

МКОУ Куртамышского района «Пепелинская ООШ»

«ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ- ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ»

Полунина Галина Анатольевна

2013

Проект посвящен
проблеме здорового
образа жизни,
использован при
изучении темы
«Пищеварения» в
биологии 8 класса.
Является актуальным,
так как полученные
знания имеют
практическую
направленность на
сохранение
собственного здоровья.

Проект предполагает усвоение и закрепление следующих образовательных стандартов:

формирование способности и готовности использовать приобретенные знания и умения в повседневной жизни, заботы о собственном здоровье, оказания первой помощи себе и окружающим;

оценки последствий своей деятельности по отношению к собственному организму, здоровью других людей, для соблюдения правил поведения в окружающей среде, норм здорового образа жизни, профилактики заболеваний.

Дидактические цели проекта

Продолжить формирование познавательного интереса.

- О б о б щ и т ь з н а н и я о
п р а в и л ь н о м п и т а н и и
- П р о д о л ж и т ь ф о р м и р о в а н и е
у м е н и й с р а в н и в а т ь ,
а н а л и з и р о в а т ь ,
с и с т е м а т и з и р о в а т ь
м а т е р и а л , д е л а т ь в ы в о д ы ,
р а б о т а т ь с б о л ь ш и м о б ь е м о м
и н ф о р м а ц и и .
- П р и в и в а т ь п р а к т и ч е с к и е
н а в ы к и з д о р о в о г о п и т а н и я .

П р о д о л ж и т ь ф о р м и р о в а н и е
э л е м е н т о в
и н ф о р м а ц и о н н о й
к о м п е т е н т н о с т и

ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЙ ВОПРОС:

Что дает правильное питание?

ПРОБЛЕМНЫЕ ВОПРОСЫ УЧЕБНОЙ ТЕМЫ:

Как правильно питаться?

Каким должен быть режим дня?

Какие продукты можно употреблять?

Каких продуктов питания следует

избегать?

Влияет ли питание на здоровье?

Задачи:

- изучить литературу;
 - провести соцопрос;
 - проанализировать
опрос и информацию;
 - подведение итога;
-
-

Этапы работы:

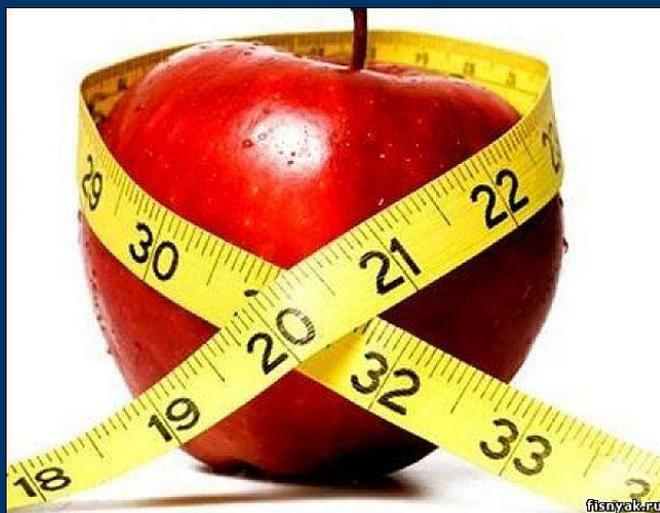
- Подготовить и спланировать свою работу;
- Изучить литературу, найти информацию в интернете;
- Беседа с фельдшером о состоянии здоровья подростков;
- Провести исследование;
- Создать презентацию «Правильное питание –

«Мы живем для того, чтобы есть, или едим для того, чтобы жить?»



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, сердечнососудистые заболевания, диабет, повышенное давление и рак.

Как правильно питаться?

Этот вопрос интересует любого человека, который хочет получать от пищи не только удовольствие, но в первую очередь пользу. Реклама, новые продукты питания, развитие пищевых технологий сыграли с нашим поколением злую шутку, создав своеобразную подмену понятий: место «полезной пищи» заняла «вкусная пища».



