

« Правильное питание-залог здоровья»



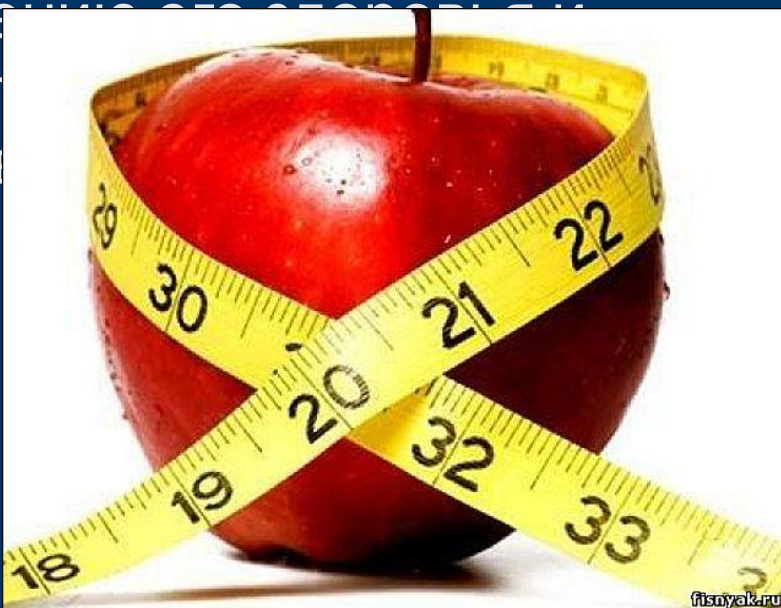
Выполнили:
Мулекаева Эльмира.
Муштанова Сабина
Бижанова Индира
Уч-цы 8 класса
МБОУСОШ №1
Руководитель:
учитель биологии
Хамитова Г. М.
с. Александров-Гай
2013 г.

«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, 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»).



Пища 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 поглощению пищи.



2. Если подходящей компании для застолья у вас нет, попробуйте отвлекаться во время еды. Хоть 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 пищи минут на 20, и выйти из-за стола уже сытым. При этом порция на тарелке не должна быть гигантской

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...

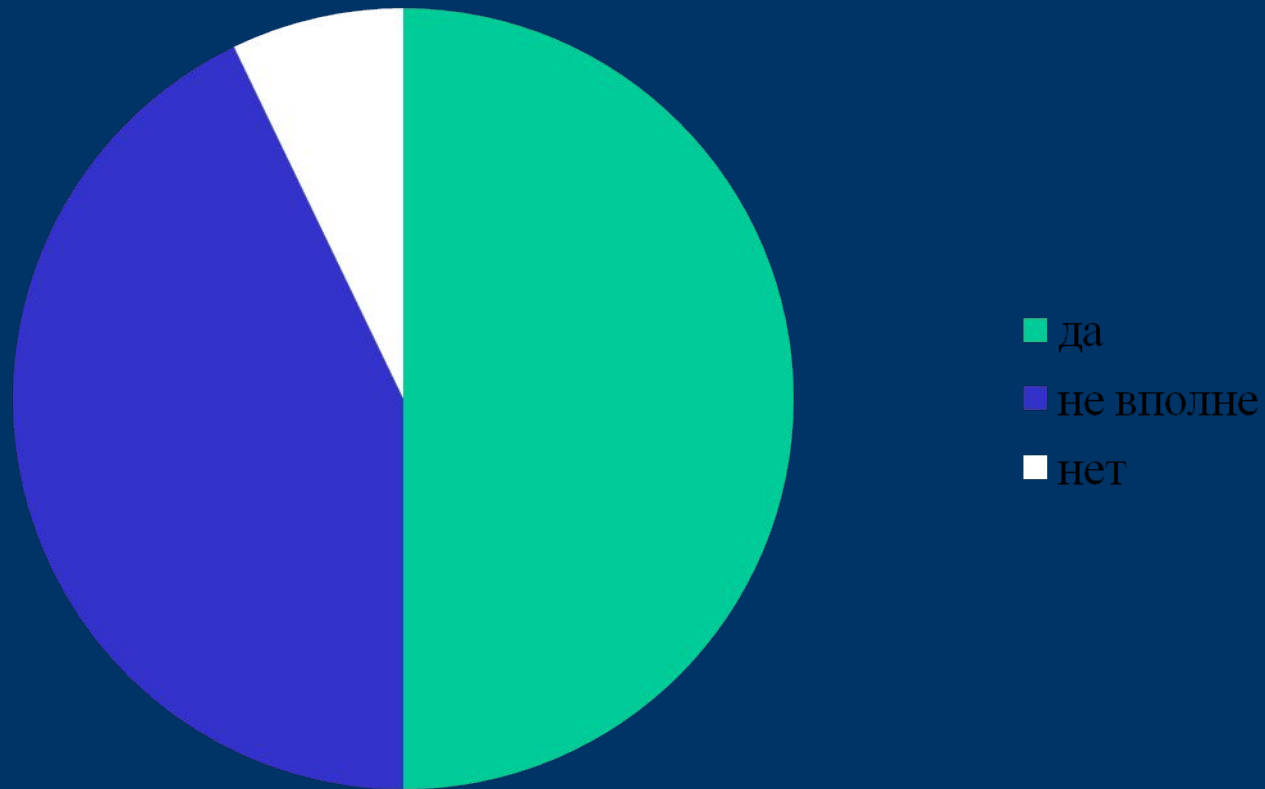
- За 70 лет человек съедает и выпивает воды более 50 т, белков более 2,5 т, жиров более 2 т, углеводов около 10 т, поваренной соли 2-3 т.
 - В кулинарии применяют более 120 видов пряностей (анис, базилик, гвоздика, горчица, иссоп, кервель, корица, кориандр, лавровый лист, лук, чеснок, тмин, укроп, ваниль 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 8 классов.

