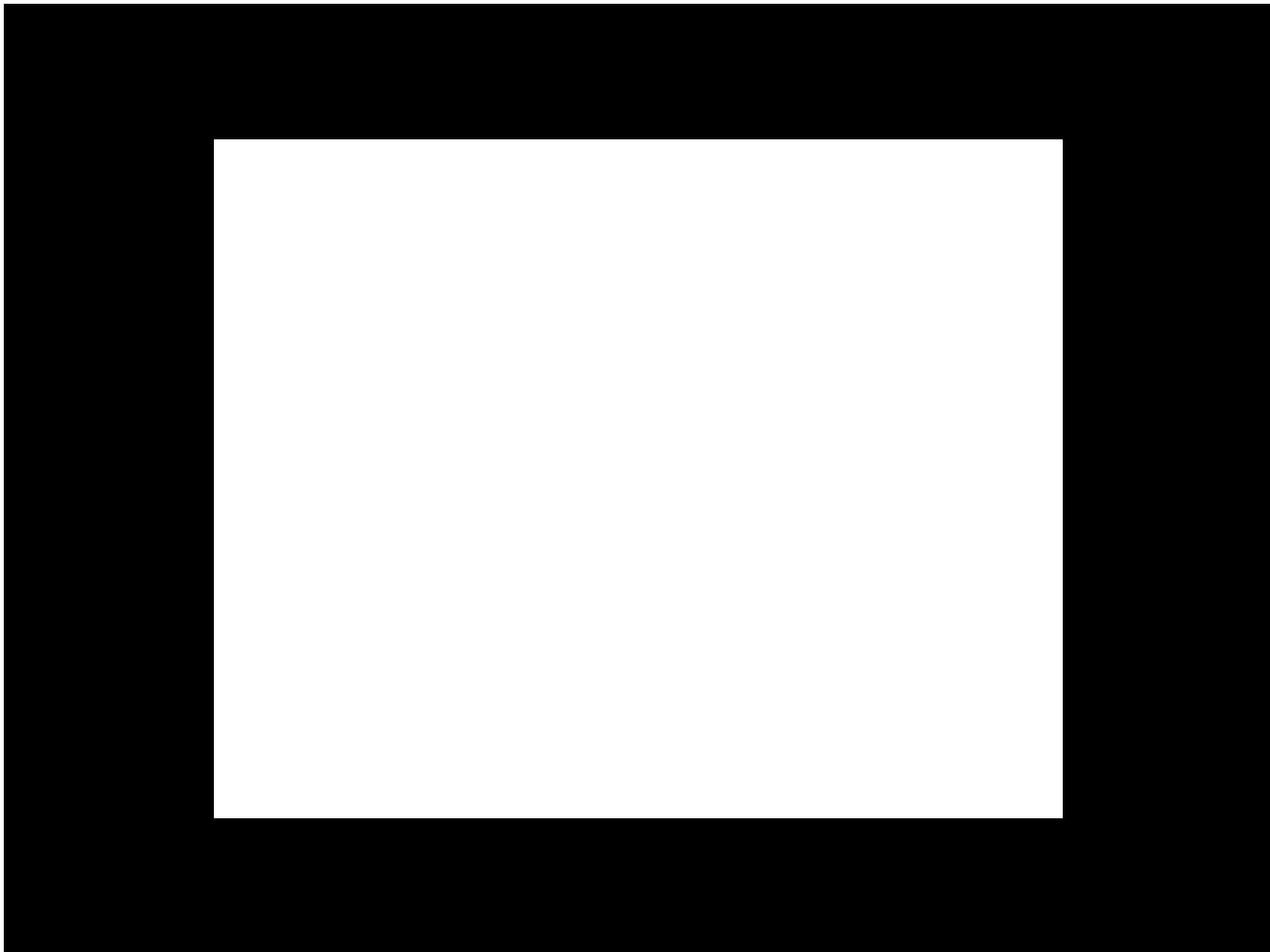
гармонично.

$$\text{ИМТ} = 46 : (1,59 * 1,59) = 18,1$$

А что это значит?



Последствия неправильного питания



Ожирение – как одно из самых серьезных заболеваний!

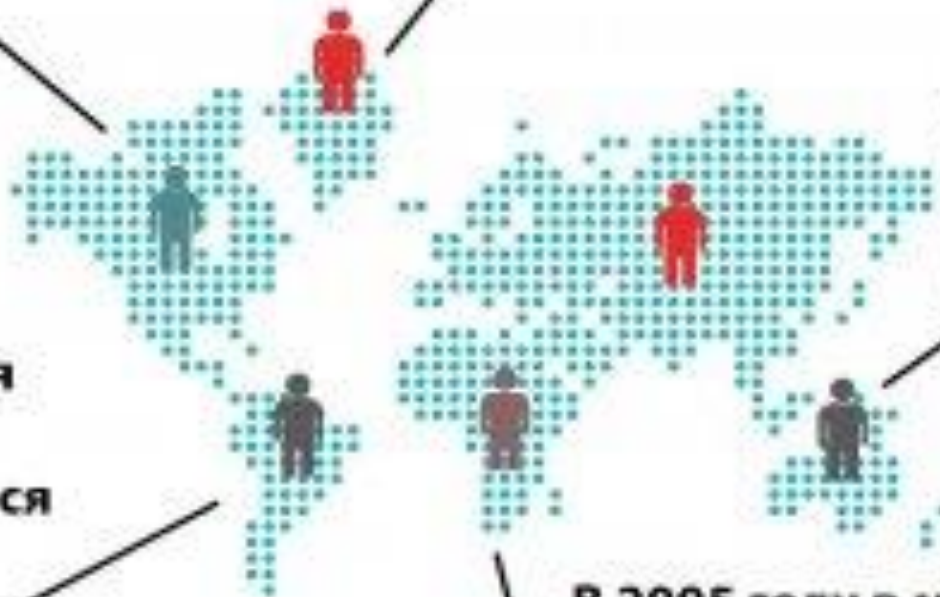
9 из 10 самых тяжёлых людей в истории - жители США.