Советы правильного питания



Ешьте правильно, получите больше

- Необходимо разнообразие: немного мяса, много овощей, фруктов, рыбы и продуктов из муки грубого помола.
 - Большие порции создают излишнюю нагрузку для организма и пищеварения. Лучше есть не 3 раза в день помногу, а 5 раз небольшими порциями.
 - Есть надо медленно и с удовольствием. Торопливый едок обычно ест слишком много. Ученые установили, что признаки насыщения появляются лишь через 15 минут после еды. Это значит, что тот, кто с жадностью глотает всю еду, уже за несколько минут получает достаточно калорий, не давая своему организму возможности сообщить о переходе границы насыщения.
 - То, что относится к еде, следует соблюдать и в отношении питья. Если у вас сильная жажда, то лучше всего выпить воды. Дневная потребность в жидкости составляет 1,5-2 литра.
 - Необходимо знать калорийность и химический состав основных продуктов, чтобы научиться составлять свой собственный пищевой рацион.
-
-



Правила здорового питания.

Питание должно быть четырехразовым

Пищевой рацион должен быть сбалансированными
разнообразным

Есть нужно не спеша, тщательно пережевывая пищу

Старайся не разговаривать и не читать во время приема пищи

Следи за чистотой рук

Старайся кушать в одно и тоже время





Натуральное мясо, рыба, овощи, фрукты + орехи. Никаких продуктов, прошедших промышленную обработку. Называется этот простой рацион Диета Палео. Питаться нужно так, как питались наши предки, жившие во времена палеолита - каменного века. Ведь тогда люди ожирением не страдали.

Продукты, которые можно употреблять без ограничений

Молочные продукты – кефир, творог, йогурт;

Мясо, рыба, птица (мясо надо есть утром или днем для полного переваривания, а не вечером);

Фрукты и свежеприготовленные соки;

Крупы и хлеб черный с отрубями;

Масло растительное в большом количестве, а сливочное – в небольшом;

Орехи и семечки.



Продукты, которых следует избегать

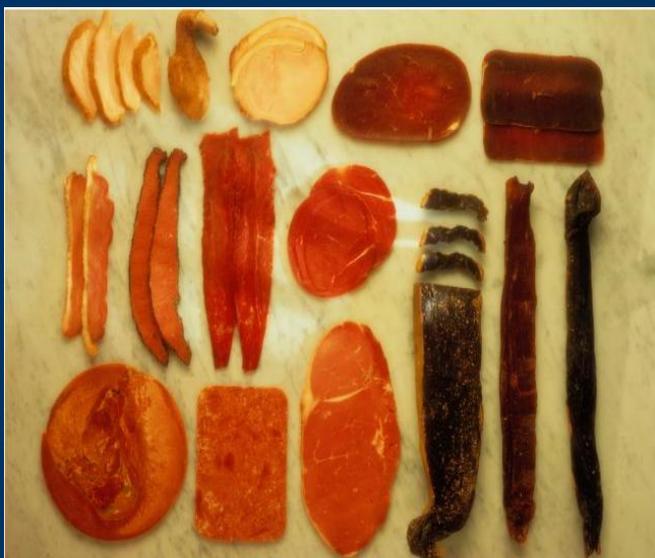
Рафинированный сахар;

Мука высших сортов;

Маргарин;

Пищевые консерванты (нитраты и нитриты для улучшения вкуса консервов, колбасы, сосисок);

Искусственные пищевые красители и вкусовые добавки («Юппи», «Zuko»).



Пицца должна быть разнообразной.

Чем больше разнообразия, тем вероятнее, что наш организм получает все необходимые витамины, микроэлементы, белки, жиры и углеводы.



Не спешите

1. Старайтесь не есть в одиночку, поскольку в компании всегда ведется непринужденная беседа, способствующая медленному пог



2. Если подходящей компании для застолья у вас нет, попробуйте отвлекаться во время еды. Хотя этого и не советуют специалисты, но некоторые поступают следующим образом: положив в рот кусочек еды, начинают читать статью. Дочитав до определенного места, кладут в рот следующий кусочек, и так далее. Так можно растянуть время поглощения

Избавляйтесь от вредных привычек

Перестаньте употреблять в пищу гамбургеры, колу и сладкое!





Не можете отказаться от сладких газированных напитков? А вы только представьте себе, что в одном стакане такой жидкости содержится около 10 ложек сахара!