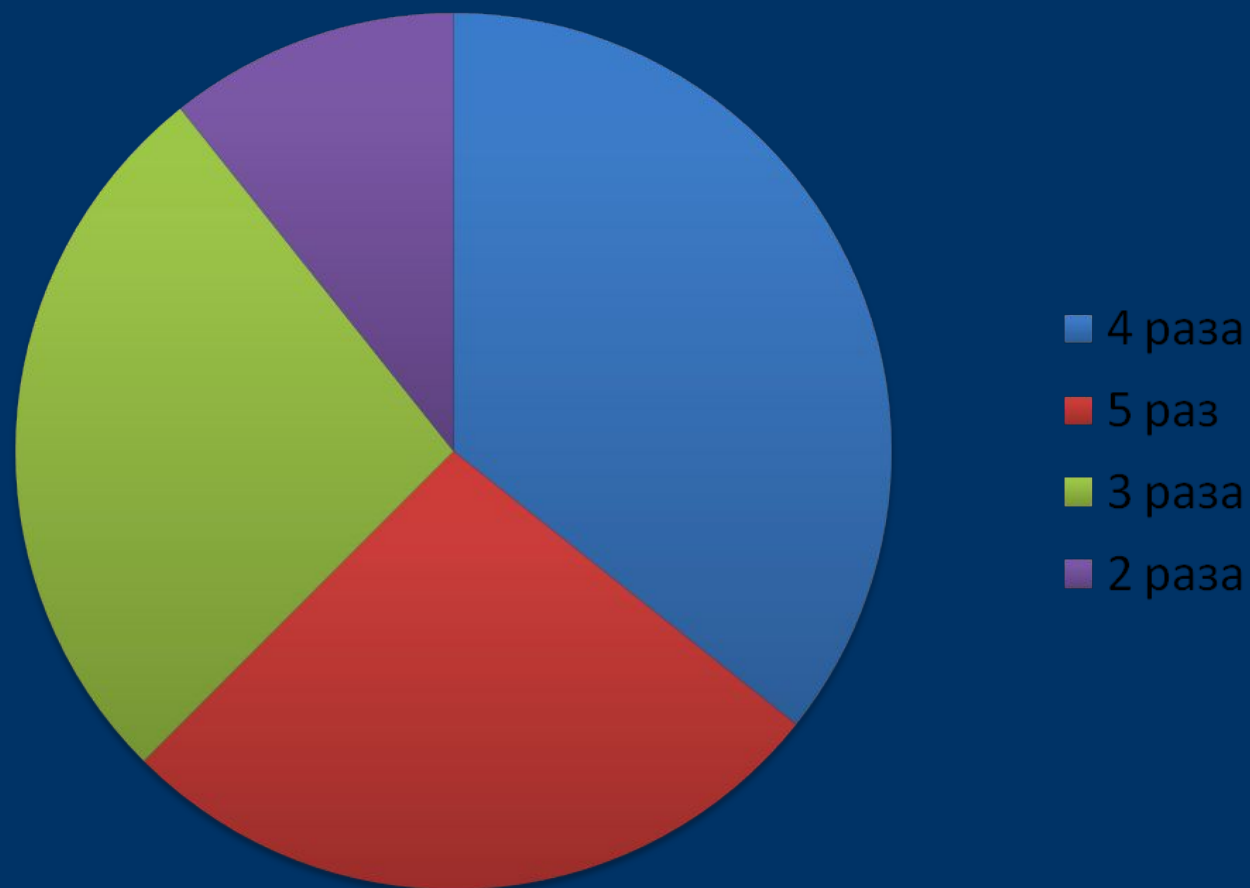
Цель нашего опроса была:

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.
-
-

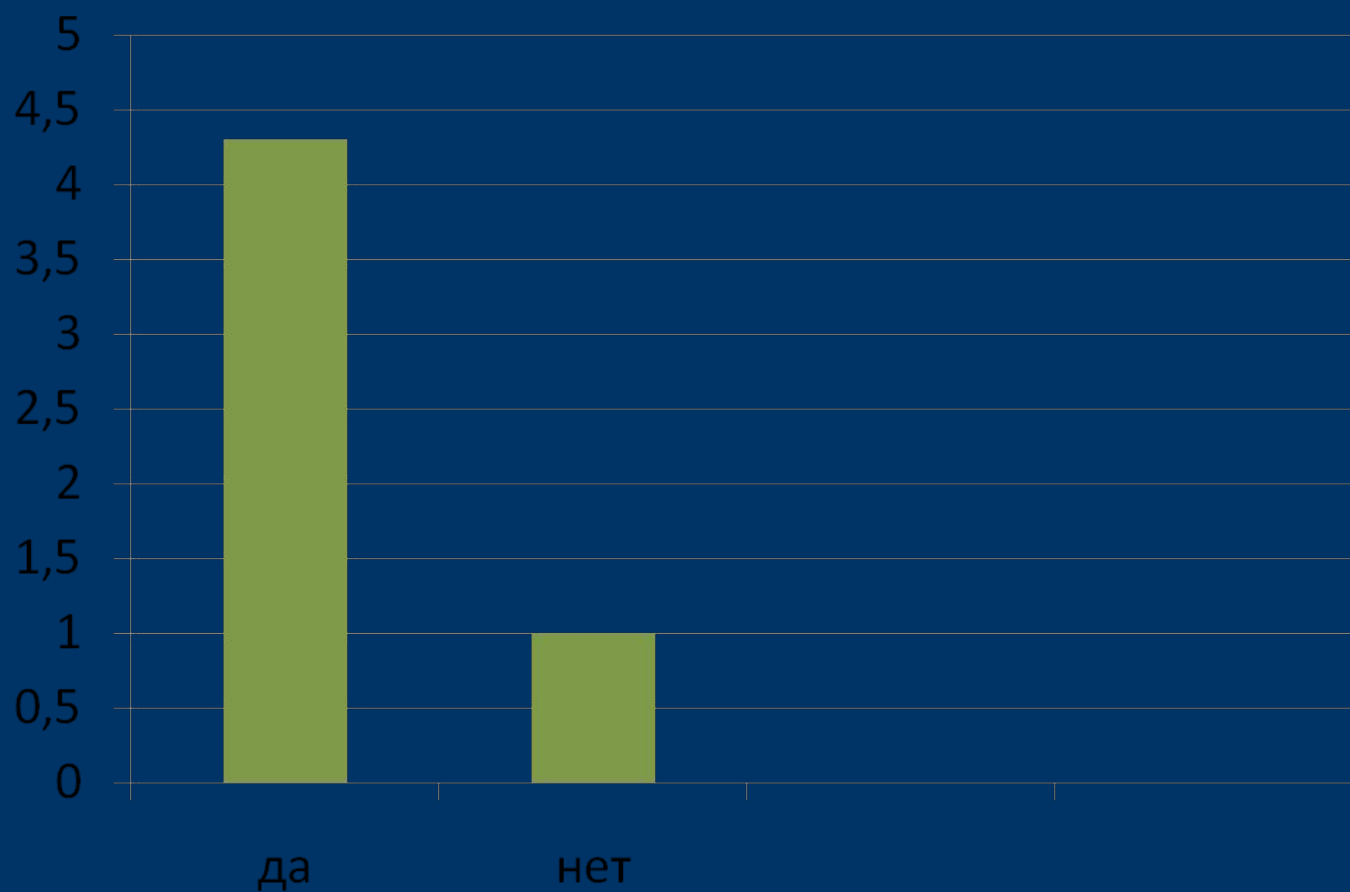
Считаете ли Вы правильным и здоровым
свой режим и рацион питания?



