

# Здоровое питание

# Актуальность

Практически каждый человек хотя бы один раз в жизни задумывался о том, что он ест, но находит множество причин, «мешающих» ему это делать. Я считаю, что здоровье - актуально во все времена года, и правильное и здоровое питание доступно всем, независимо от обстоятельств.



- **Гипотеза:**

Пропаганда правильного питания, повысит стремления к здоровому образу жизни.

- **Цель работы:** собрать фактический материал по теме, выявить факторы, влияющие на формирование культуры здорового образа жизни, дать практические советы по здоровому питанию своим сверстникам.



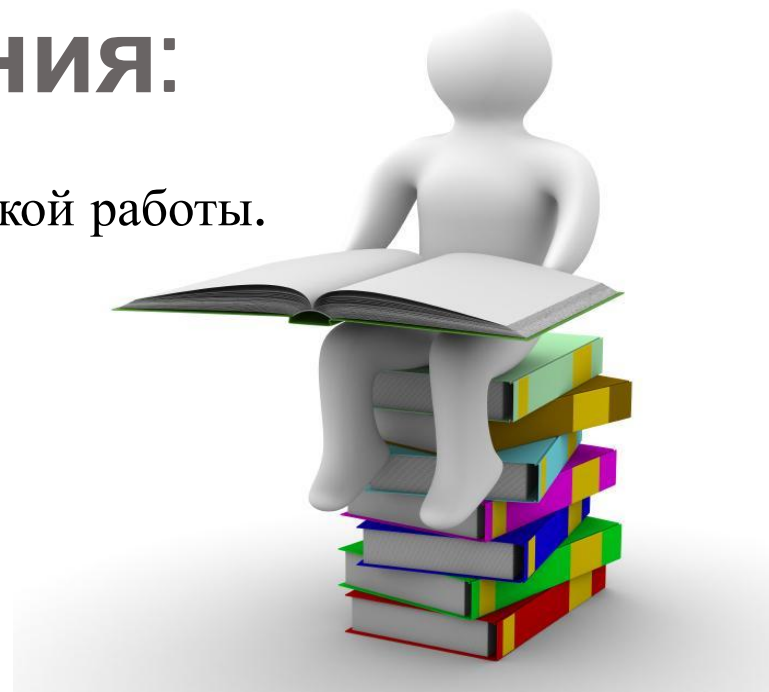
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ  
- ВЫБОР МОЛОДЫХ

# Задачи исследования:

- Изучить методы питания
- Организовать и провести исследование «Здоровое питание как фактор формирования культуры здоровья»
- Выявит влияние и последствие несбалансированных диет
- Исследовать основные принципы здорового питания
- Выявить плюсы и минусы здорового питания