Не можете отказать себе в сладком? И не надо! Только пообещайте себе вместо молочного шоколада покупать темный горький (по крайней мере, он полезен), вместо пирожных – зефир, вместо конфет – мармелад. Эти сладости не такие калорийные и содержат в себе хоть что-то полезное.

Это интересно...

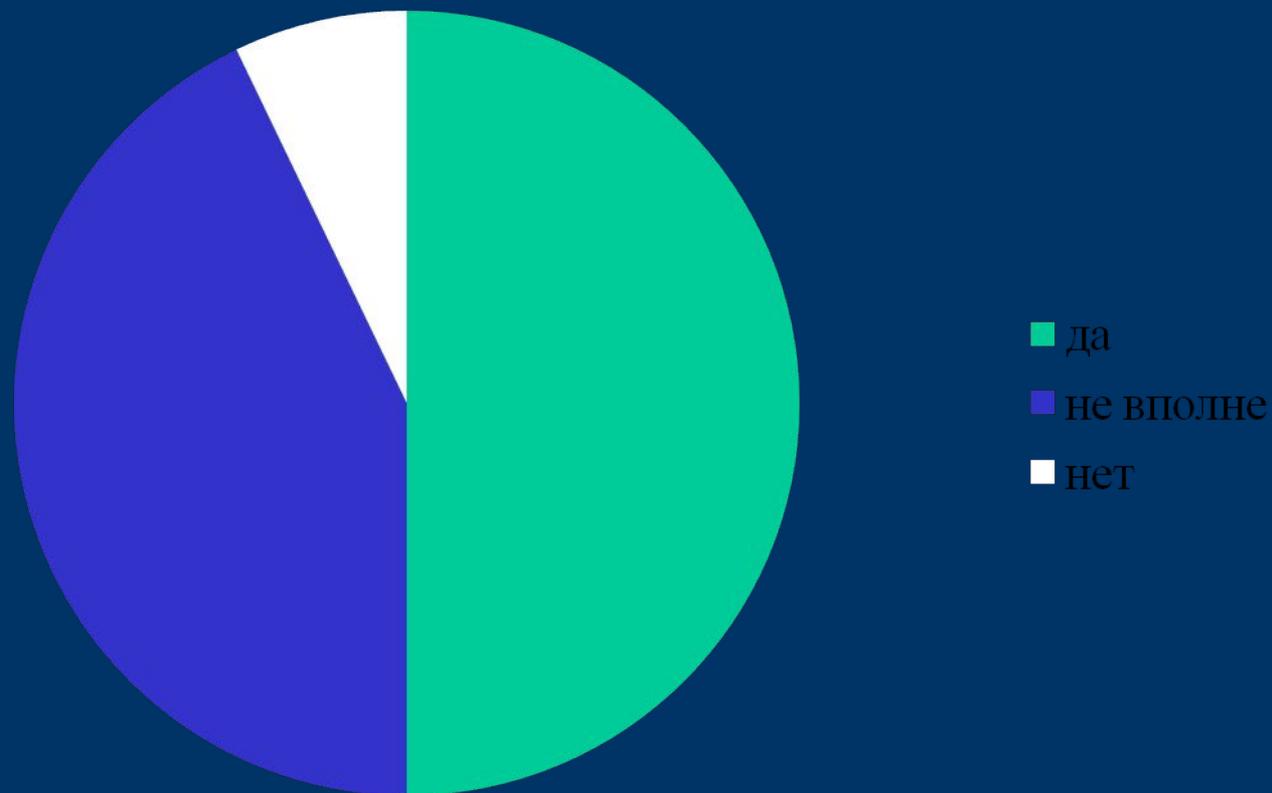
- За 70 лет человек съедает и выпивает воды более 50 т, белков более 2,5 т, жиров более 2 т, углеводов около 10 т, поваренной соли 2-3 т.
 - В кулинарии применяют более 120 видов пряностей (анис, базилик, гвоздика, горчица, иссоп, кервель, корица, кориандр, лавровый лист, лук, чеснок, тмин, укроп, ваниль и т.д.).
 - Они оживляют вкус пищи, придают ей аромат, улучшают аппетит и лечат человека. Пряности действуют на физиологию (внутренние процессы) и психику организма, подавляют рост бактерий, гниение, выводят шлаки, повышают защитные функции организма человека.
-
-

Мы решили провести опрос среди 5-9 классов.

