

МОУ СОШ №14 им. А,И,Покрышкина ст.Кавказская

# Здоровое питание

Кретинина Лариса Ивановна МБОУСОШ№14 ст.Кавказская  
Кавказский район Краснодарский край

ст.Кавказская  
2011 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

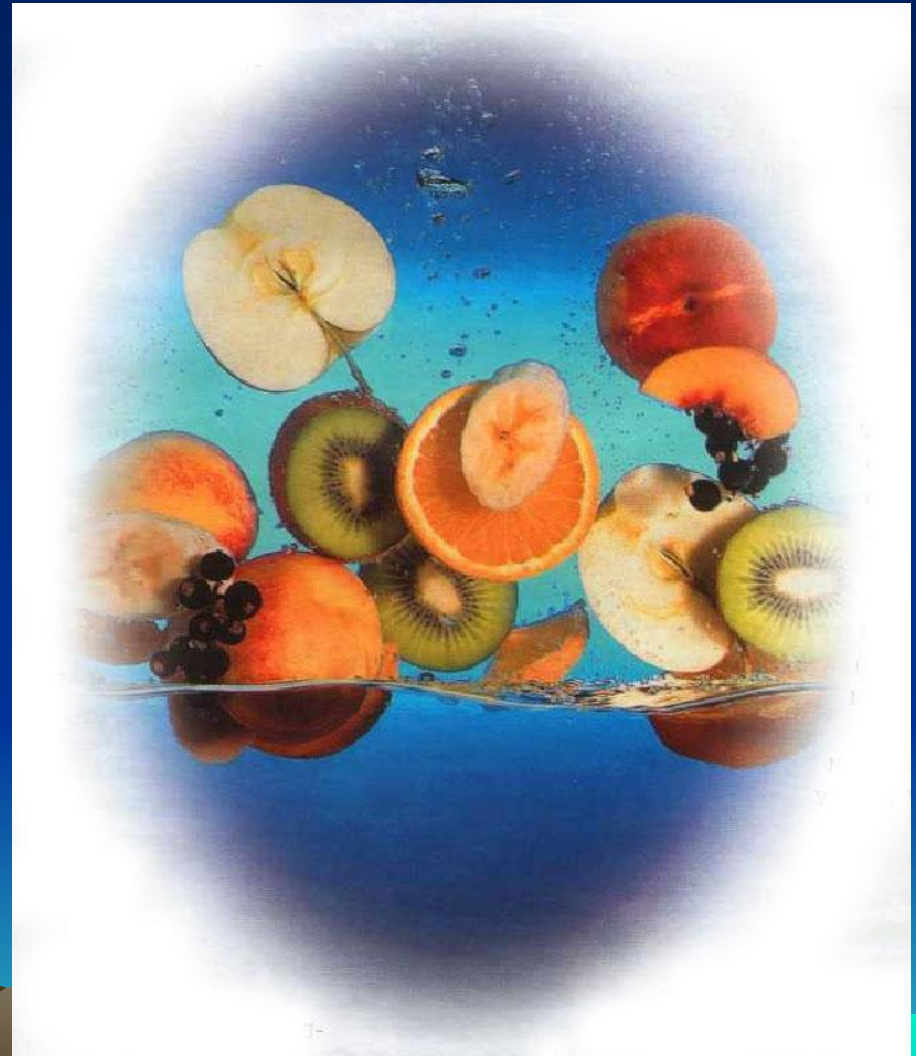
# Углеводы (50-60%)