Сколько раз в день вы принимаете пищу?

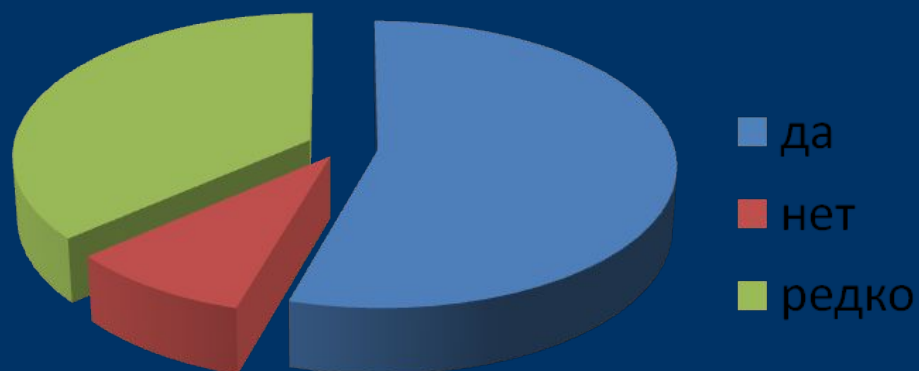


Кушаете ли вы первое блюдо?

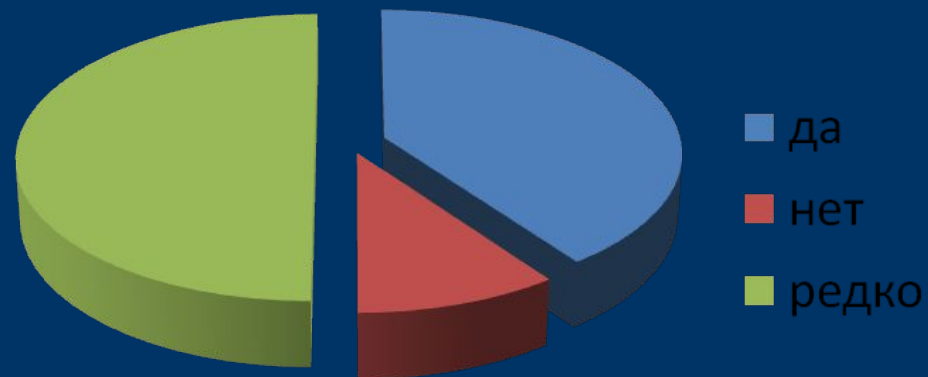


Употребляете ли вы чипсы и жевательные резинки?

