

К Л Ю Ч К З Д О Р О В Ь Ю

Проектно - исследовательская работа

Питание и здоровье

Цель и задачи проекта

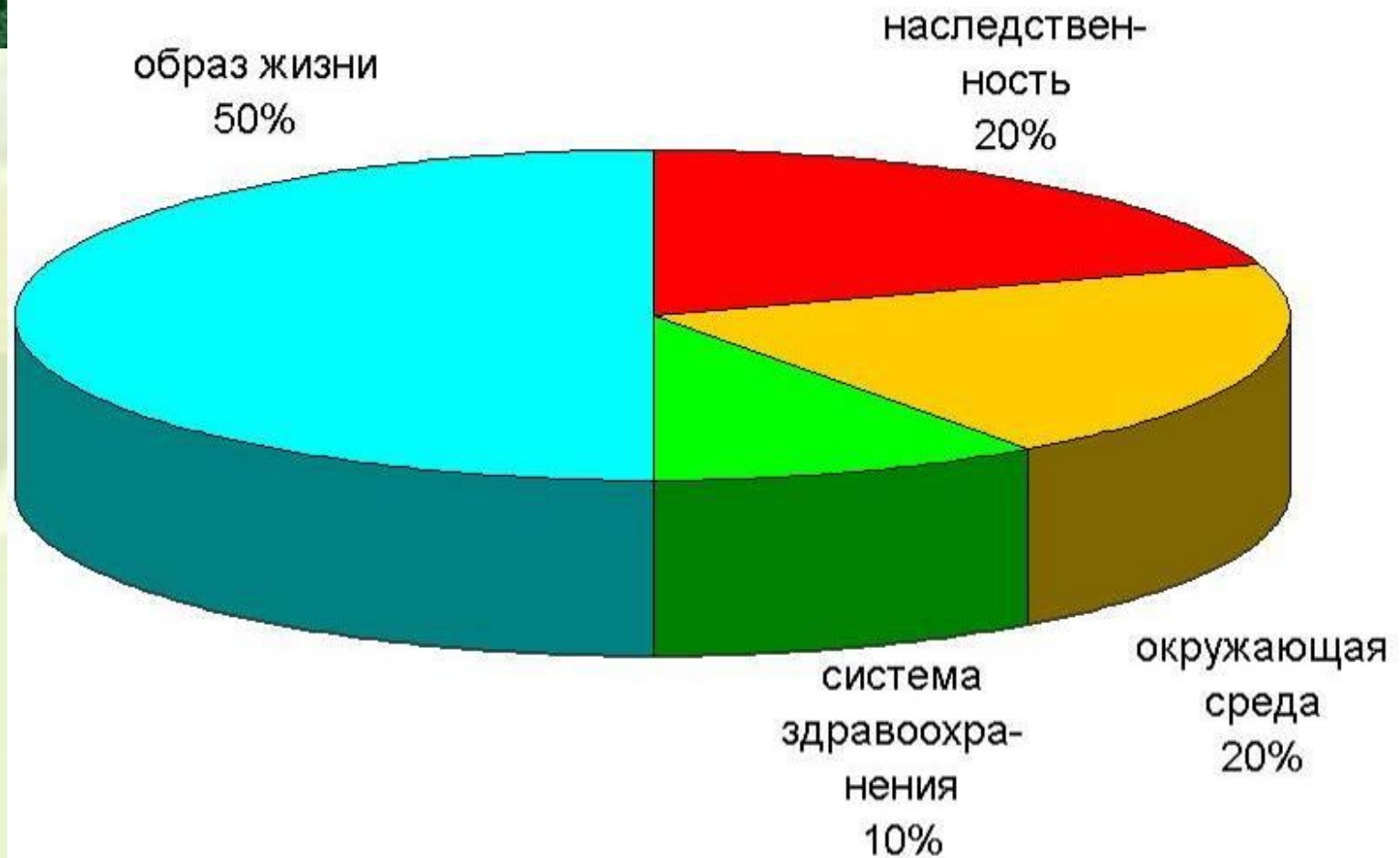
Цель проекта:

определить роль питания в нашей жизни и познакомиться с правилами правильного питания.

