

«В здоровом теле и дух здоров!»



Социальный проект

ГБПОУ СО «Вольский строительный лицей»

Выполнили: Булатова Ольга

Столярова Виктория

Яикова Елизавета

Шустов Александр

Актуальность

- В настоящее время прилавки магазинов содержат больше вредной пищи, чем полезной. Детям нравится то, что рекламируется, красочно оформлено, быстро готовится. Как правило, эти продукты питания содержат большое количество пищевых добавок, которые пагубно влияют на организм человека, употребляя такие продукты дети не получают необходимое количество питательных веществ для правильного роста и развития. В вопросах здорового и правильного питания снижается уровень информированности не только у детей, но и у взрослых, которые всё чаще используют продукты быстрого приготовления или полуфабрикаты, а количество употребления овощей, фруктов, молока и молочных продуктов, мяса и рыбы сокращается. Данная разработка направлена на формирование мотивации сохранения здоровья и культуры питания у подростков.

Проблема

- Незнание учащимися основных правил здорового и рационального питания; рост болезней, связанных с неправильным питанием; употребление в пищу продуктов содержащих пищевые добавки.

Цель

- Формирование знаний о здоровом и правильном питании, о вредных и полезных продуктах, о последствиях неправильного питания и вреде здоровью.

Задачи

- Дать представление о здоровой и вредной пище.
- Способствовать формированию интереса и готовности соблюдения правил здорового питания.
- Формировать умение готовить вкусные и полезные блюда для себя и своих близких.
- Способствовать развитию интереса и творческого подхода к процессу приготовления пищи.

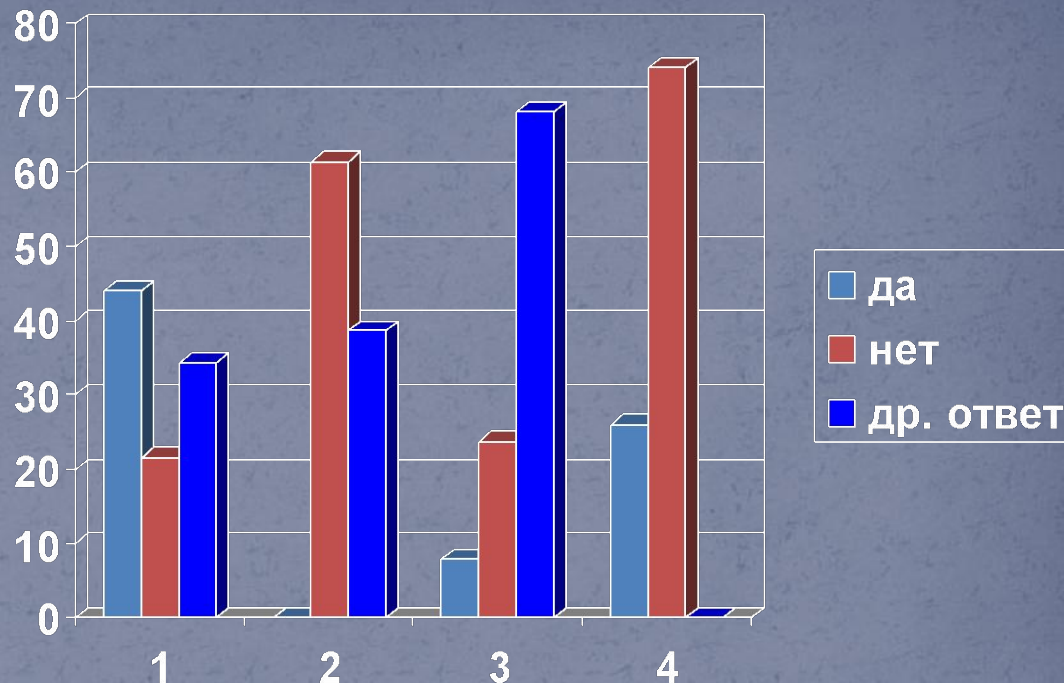
Социальный проект

| Цели | Задачи | Ожидаемый результат |
|---|---|--|
| Формирование и развитие у подростков культуры здорового образа жизни | Научить обучающихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье. | Получение учащимися знаний о правильном (здоровом) питании |
| Формирование представлений об организации правильного здорового питания | Формирование у подростков осознанного подхода к выбору продуктов питания | Получение учащимися умений делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье |
|  | Развитие творческих, коммуникативных способностей | выбирать пищевые продукты; составлять меню |

Механизм действий:

- Сбор информации по теме проекта;
- Проведение тестирования;
- Проведение занятий, направленных на формирование навыков культуры питания;
- Размещение информации о вредных продуктах питания на стендах в учебном заведении;
- Организация и проведение акций;
- Участие в массовых мероприятиях;
- Выставка рисунков, стенгазет: на тему «Витамины на грядках», «Будь здоров!»;
- Организация и проведение конкурса «Кулинарный поединок» на базе лицея среди обучающихся, проживающих в общежитии;
- Создание банка рецептов здоровых и полезных блюд;
- Проведение итогового анкетирования.

Исследования: (в %)



- 1. Завтракаете ли Вы ежедневно дома?
- 2. Знакомы ли вы с правилами рационального питания?
- 3. Вы согласны с запретом продавать в столовой чипсы и газировку, даже зная, что в этих продуктах присутствует нейротоксический яд?
- 4. Вы кушаете полный завтрак?