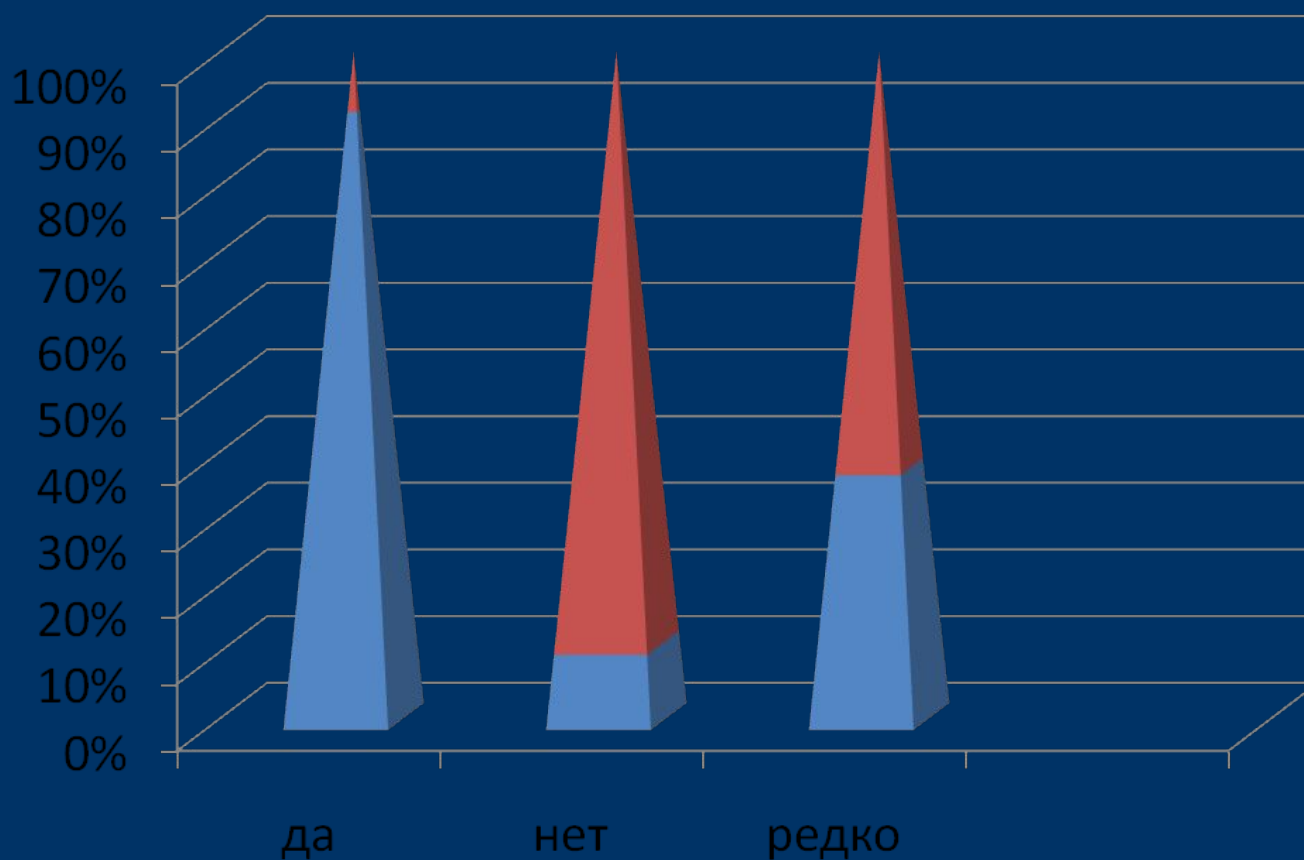
жевательные резинки



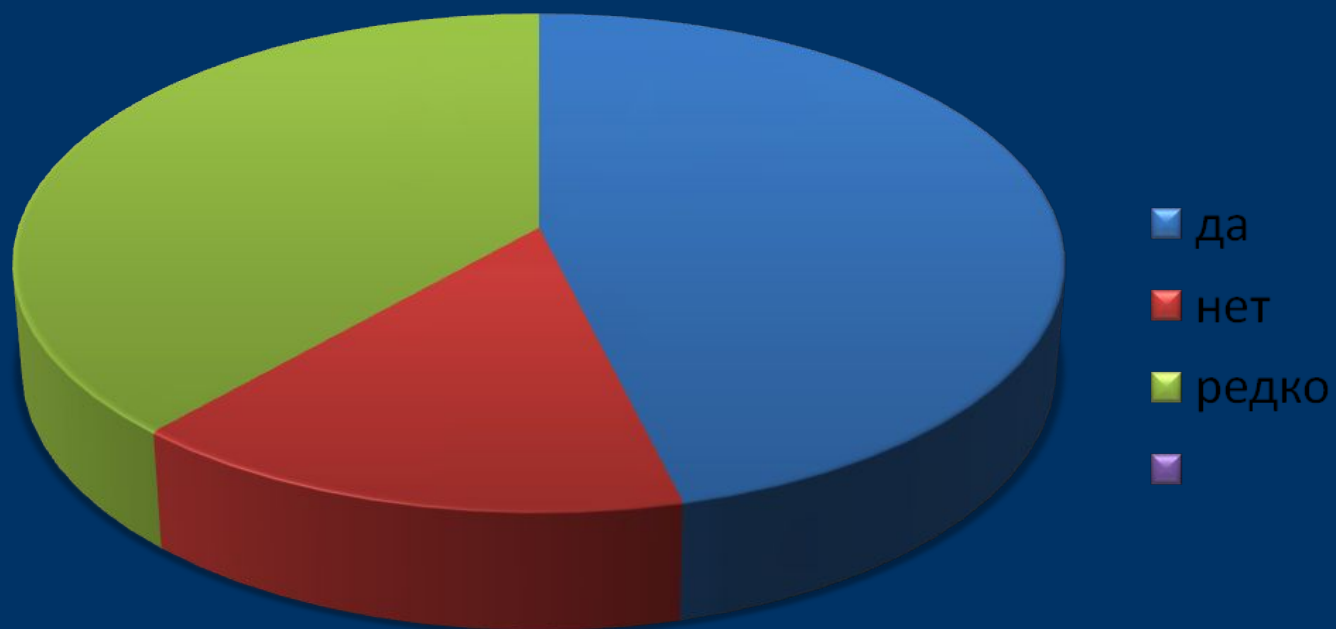
Чипсы



Употребляете ли вы салаты из овощей?



Кушаете ли вы каши?



После проведения опроса мы выяснили что:

Почти все школьники употребляют пищу 4 раза в день.

Почти все кушают первые блюда.

Меньшая часть детей употребляют чипсы и жевательные резинки.

Половина ребят едят каши.

Почти все любят салаты из овощей.



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.
- Именно в детском возрасте формируется пищевой стереотип, закладываются особенности метаболизма взрослого человека.
- Таким образом, от правильной организации питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья

Используемые интернет - ресурсы

<http://vse-sekret.ru/328-kak-pravilno-pitatsya.html> <http://vse-sekret.ru/328-kak-pravilno-pitatsya.html> - как
правильно питаться?
http://img1.liveinternet.ru/images/attach/c/3/83/427/83427285_4524271_1268153724_734_large.jpg - картинка

<http://im5-tub-ru.yandex.net/i?id=460937235-65-72&n=21> – картинка

<http://im4-tub-ru.yandex.net/i?id=235332953-16-72&n=21> – картинка

<http://im4-tub-ru.yandex.net/i?id=303103519-65-72&n=21> – картинка

<http://im2-tub-ru.yandex.net/i?id=262940624-65-72&n=21> – картинка