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



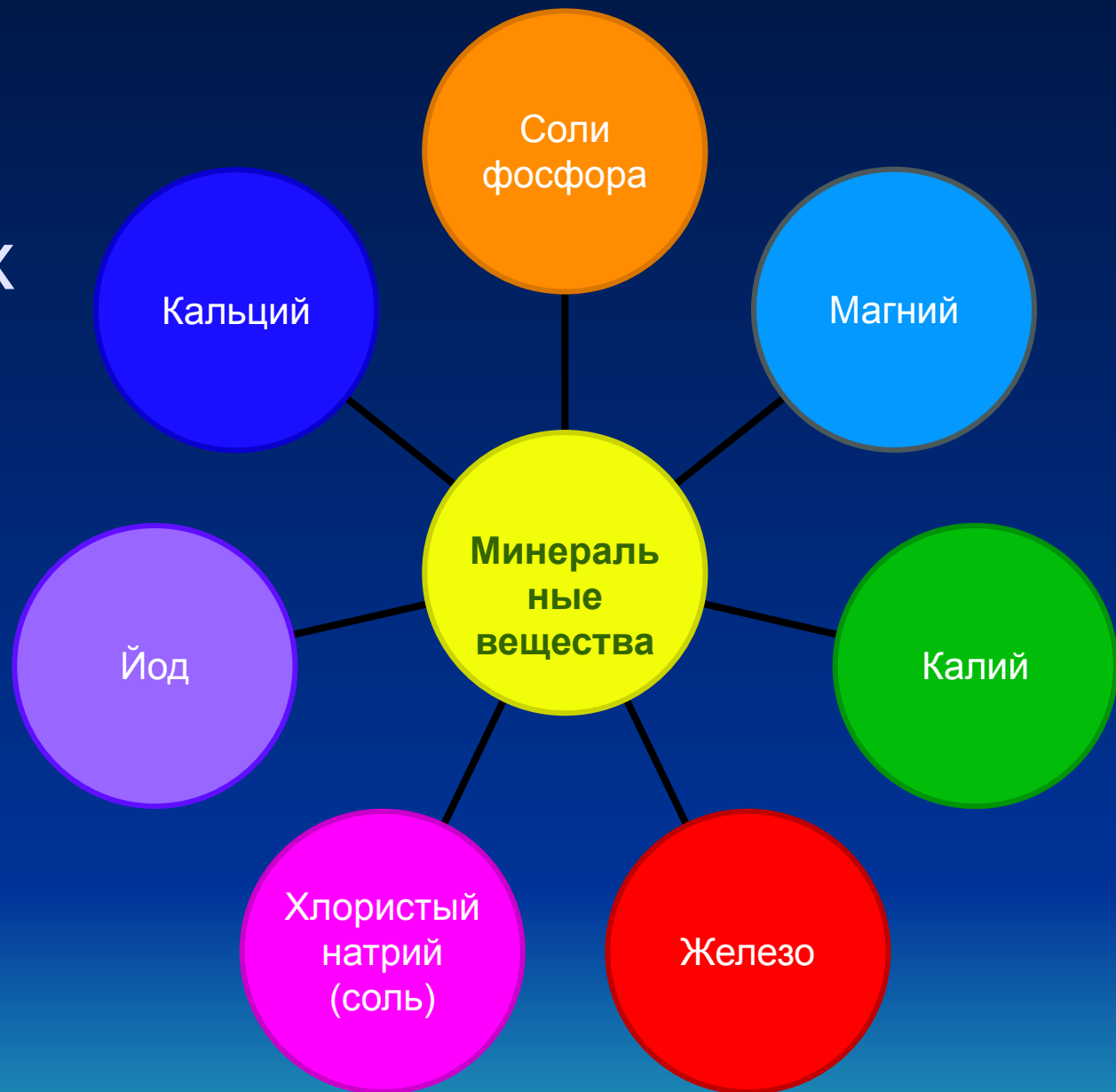
# Минеральные вещества