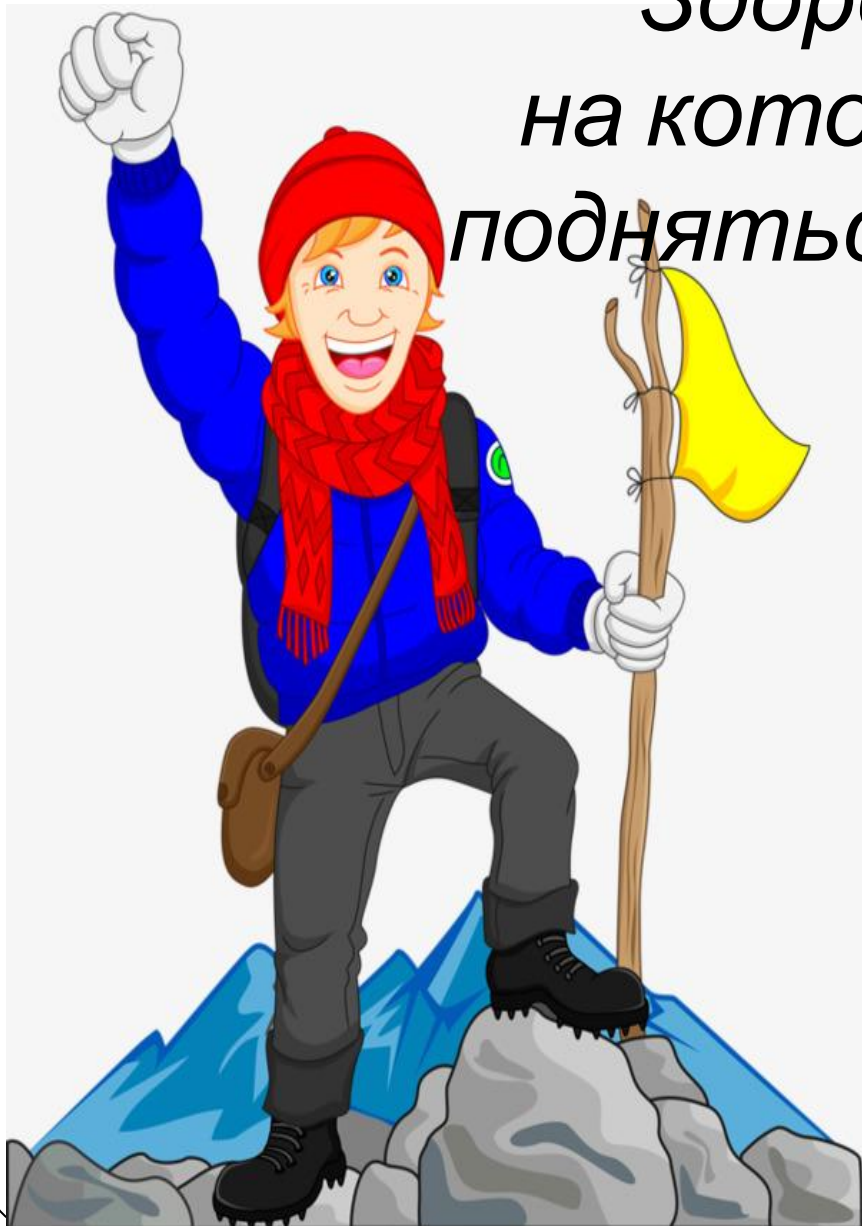
# Методы исследования:

ресурсы интернета, проведение практической работы.



*Здоровье – это вершина,  
на которую человек должен  
подняться самостоятельно.*

*(И. Брехман)*



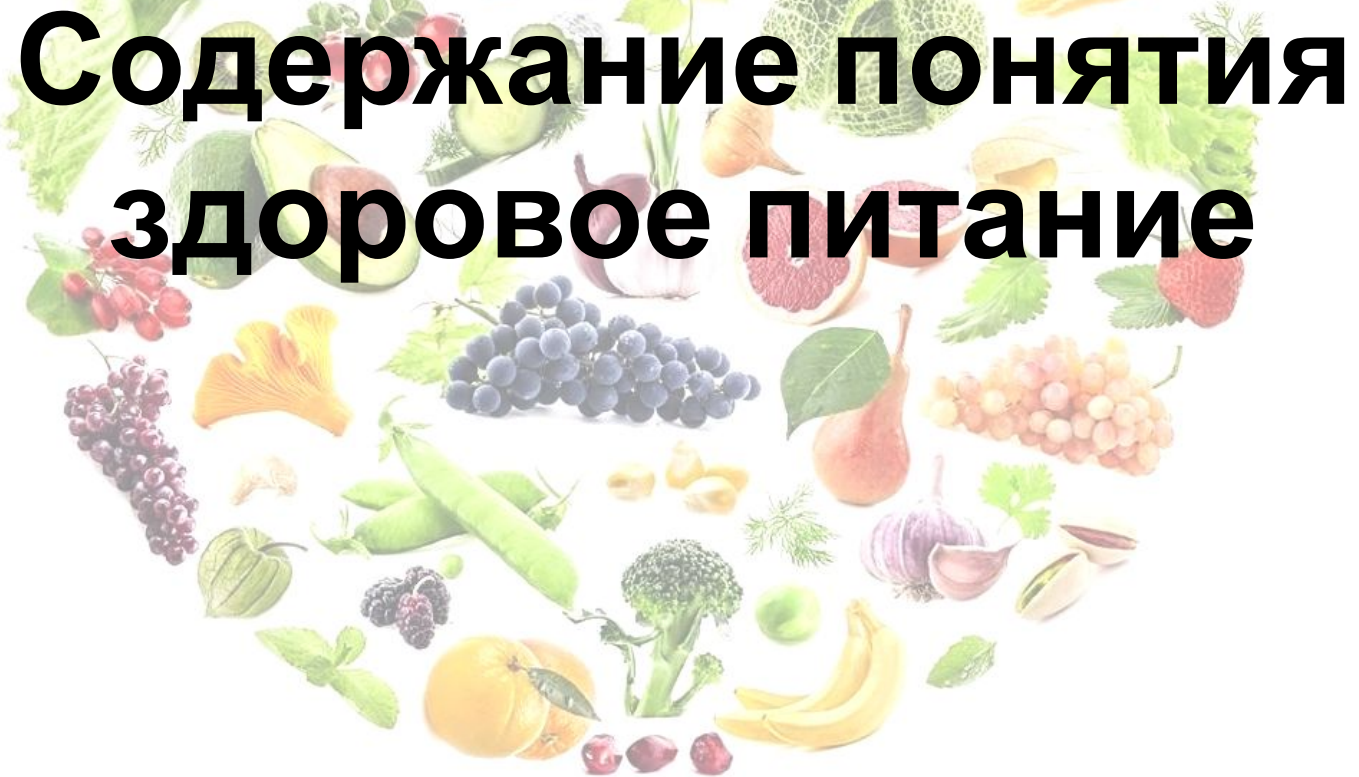
**Утрата здоровья** - это важный фактор, который в корне меняет жизнь человека. Утрата здоровья может быть *временной или полной*. И самый худший вариант — полная утрата здоровья влечет за собой инвалидность, ограниченную дееспособность или полную недееспособность.