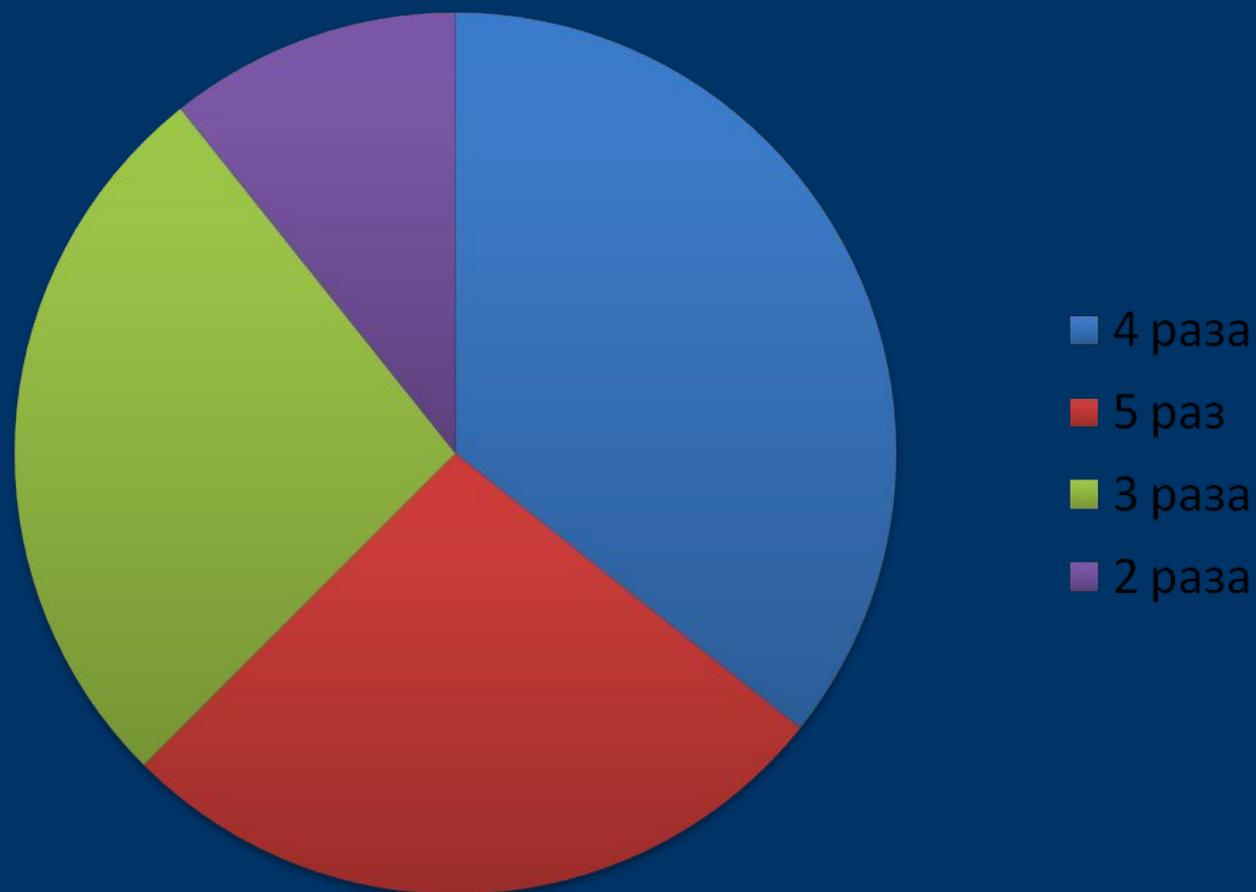
Цель нашего опроса была:

1. Узнать, сколько человек употребляют чипсы, жевательные резинки.
 2. Сколько раз школьники питаются.
 3. Кушают ли ученики каши и первые блюда.
 4. Едят ли школьники сладкое перед едой
 5. Любят ли салаты из овощей.
-
-