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



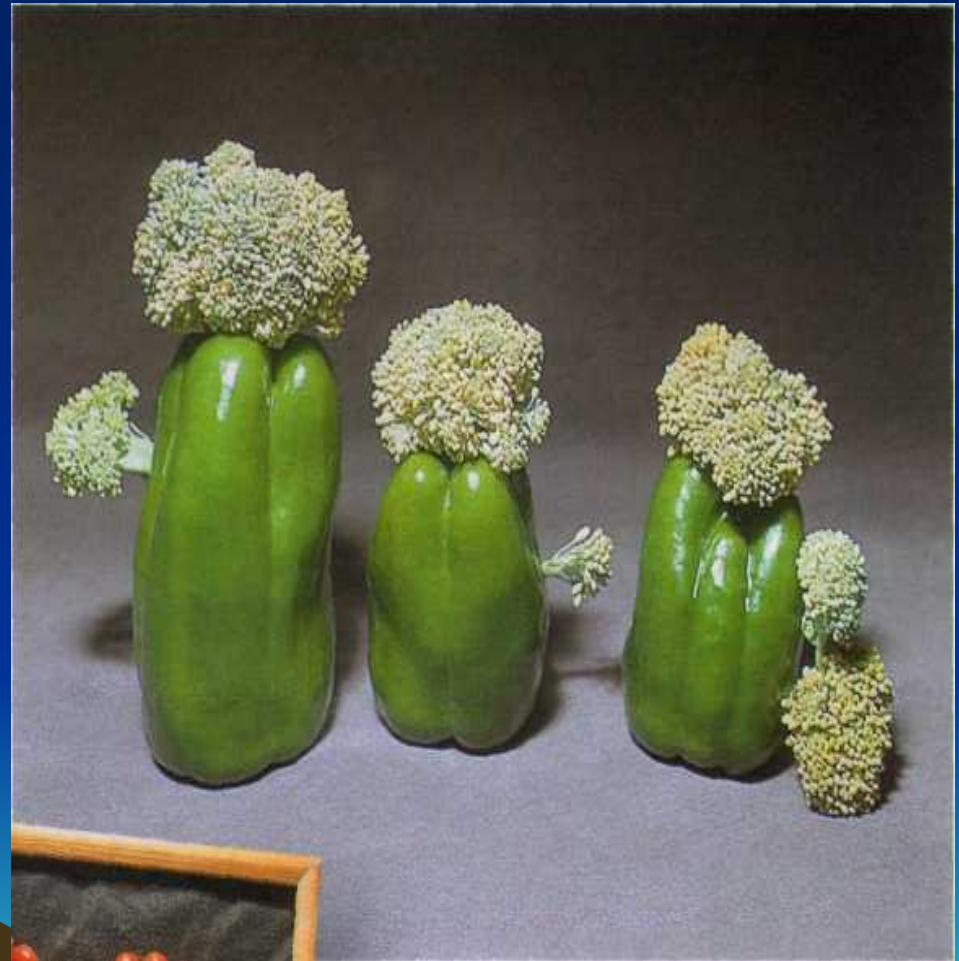


В состав  
минеральных  
веществ  
входят:



# 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

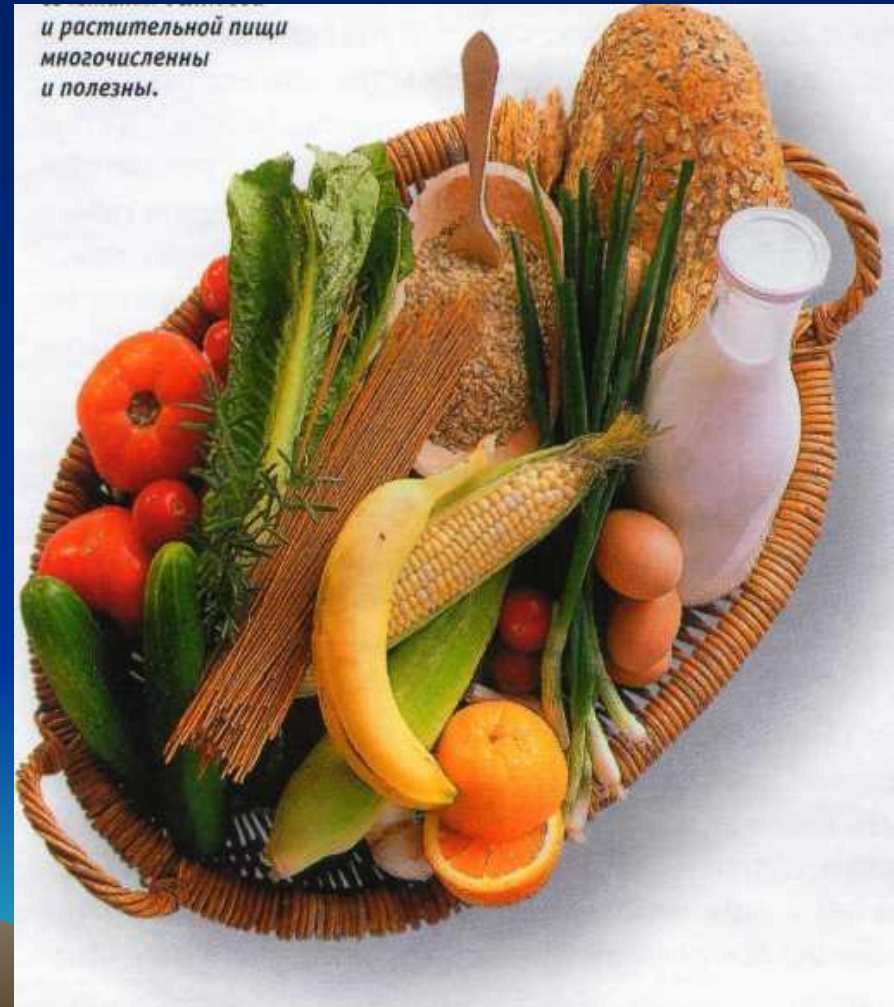
# Избегай этих продуктов

- 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