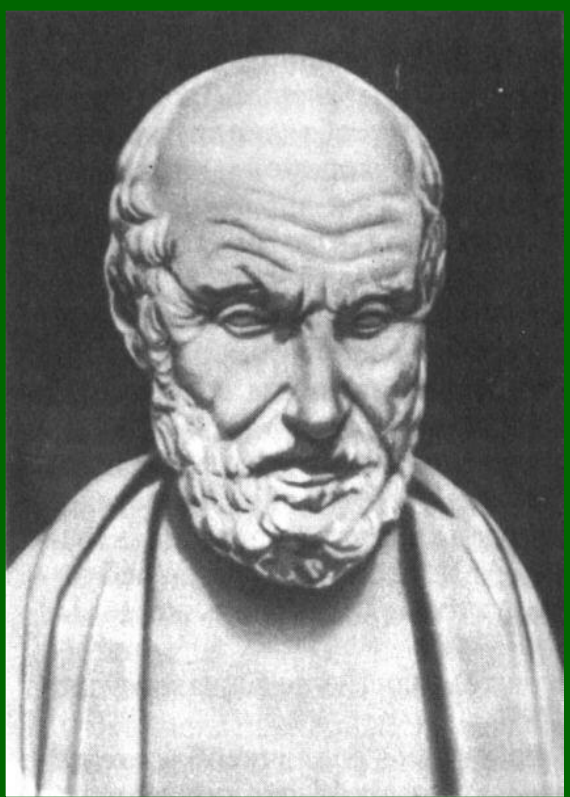
Задачи проекта:

- 1. Изучить отношение учащихся 2-х классов нашей школы к питанию;*
- 2. Познакомиться с правилами правильного рационального питания;*
- 3. Сформировать ответственное отношение к собственному здоровью.*

Факторы, влияющие на здоровье



Питание и здоровье



О том, что правильное питание очень важно для организма, прекрасно знали знаменитые врачи древности: Гиппократ, Авиценна другие.

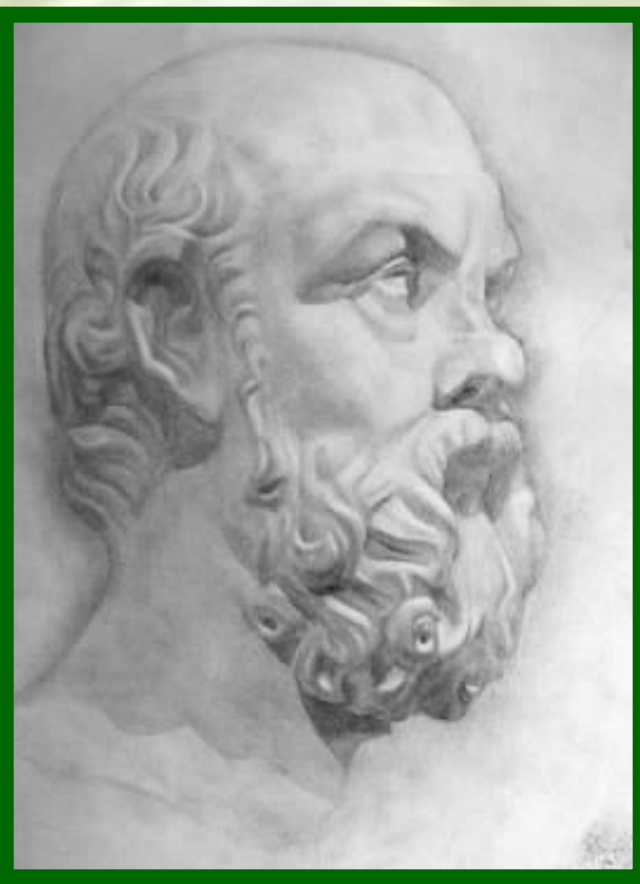


Питание и здоровье

Самым выдающимся произведением Салернской врачебной школы считается **«Салернский кодекс здоровья»**, написанный в XIV в. Арнольдом из Виллановы, прославленным врачом Средневековья, и вышедший в свет впервые с датой 1480 г. В нем рассматриваются свойства различных пищевых продуктов, плодов, растений и их лечебное действие. Труд написан по обычаю того времени в стихах: советы, данные в стихотворной форме, лучше запоминаются. Многие из них не утратили своего значения и в наше время.