<http://im8-tub-ru.yandex.net/i?id=469403070-64-72&n=21> – картинка

<http://im8-tub-ru.yandex.net/i?id=149893544-45-72&n=21> – картинка

<http://im4-tub-ru.yandex.net/i?id=5168744-00-72&n=21> – картинка

<http://im0-tub-ru.yandex.net/i?id=373732434-10-72&n=21> – картинка

<http://im7-tub-ru.yandex.net/i?id=90374176-53-72&n=21> – картинка

<http://im2-tub-ru.yandex.net/i?id=348814657-65-72&n=21> - картинка

<http://im3-tub-ru.yandex.net/i?id=67392171-12-72&n=21> - картинка

<http://im2-tub-ru.yandex.net/i?id=21117318-65-72&n=21> – картинка

Источники информации

http://images.yandex.ru/yandsearch?source=wiz&p=1&text=%D0%BA%D0%B0%D0%BA%20%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%20%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D1%81%D1%8F%3F%20%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8&noreask=1&pos=59&lr=47&rpt=simage&img_url=http%3A%2F%2Fworld.menu.ru%2Fimg%2F0000298%2F03.jpg

http://images.yandex.ru/yandsearch?source=wiz&text=%D0%BA%D0%B0%D0%BA%20%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%20%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D1%81%D1%8F%3F%20%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8&noreask=1&pos=9&rpt=simage&lr=47&img_url=http%3A%2F%2Ffit-blog.ru%2Fwp-content%2Fuploads%2F2009%2F03%2Fpiramida.jpg