Осторожно, еда!

| продукт | характеристика |
|--|--|
| “fast food” | В такой еде много химических ароматизаторов и добавок, т.е. “усилителей вкуса”, которые вызывают «привыкание». Ожирение и инфаркты – таковы последствия любви к гамбургерам и картошке “фри”. |
| Чипсы | В процессе производства <u>Pringles</u> используется дрожжевое тесто с <u>незначительным</u> добавлением картофеля; добавляют синтетические ароматизаторы и усилители вкуса. |
| Coca-Cola, Pepsi, Sprite и прочие «лимонады» | Большое <u>количество искусственных добавок (консервантов, подкислителей, подсластителей, ароматизаторов, эмульгаторов, пищевых красителей)</u> и <u>различных кислот</u> , вызывает дефицит кальция и мочекаменную болезнь. В напитки добавляют жаждоусилители. |
| Сосиски в полимерной оболочке | 45 % мясного продукта составляет эмульсия. Т.е. размолотые и уваренные до состояния кашицы – кожи, внутренности и сухожилия. Многие комбинаты <u>обеззараживают непроданное мясо и испорченную колбасу химическими реактивами и снова пускают в переработку.</u> |
| Бульонные кубики | Состав – это соль (50-60%). Еще треть в их составе – это глутаматы (усилители вкуса), главная опасность которых заключается в том, что они - сильные канцерогены. |

Принципы правильного питания

- Пища должна поступать в организм регулярно, мелкими (дробными) порциями.
- Пища должна быть разнообразной: мясо, рыба, хлеб, молочные продукты, крупы, овощи, фрукты
- Необходимо соблюдать «правила еды»



Идеальный режим питания студента:

Завтрак дома -
7.30-8.00;

Горячий завтрак в
колледже - 11.50-12.20;

Обед дома -
14.10-14.40;

Полдник - 16.30-17.00;

Ужин - 19.00-19.30.

«Правила еды»:



- Садясь за стол, нужно тщательно вымыть руки
- Прежде чем приняться за еду, надо утолить жажду, выпив воды, чая, кваса, овощного, фруктового или ягодного сока.
- Не надо вести за столом серьезные разговоры, читать, решать кроссворды.
- Принимать пищу следует не торопясь, тщательно ее пережевывая.
- После каждого приема пищи надо тщательно полоскать рот.
- Для горячих блюд и напитков рекомендуется температура около 60 ° С, для холодных - не ниже 9-12°С.

Последствия неправильного питания

- Хронический гастрит
- Холецистит
- Дисбактериоз кишечника
- Аллергия
- Головная боль
- Ожирение
- Кариес зубов
- Онкозаболевания
- Заболевания сердца и системы кровообращения.



А как питаешься ты?

Шустов Александр, студент 2 курса

Предлагаю Вашему вниманию простую и оригинальную закуску.

Закуска - [Кальмары в маринаде](#)



Состав:

кальмары - 500 г, лук репчатый - 1 шт., морковь - 2 шт., растительное масло - 2 столовых ложки.

Для маринада: вода - 500 мл, гвоздика - 1-2 бутончика, перец душистый - 2-3 горошины, соль - 2 чайных ложки, сахар - 4 столовых ложки, растительное масло - 2 столовых ложки, уксус винный (или 6%) - 2 столовых ложки.

Приготовление:

Тушки кальмаров вымыть, удалить внутренности, очистить от пленок и удалить хрящевую пластину.

Порезать кальмары кольцами или соломкой.

Лук очистить и порезать полукольцами.

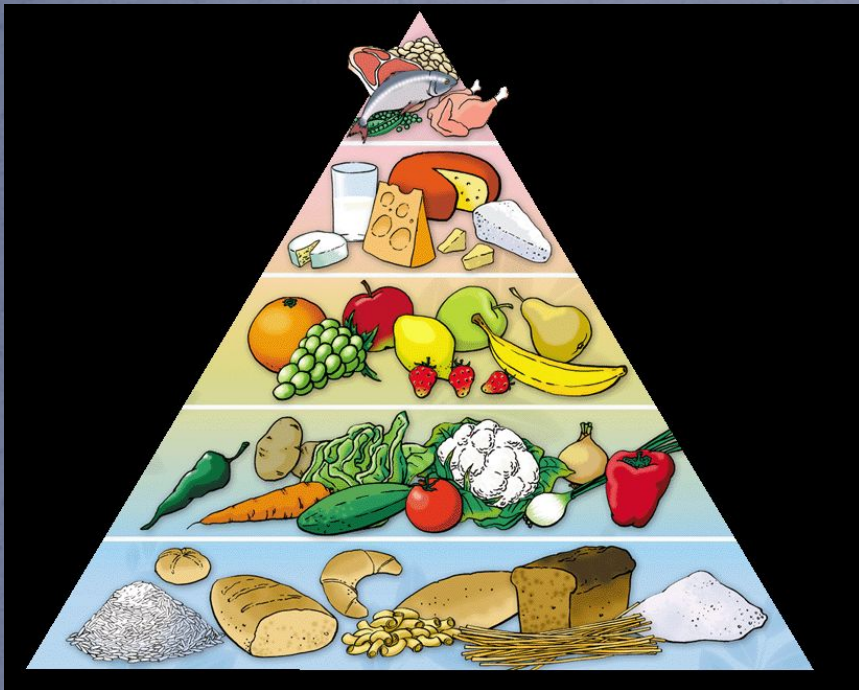
Морковь вымыть, очистить и порезать тонкой соломкой.

На разогретой с растительным маслом (2 столовых ложки) сковороде обжарить лук ~2 минуты.

К луку добавить морковь и жарить, помешивая, ~4-5 минут.

Мы думаем, Вы без сомнения знаете,
Что пользу приносит не все, что съедаете.

Запомним и всем объясним очень ясно:
Желудок нельзя обижать понапрасну.



Если хочешь быть здоровым,
Бодрым, умным и веселым,
Ешь побольше овощей
Фруктов, кашек и борщей!