Питание и здоровье

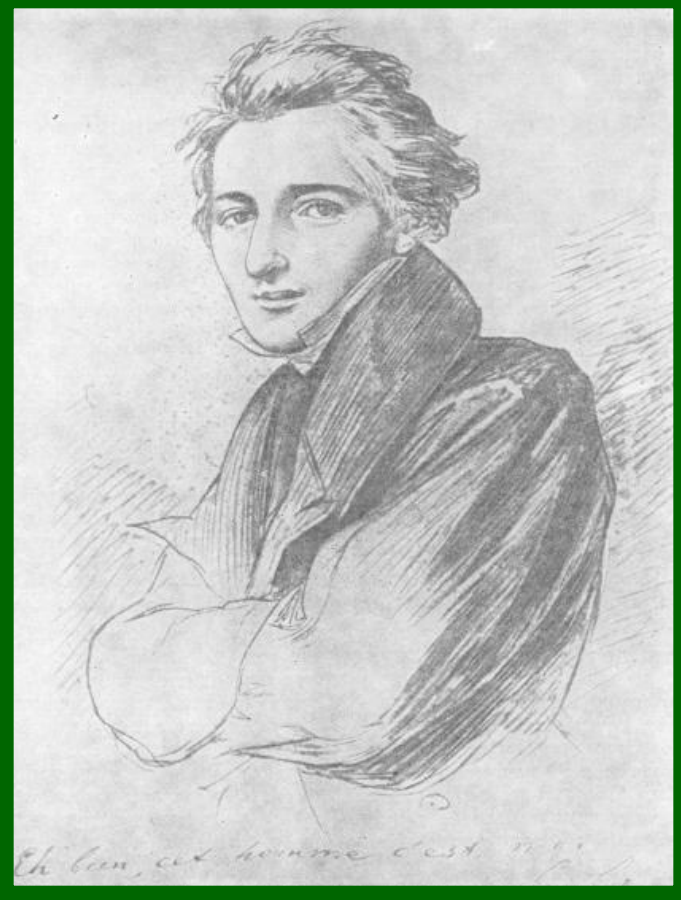


Мы живем не для того, чтобы есть,

а едим для того, чтобы жить.

Сократ

Питание и здоровье



Человек есть то,
что ест.

Г.Гейне

Чтобы быть здоровым...



- Что есть?
- Сколько есть?
- Когда есть?
- Как есть?

ЧТО ЕСТЬ?



Здоровое питание должно быть максимально разнообразным. Диетологи составили так называемую **«пираиду здорового питания»**.

ЧТО ЕСТЬ?



Основа рациона – **хлеб, блюда из круп и макаронных изделий, картофеля.** Их можно употреблять несколько раз в день. Эти продукты – незаменимые источники энергии и кладезь белков, углеводов, минеральных веществ и витаминов.

ЧТО ЕСТЬ?



Не менее важная составляющая рациона – **овощи и фрукты.**

Их необходимо употреблять несколько раз в течение дня и в количестве более 400 г в сутки. Овощи и фрукты – это богатство витаминов, минеральных веществ и углеводов!

ЧТО ЕСТЬ?