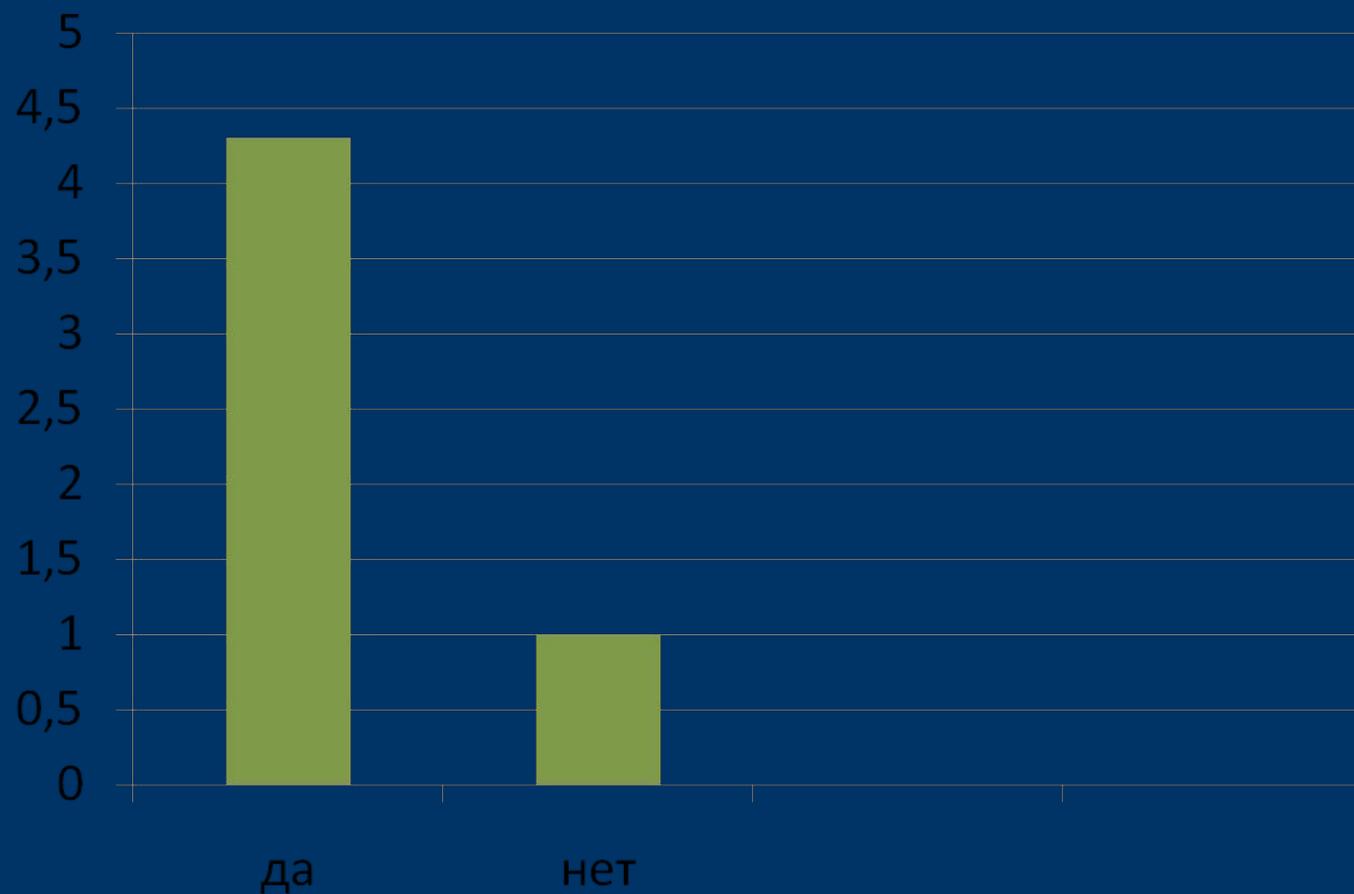
Считаете ли Вы правильным и здоровым свой режим и рацион питания?



Сколько раз в день вы принимаете пищу?



Кушаете ли вы первое блюдо?