Здоровье – это не просто отсутствие болезней, а состояние полного физического, психического и социального благополучия. Так чтобы повысить тонус, стать жизнерадостным, улучшить самочувствие, ускорить обмен веществ, иметь хорошую фигуру нужно обязательно использовать самое универсальное природное средство – ПИТАНИЕ.







**Содержание понятия  
здоровое питание**



## **Здоровое питание -**

это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как: ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление и рак.

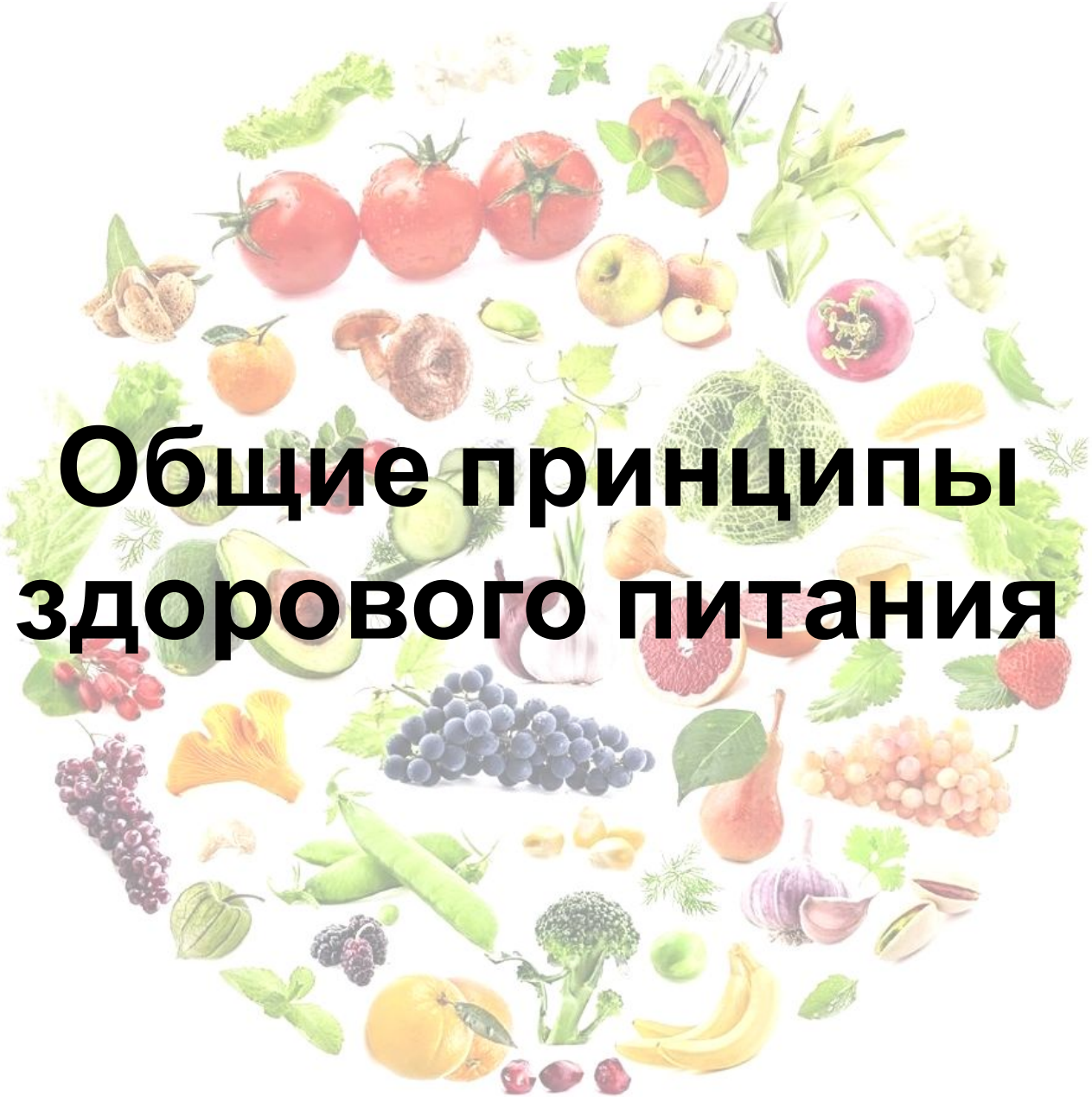


## *Соблюдая основные принципы здорового питания:*

- учёт индивидуальных особенностей
- разнообразие рациона
- активный режим
- самоконтроль
- дробность питания