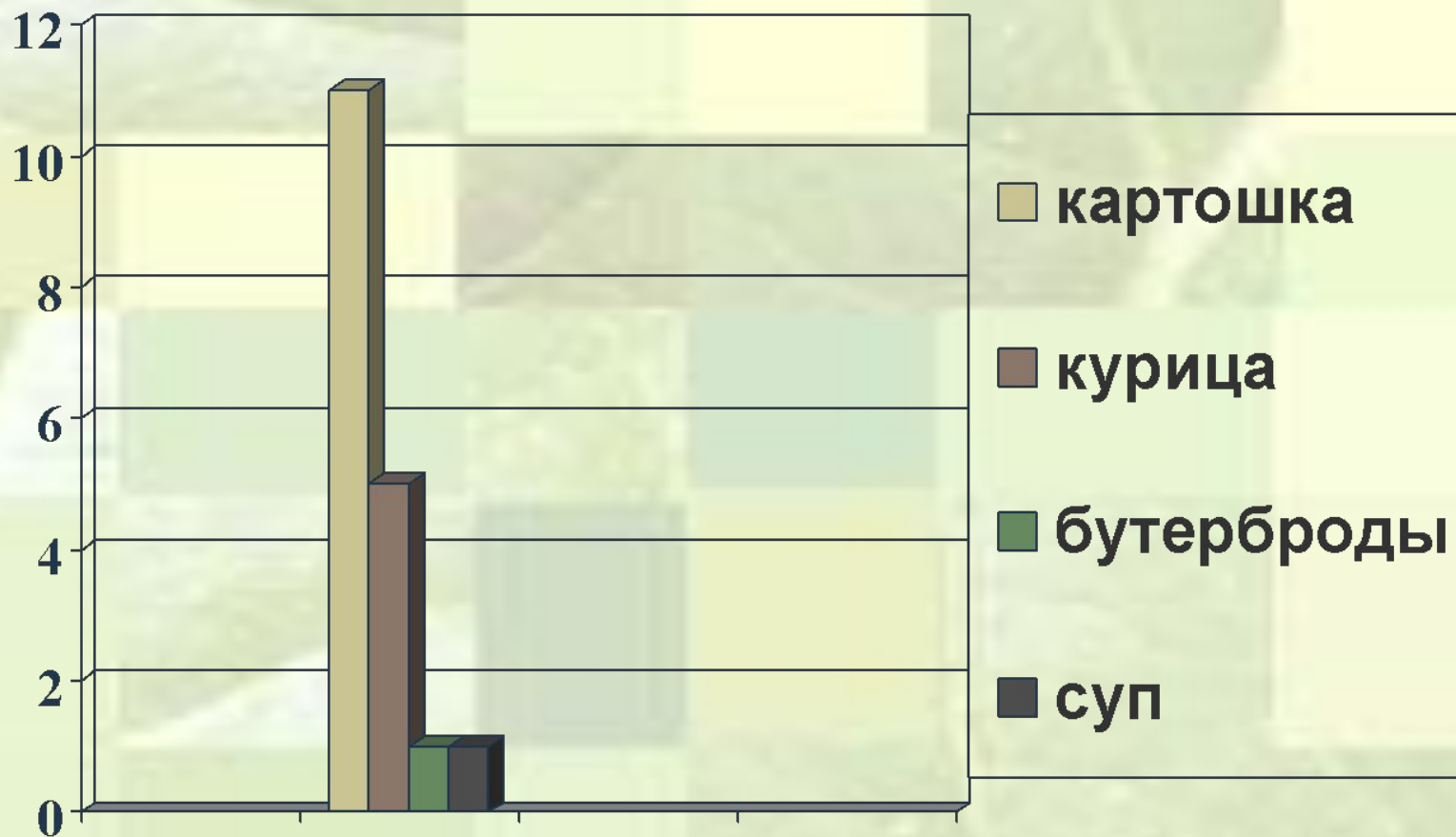
При соблюдении здорового питания не следует забывать о **молоке, кефире, твороге, сыре**. Они богаты белком, кальцием и многими другими питательными веществами.

ЧТО ЕСТЬ?

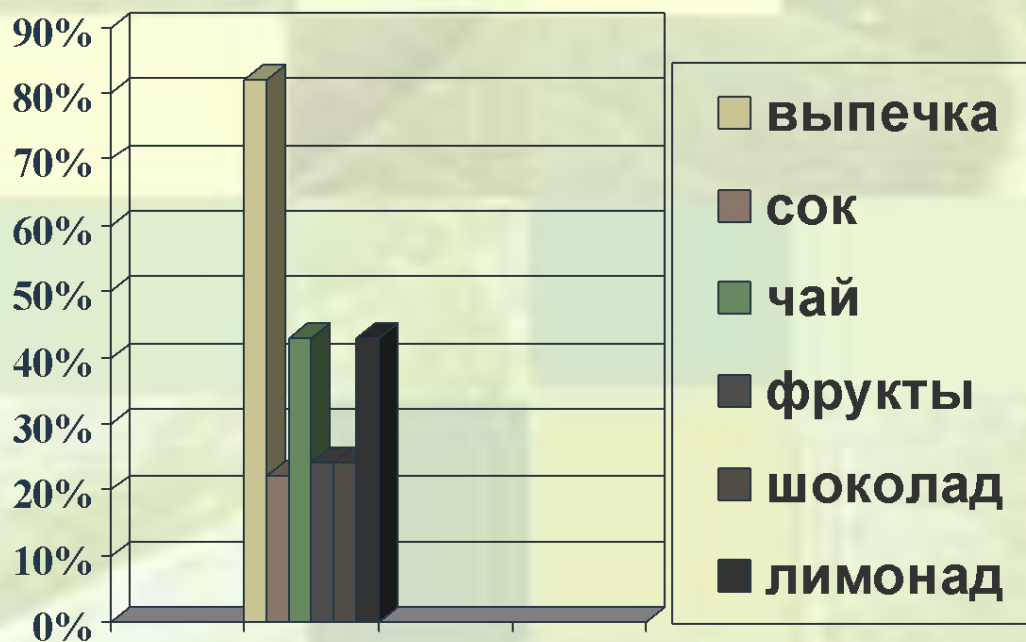


Здоровое питание не обходится без **мяса и мясных продуктов**. Но только небольшими порциями! Мясо с высоким содержанием жира желательно полностью исключить из рациона и заменить на его постные сорта, птицу, рыбу и бобовые. Эти продукты являются ценным источником белка.