С 1977 по 2001 год американцы удвоили потребление сладких напитков, частота заболевания ожирением тоже удвоилась.

До начала XX века ожирение было очень редкой болезнью.

Лишний вес обнаруживается у 40,3% детей, не занимающихся спортом.

В 2005 году в мире было 400 млн взрослых людей, больных ожирением (9,8% от всего числа).



Причины ожирения

Нерациональное
питание



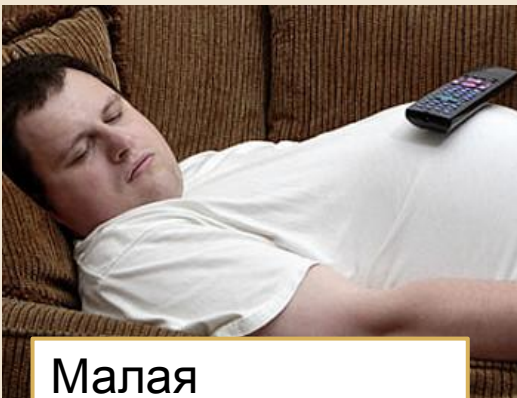
Долгий сон



Неадекватная
реакция
на стрессовые
ситуации



Применение
гормональных
препаратов



Малая
физическая
активность



Заедание
стрессов

Ожирение ухудшает состояние
всех органов и систем организма



снижение
умственной
работоспособности



сердечно-сосудистая
система, нарушение
кровообращения



уменьшается
дыхательная экскурсия
грудной клетки



повышается
внутрибрюшное
давление



более половины
тучных женщин
страдают бесплодием



развитие
общего
атеросклероза



слабые
кости и
суставы



снижение
физической
работоспособности

Последствия ожирения



Ожирение-болезнь! Значит , ее нужно лечить!

Таблетки, пищевые добавки и чай для похудения не помогут вам похудеть, а могут только навредить здоровью.



Углеводы для вашего организма:

Eda+

edaplus.info

В 100
граммах

Суточная норма: не менее 100 гр и не более 125 гр для ведущих активную жизнь



- являются отличным пищевым источником энергии для организма
- входят в строение клеточных оболочек
- очищают организм от шлаков (целлюлоза)
- участвуют в защите организма от вирусов и бактерий
- применяются в пищевой промышленности и как пищевая добавка. Спирты, получившиеся путем сбраживания углеводов, применяются в медицине и фармакологии



- **Нехватка углеводов:**
 - депрессия и апатия
 - упадок сил
 - разрушение жизненно важных белков организма.
- **Избыток углеводов:**
 - гиперактивность
 - лишний вес
 - дрожь в теле
 - неспособность сконцентрироваться
 - страдает нервная система и поджелудочная железа
 - повышается инсулин в крови (чревато диабетом II типа, гипертонией и сердечно-сосудистыми заболеваниями)



Сахар-рафинад

99,9 г



Мед пчелиный

80,3 г



Мармелад

79,4 г



Финики

69,2 г



Перловка

66,9 г



Изюм (кишмиш)

65,8 г



Повидло яблок

65 г



Рис

62,3 г



«Геркулес»

61,8 г



Пшеничн. мука

61,5 г



Кукуруза

61,4 г



Гречка

60,4 г

Чем нужно питаться на

Завтрак

- ❖ Сложные углеводы: овощи, фрукты, злаковые, бобовые, макаронные изделия, молочные продукты, но ни в коем случае **не масло, мясо или сало**.
- ❖ Овсяная каша и другие каши
- ❖ Яйца
- ❖ Бананы, яблоки и инжир



Обед

- ❖ Первое – **обязательно**.
- ❖ Второе блюдо – мясное, рыбное или из птицы, с гарниром или без него, — выбирайте сами. Можно съесть салат или овощное блюдо. Только переедать не рекомендуется.



Ужин

- ❖ Лучший выбор на ужин – белковая пища – молочные продукты, белое мясо, рыба, яичные белки, орехи.
- ❖ Хорошо подходят для ужина салаты и блюда из овощей, а также фрукты, сухофрукты и фруктовые салаты.



Питайтесь правильно!
Будьте здоровы!



В работе использовались :

- Интернет ресурсы:
- www.wikipedia.org
- www.edaplus.info
- www.just-fit.ru