*Вы добьетесь прекрасных результатов.*





# Общие принципы здорового питания







**Влияние несбалансированных  
диет на организм**

**Снижение  
иммунитета**

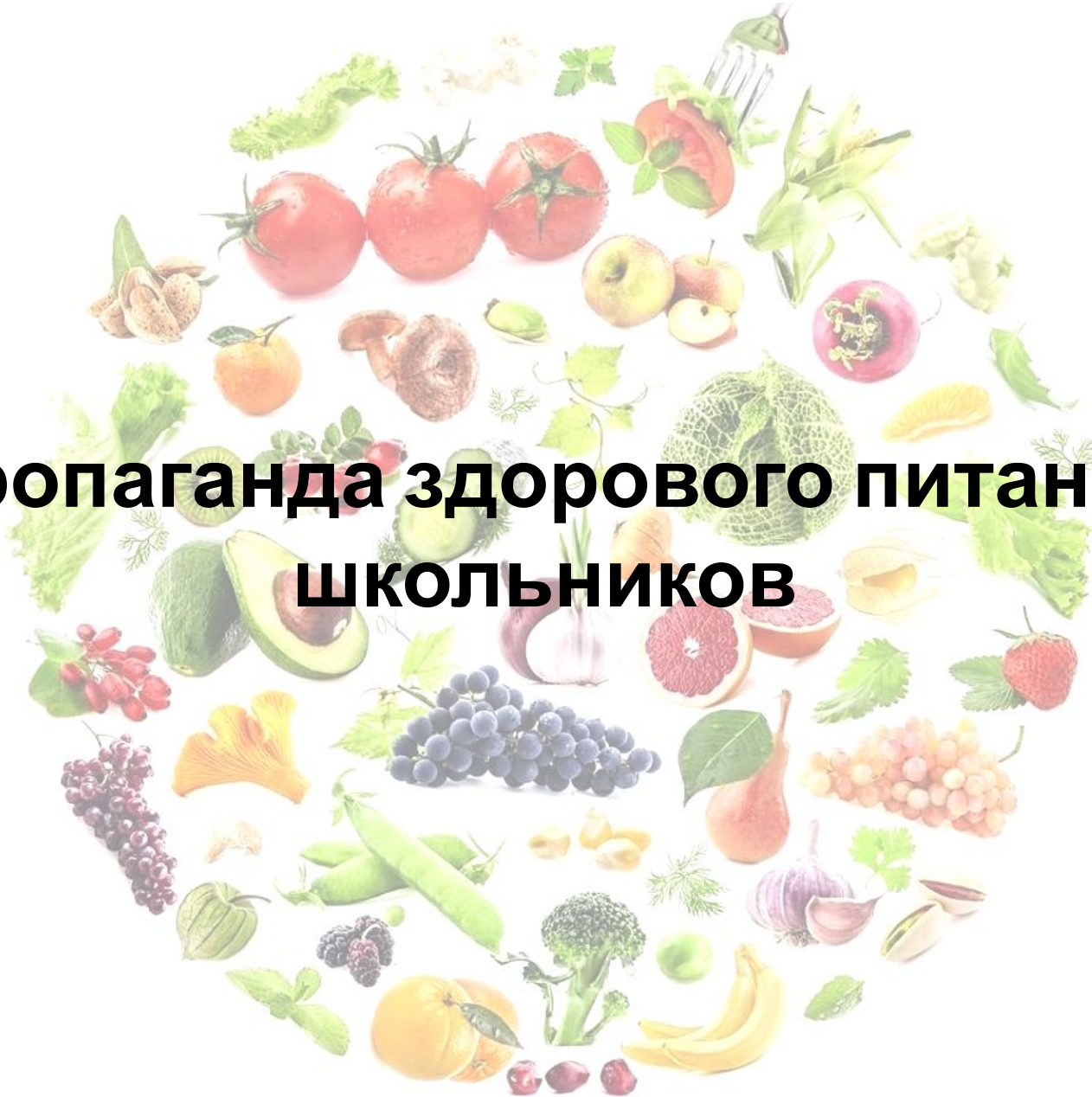
**Проблемы с  
пищеварением**

**Потеря  
мышечной  
массы**

**Неврозы и  
депрессивное  
состояние**

**Эффект  
«наоборот»**

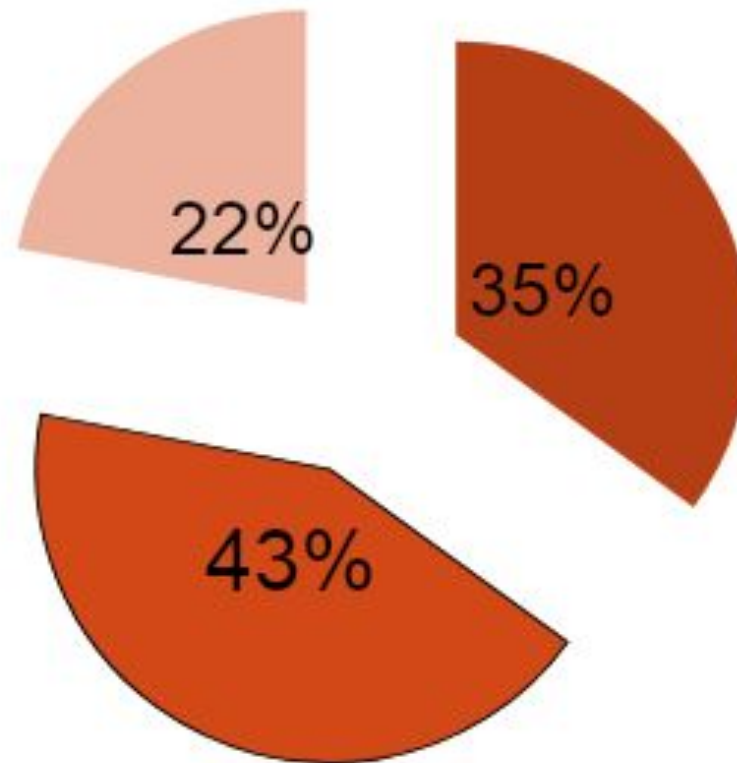




**Пропаганда здорового питания  
ШКОЛЬНИКОВ**

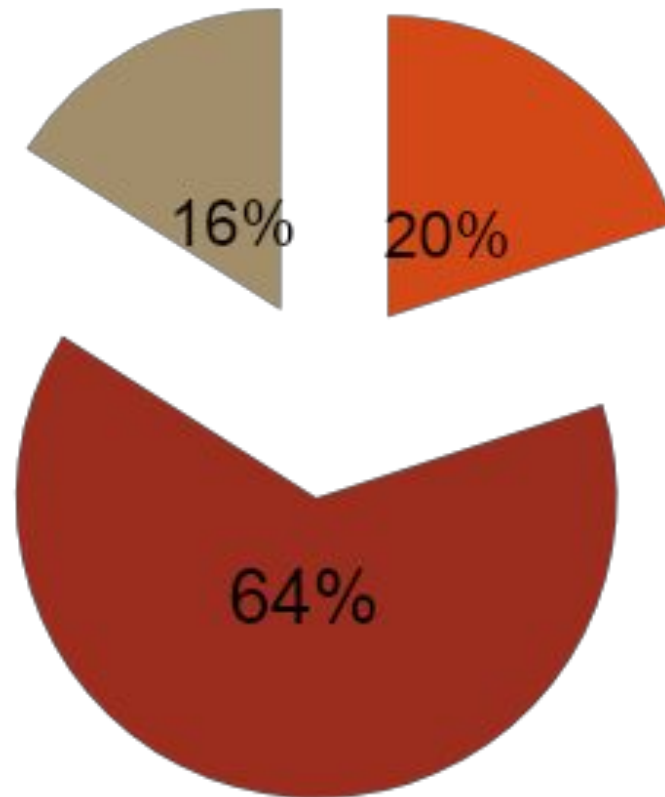
## Знания о питании

■ Отличные знания ■ Хорошие знания ■ Плохие знания



## Соблюдение питания

- Соблюдают правильное питание
- Соблюдают правильное питание изредко не правильное
- Не соблюдают правильное питание



## Источники



## **Плюсы здорового питания:**

- Повышается тонус нервной системы;
- Улучшается кровообращение и обмен веществ;
- Усиливаются иммунные реакции;
- Снижение веса;
- Снижается нагрузка на желудочно-кишечный тракт;
- Человек съедает ровно столько калорий, сколько ему необходимо;



## **Минусы здорового питания:**

- Из-за невыполнения принципов здорового питания, наступают различные нарушения в организме;
- Бывает сложно совместить с образом жизни;

## Рекомендации по питанию:

- Многим людям свойственно питаться нерегулярно, поскольку далеко не всегда у них есть время на полноценный завтрак, обед, ужин. Поэтому, решившись перейти на систему дробного здорового питания, хорошо подумайте, как вы это реализуете. Самый оптимальный вариант – **готовить еду заранее и брать с собой в контейнере, чтобы если вдруг не будет возможности зайти куда-нибудь перекусить, вы не пропустили плановый прием пищи;**
- Не есть за 3-4 часа до сна;
- Как можно больше есть свежих овощей и фруктов;
- Заниматься спортом и активно тратить калории другим способом;
- Есть не спеша, прислушиваясь к чувству насыщения;
- Употреблять только натуральные злаки, хлеб с отрубями, молочные продукты с малым процентом жирности;
- Сократить порции (вдвое) употребляемых блюд;



Здоровое питание — это формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на улучшение организма, что в конечном итоге приводит к положительным внешним и внутренним результатам.





**Вывод:** можно ясно определить, что около **70 %** учащихся не следят за своим рационом, считая его не обязательным и находя множество причин невозможности здорового питания. В семьях не ведутся разговоры о здоровом образе жизни, родители не приучают детей с детства питаться правильно.