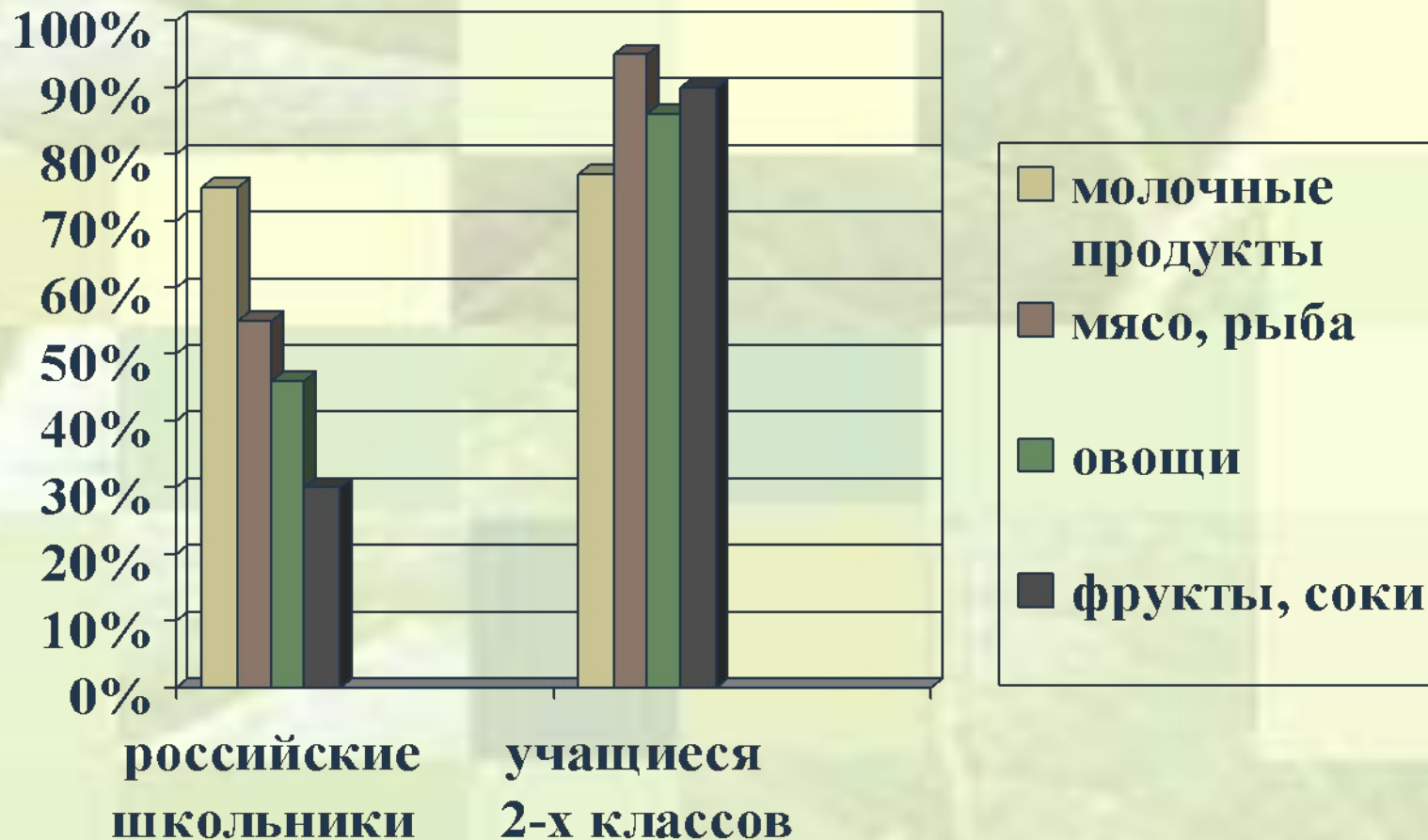
Больше всего ребята любят



Ассортимент продуктов школьного буфета, предпочитаемых учащимися



Что едят наши школьники



ЧТО ЕСТЬ?