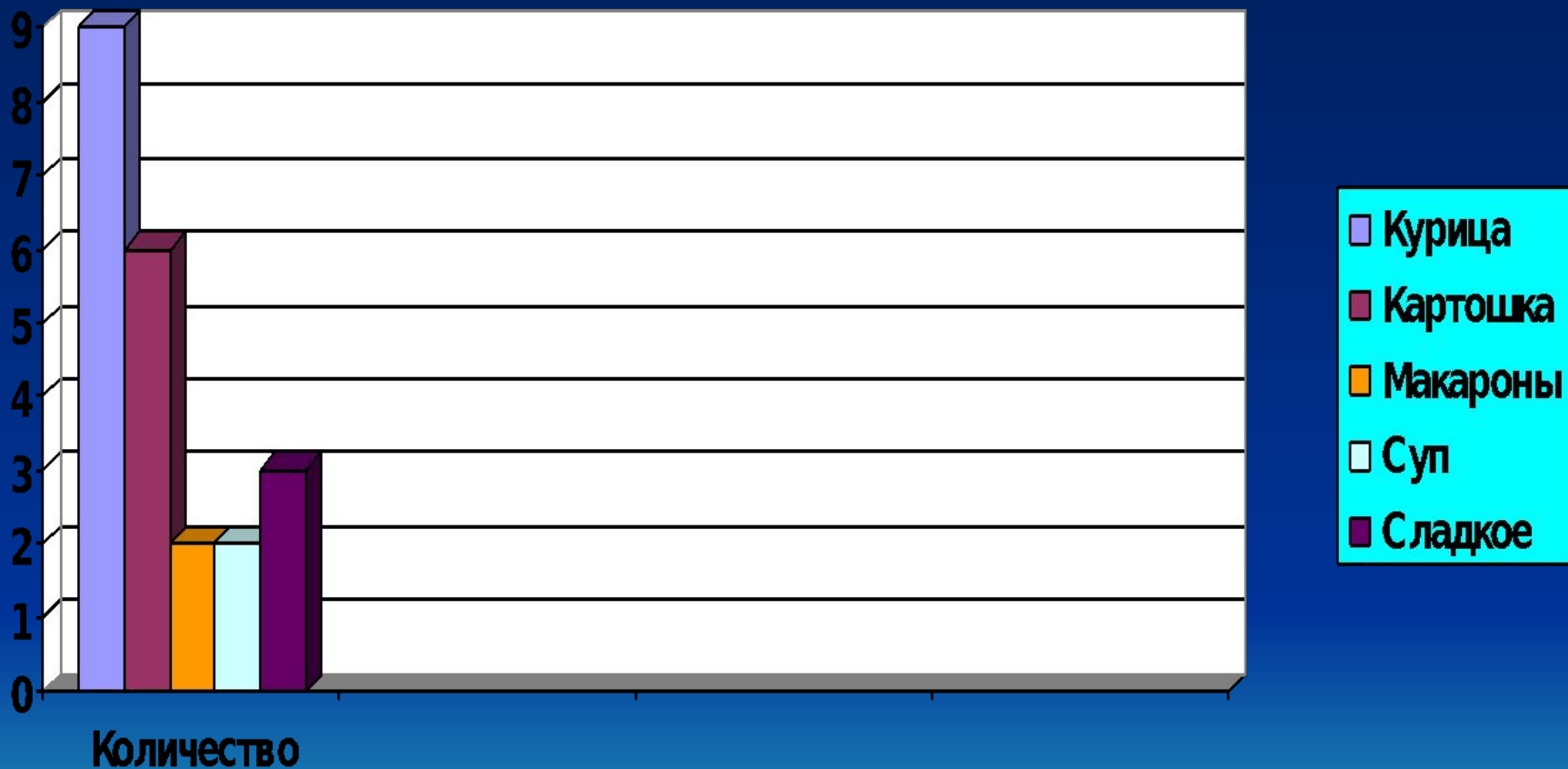




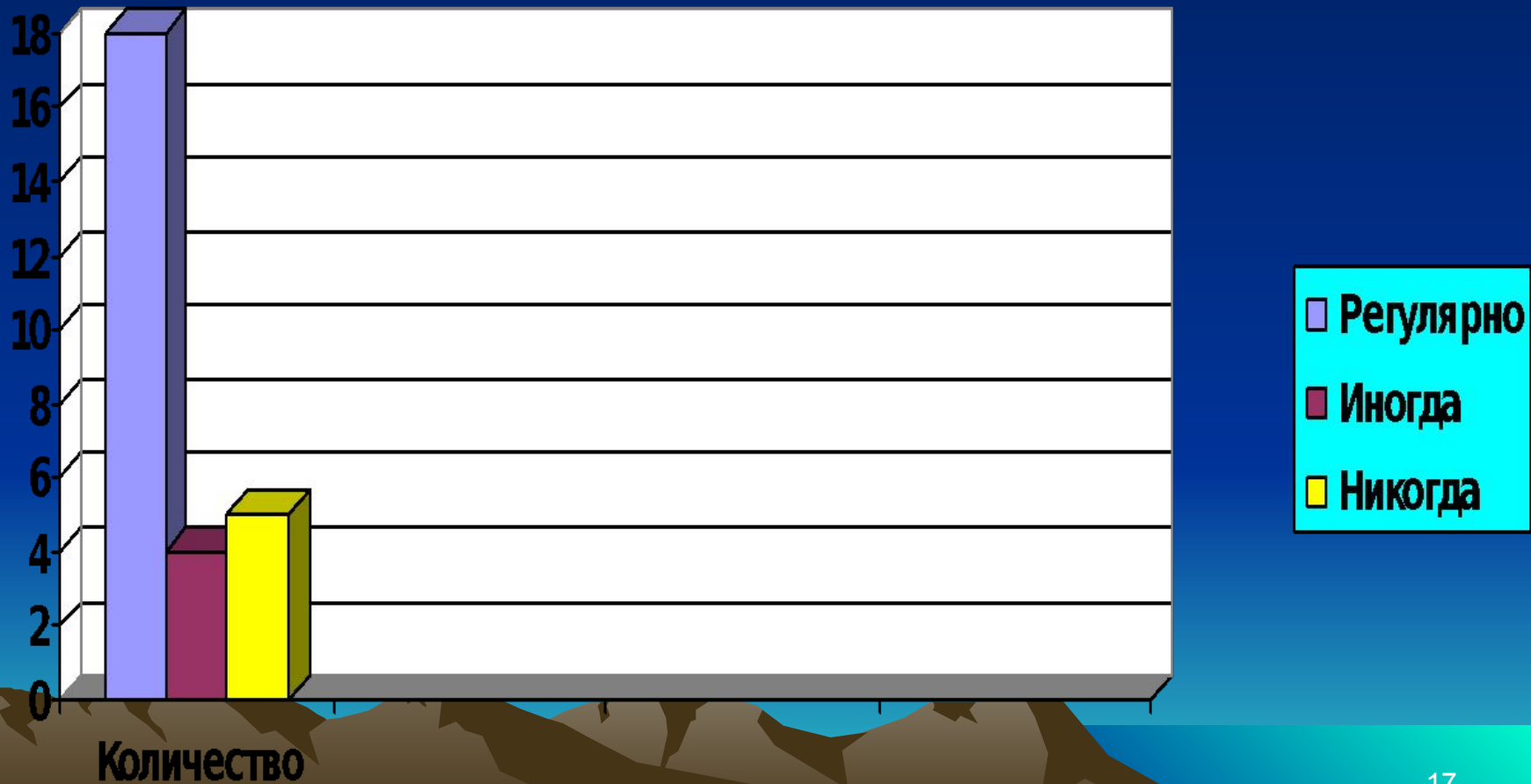
# Анкета

- 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?