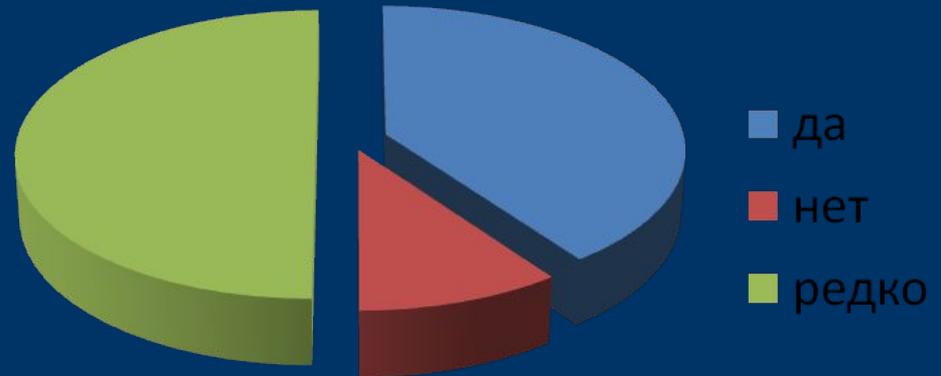


Употребляете ли вы чипсы и жевательные резинки?

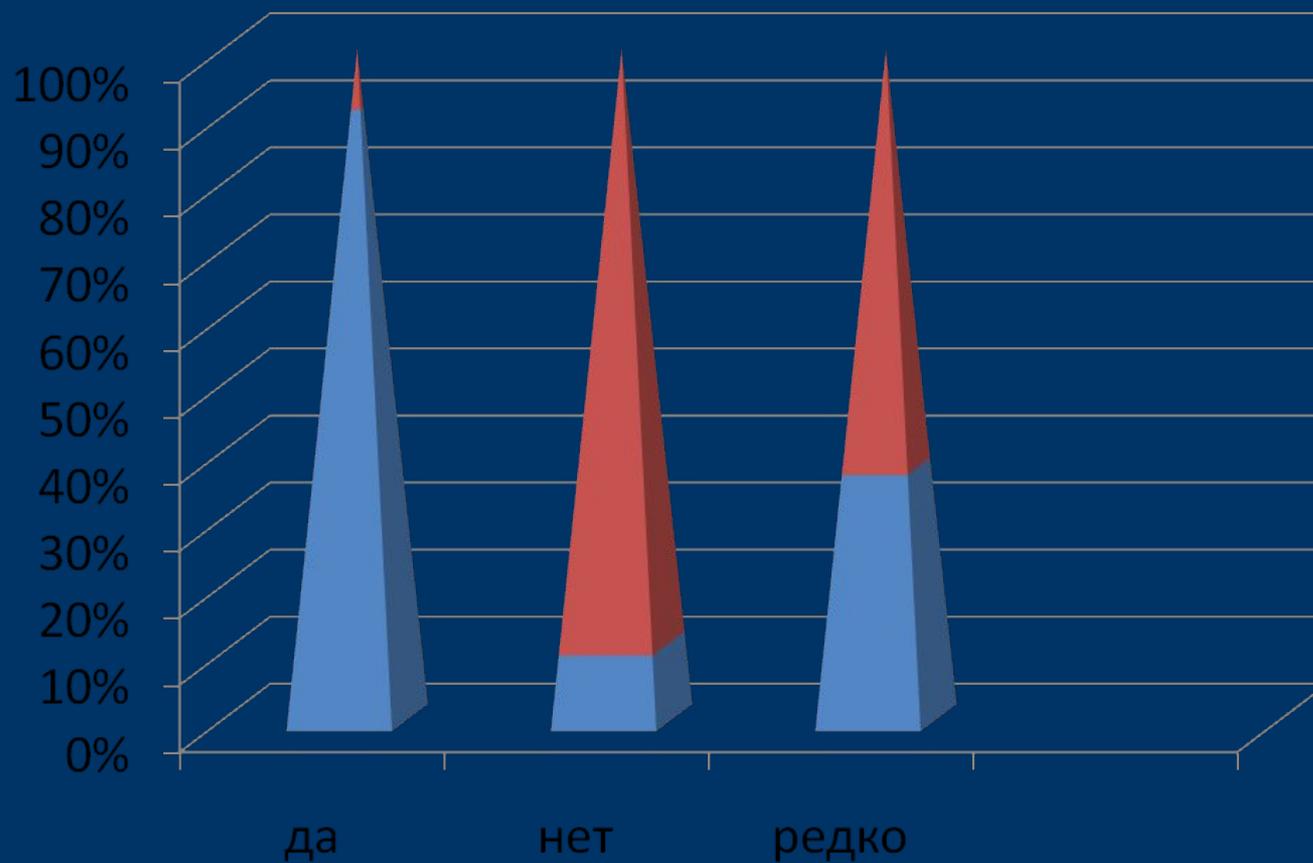
жевательные резинки



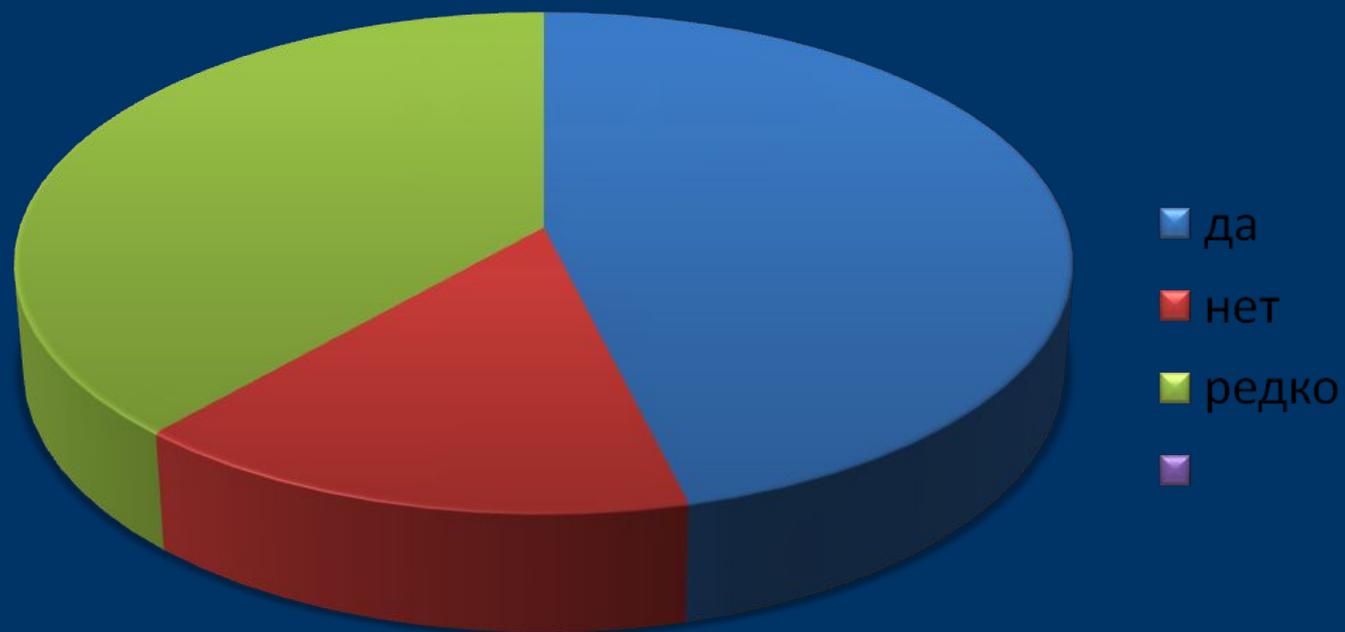
Чипсы



Употребляете ли вы салаты из овощей?



Кушаете ли вы каши?



- да
- нет
- редко
-

После проведения опроса мы выяснили что:

П о ч т и в с е ш к о л ь н и к и
у п о т р е б л я ю т п и щ у 3 р а з а в
д е н ь .

П о ч т и в с е к у ш а ю т
п е р в ы е б л ю д а .

Б о л ь ш а я ч а с т ь д е т е й
у п о т р е б л я ю т ч и п с ы и
ж е в а т е л ь н ы е р е з и н к и .

П о л о в и н а р е б я т е д я т

Вывод:

- Недостаточное поступление питательных веществ в юношеском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует проявлению обменных нарушений и хронических патологий.
 - Проблема правильной организации питания школьников имеет не только медицинское, но и большое социально-экономическое значение, так как является одним из важных факторов, формирующих здоровье и последующее развитие человека.
 - Питание обеспечивает адекватность биохимической адаптации растущего организма к постоянно изменяющимся условиям жизни.
 - Таким образом, от правильной организации питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья взрослого человека.
-
-

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!