1. *Употребляйте больше овощей, фруктов, ягод, и зелени. Они содержат витамины.*
2. *Питайтесь разнообразно в течение дня и недели.*
3. *Употребляйте свежеприготовленную пищу.*
4. *Ограничьте употребление жирной пищи.*
5. *Избегайте жареной пищи.*
6. *Ограничьте употребление вредных продуктов питания: консервов, копченостей, майонеза, кондитерских изделий, кофе, газированных напитков.*
7. *Отличная еда для детей – молоко, кисломолочные продукты, каши.*
8. *Наиболее полезные продукты, которые следует по возможности включать ежедневно в меню как дополнение к основному питанию: чеснок, лук репчатый, клюква, брусника, черника, земляника, крыжовник, черная смородина, калина, рябина, шиповник, боярышник, сырая тыква, лимоны, сухофрукты, орехи, семечки подсолнуха и тыквы, хрен, апельсины, мед, цветочная пыльца, сельдерей, травяной чай, зеленый чай, морская капуста, кукурузное масло, овощные и фруктовые соки.*

СКОЛЬКО ЕСТЬ?



Говоря о рациональном питании, нельзя не остановиться на вопросах, касающихся недостаточности и излишеств в питании современного человека. Известно, что в настоящее время **переедание – одно из главных бед современного человека.**

СКОЛЬКО ЕСТЬ?



Проведя опрос в
нашем классе,
выяснилось, что
14 % детей
испытали чувство
переедания.

Причины переедания и способы их устранения

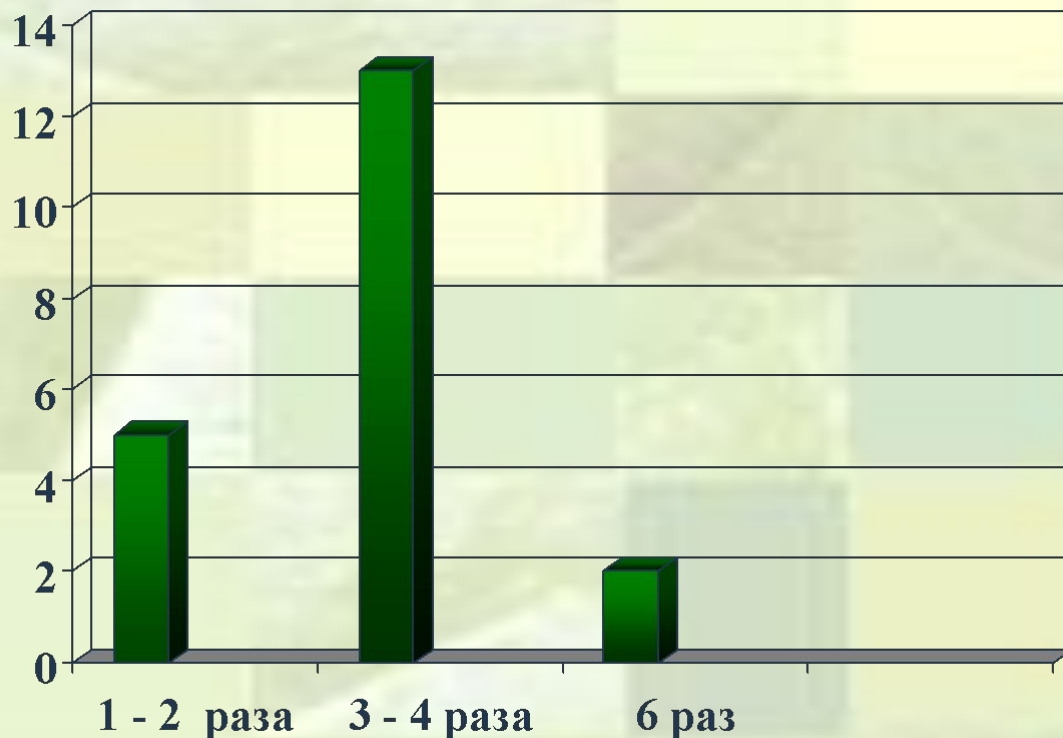


1. **Собственный аппетит.**
2. **Традиция есть много и обильно.**
3. **Средство успокоения нервной системы.**

В течение столетий люди выработали способы периодически ограничивать количество еды, особенно животного происхождения.

Например посты. Не вдаваясь в религиозную сущность поста, этот принцип питания нужно использовать современному человеку. Во время поста организм имеет возможность очиститься от шлаков, восстановить органы пищеварения.

СКОЛЬКО ЕСТЬ?