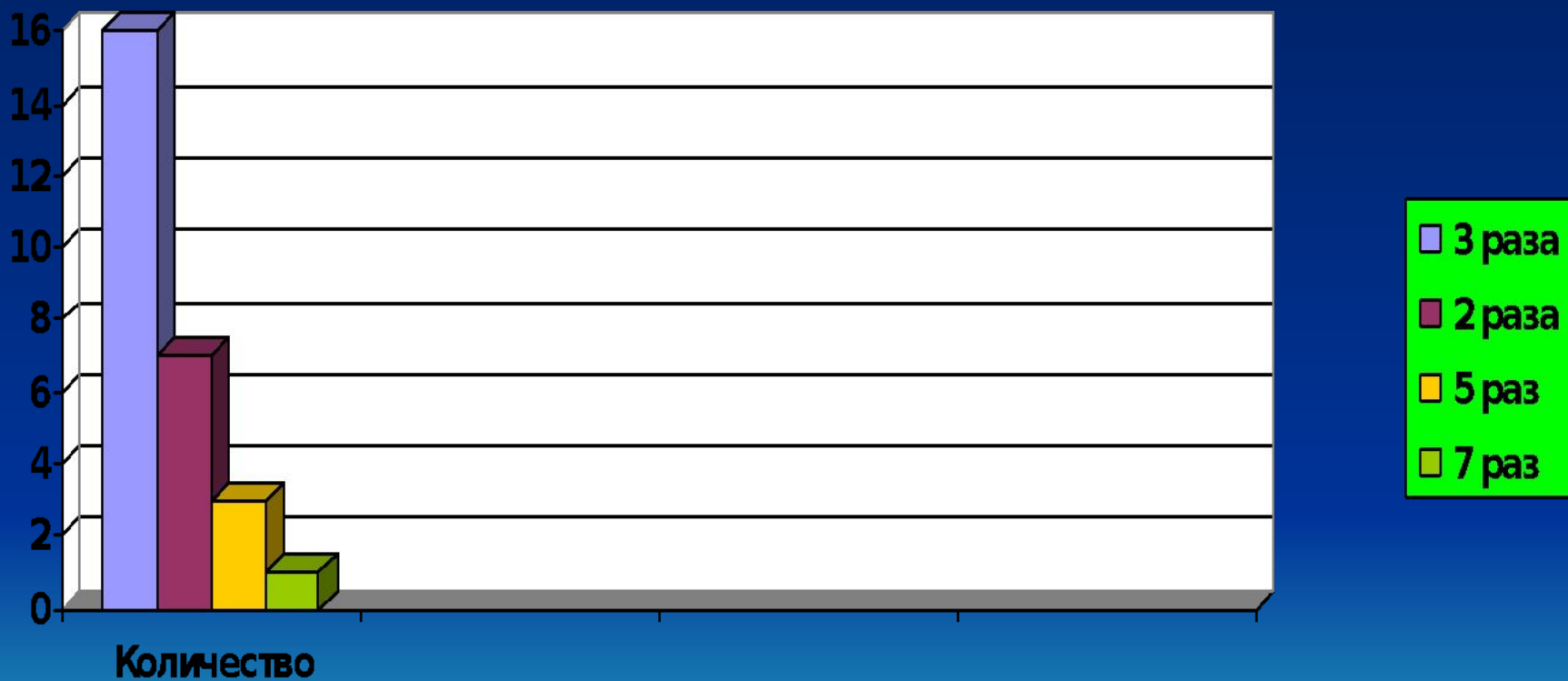
# Больше всего ребята любят



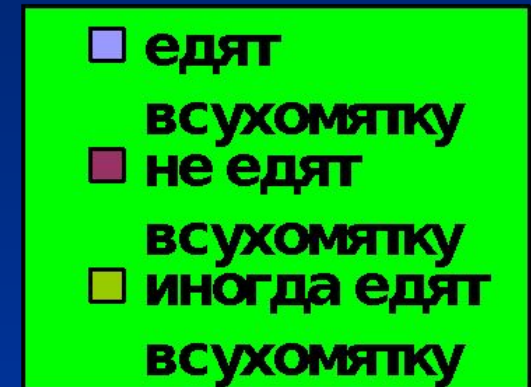