13 человек выбрали правильный режим питания, потому что едят в день 3-4 раза. 5 ребят кушают всего один – два раза, что не очень правильно. И рекорд составили два человека – они едят 6 раз.

Когда есть?



Ученые считают, что оптимальным является трех – четырех разовое питание. Хорошо, когда человек ест в одно и тоже время.

Как есть?



Правило первое:
не ешьте сразу после
серьезных
физических нагрузок,
переохлаждения или
перегрева организма,
а также после бурных
эмоций.

Как есть?



Правило второе:
прием пищи
желательно начинать
с сырых овощей или
фруктов. Кушайте их
целиком или в виде
салатов. Капусту
можно употреблять и
квашеную.

Как есть?



Правило третье:
тщательно
пережевывайте
пищу!

Как есть?



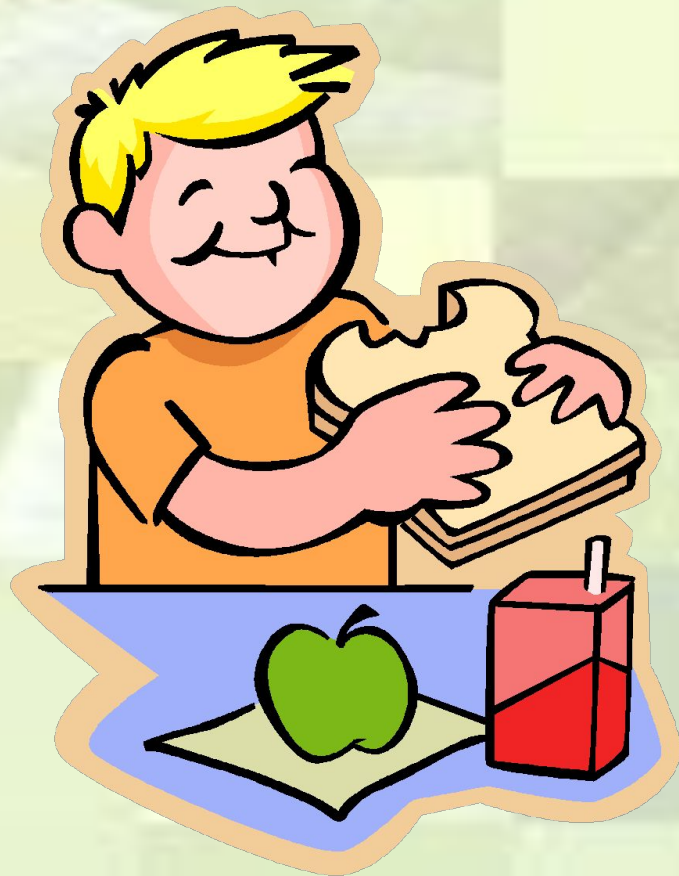
Правило четвертое:
ешьте не торопясь,
делайте перерывы
между блюдами 5 -
10 минут. Завтрак и
ужин должны
продолжаться не
более получаса,
обед - не менее 40
минут.

Как есть?



Правило пятое:
не надо пить во время и сразу после еды.
Исключение можно сделать лишь в том случае, если употребляете очень сухую пищу. Пить надо минимум за полчаса до еды и не ранее чем через час после еды.

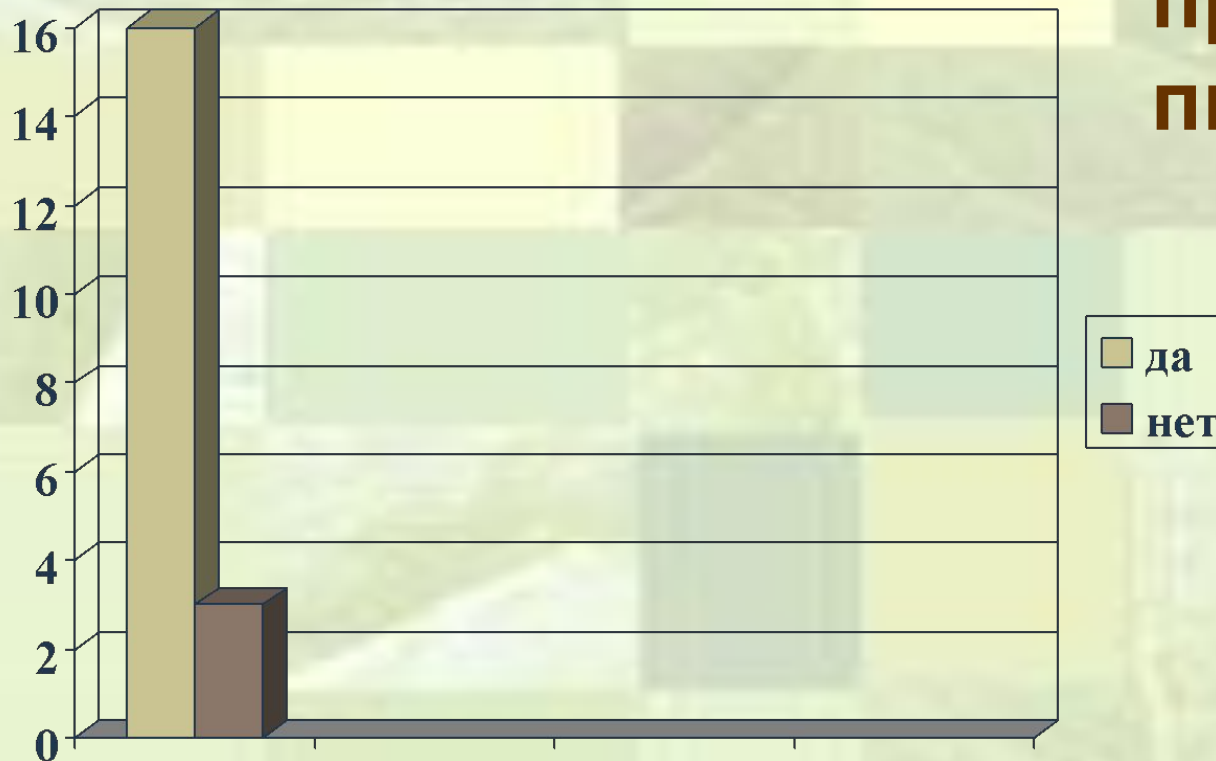
Как есть?



Правило шестое:
ужинать
рекомендуют не
позже, чем за 2
часа до сна.

Питание и здоровье

**Хотел бы ты
правильно
питаться?**



Питание и здоровье

Из опроса ребят можно сделать вывод, что многие хотят придерживаться правильного режима питания, но не всегда это у них получается. Нужно много узнать, чтобы избегать ошибок в здоровом питании.

Питание и здоровье



Из проведенного нами небольшого исследования следует, что не все ученики нашего класса следуют правилам рационального питания. Поэтому 5 % детей имеют проблемы с желудочно-кишечным трактом. Но если у вас появились такие проблемы, вы должны знать, что врачи Салернской школы наставляли: Высший закон медицины – диету блюсти неуклонно: Будет лечение плохим, коль забудешь, лечь. Сколько, когда, почему, где, как часто и что применимо – все это должен предписывать врач, назначая диету. С этим высказыванием соглашается врач детской городской больницы **Ермакова Виктория Сергеевна**. Она своим пациентам, прежде всего предписывает диету и считает, что успех лечения желудочно-кишечных заболеваний на 80% зависит от правильного питания.

Питание и здоровье

Но необходимо помнить, здоровье следует беречь смолоду. Правильное питание не относится к тем факторам, которые оказывают влияние на здоровье сиюминутно. Звоночек прозвенит спустя годы. «Болезнь приходит к нам килограммами, а уходит граммами» - говорят мудрые люди. Умеренность в еде, разнообразие пищи и режим – вот три простые заповеди, которые надо хорошо усвоить.

Питание и здоровье

Литература:

1. Жалобы Марии Степановны, или приятного аппетита// От А до Я /Н.Б. коростелёв.- 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Медицина,1987. – с.105-121.
2. Здоровый образ жизни. Питание.// Детская энциклопедия «Аргументы и факты – детям». – 2004. – с.22-29.
3. Мартынов С.М. Овощи + фрукты + ягоды = здоровье: Беседы врача-педиатра о питании детей: Кн. для родителей. – М.: Просвещение, 1993. – 159 с.
4. Питание – здоровье: домашняя энциклопедия. – Ростов н /Д.: изд-во Рост. ун-та,1993. – 480 с.
5. Рациональное питание//Энциклопедия для девочек/Сост. М.В.Бенякова, И.Н. Крайнева. – Спб.: «РЕСПЕКС»,1999. – с.24-40
6. Что и как мы едим?// Я познаю мир. Медицина: дет. Энциклопедия/ Н.Ю. Буянова. – М.: Изд-во АСТ,2003. – с.142-146.