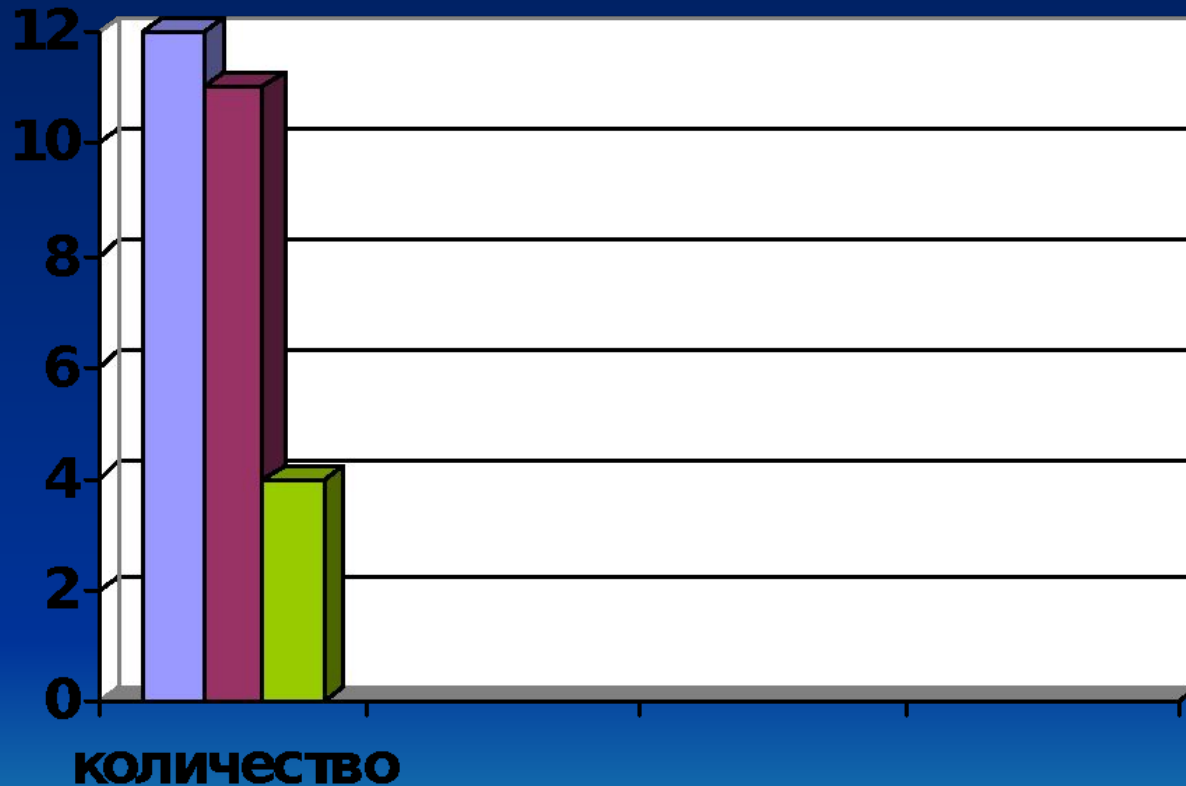
# Завтракают



# 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!