http://images.yandex.ru/yandsearch?source=wiz&p=1&text=%D0%BA%D0%B0%D0%BA%20%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%20%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D1%81%D1%8F%3F%20%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8&noreask=1&pos=35&lr=47&rpt=simage&img_url=http%3A%2F%2Fimg0.liveinternet.ru%2Fimages%2Fattach%2Fc%2F2%2F64%2F571%2F64571529_sunn762_762x427.gif

http://images.yandex.ru/yandsearch?source=wiz&p=4&text=%D0%BA%D0%B0%D0%BA%20%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%20%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D1%81%D1%8F%3F%20%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8&noreask=1&pos=122&lr=47&rpt=simage&img_url=http%3A%2F%2Fbreakfastfordiabeticsonly.com%2Fwp-content%2Fuploads%2F2012%2F01%2FDiabetic-Breakfast.jpg

https://www.google.ru/search?q=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8+%D0%B5%D0%B4%D1%8B&hl=ru&newwindow=1&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ei=eNY0UaC5CMj_4QSE0oCgAQ&ved=0CCwQsAQ&biw=1366&bih=624#imgsrc=MaS1q76bwD37qM%3A%3BtvhOTR6sQkelXM%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.yangl.ru%252Fwp-content%252Fuploads%252F2012%252F07%252F122.gif%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.yangl.ru%252F%253D10888%3B600%3B390http://images.yandex.ru/yandsearch?source=wiz&p=2&text=%D0%BA%D0%B0%D0%BA%20%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%20%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D1%81%D1%8F%3F%20%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8&noreask=1&pos=72&lr=47&rpt=simage&img_url=http%3A%2F%2Ffit-portal.ru%2Fwp-content%2Fuploads%2Fdieta-7.jpg
http://vk.com/dietplan?z=photo-27477976_294098984%2Falbum-27477976_00%2Frev
http://images.yandex.ru/yandsearch?source=wiz&p=4&text=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B9%20%D0%BF%D0%B8%D1%89%D0%B8&noreask=1&pos=127&lr=47&rpt=simage&img_url=http%3A%2F%2Fcs317416.userapi.com%2Fv317416239%2F1c2f%2FB0ZnMsKCtS4.jpg
http://images.yandex.ru/yandsearch?source=wiz&p=7&text=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B9%20%D0%BF%D0%B8%D1%89%D0%B8&noreask=1&pos=229&lr=47&rpt=simage&img_url=http%3A%2F%2Fi.telegraph.co.uk%2Fmultimedia%2Farchive%2F01441%2Fweight_1441143c.jpg
http://images.yandex.ru/yandsearch?source=wiz&text=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8%20%D0%BA%D0%BE%D0%BA%D0%B0%20%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8B%20%D0%B8%20%D1%81%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE&noreask=1&pos=25&rpt=simage&lr=47&img_url=http%3A%2F%2Fnewzz.in.ua%2Fuploads%2Fposts%2F2009-01%2Fthumbs%2F1232822186_anticola.gif

http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8%20%D1%81%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE&img_url=http%3A%2F%2Fpositiveland.ru%2Fimage%2F2010%2F04%2Fcake2.jpg&pos=4&rpt=simage&lr=47&no_reask=1&source=wiz

http://images.yandex.ru/yandsearch?p=1&text=%D0%B3%D0%B0%D0%BC%D0%B1%D1%83%D1%80%D0%B3%D0%B5%D1%80&pos=31&rpt=simage&img_url=http%3A%2F%2Fpixelbrush.ru%2Fuploads%2Fposts%2F2009-07%2F1247047677_hamburger_psd.jpg

http://images.yandex.ru/yandsearch?source=wiz&p=3&text=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8%20%D1%81%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE&noreask=1&pos=94&lr=47&rpt=simage&img_url=http%3A%2F%2Fimg0.liveinternet.ru%2Fimages%2Fattach%2Fc%2F2%2F67%2F222%2F67222557_1291033224_11111.jpg

http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8%20%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%B4%D0%B0&pos=10&rpt=simage&img_url=http%3A%2F%2Fwww.rwr.ru%2Ffiles%2Fphotos%2Fshippi-all.jpg

http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%B5%D0%B4%D0%B0&pos=10&rpt=simage&img_url=http%3A%2F%2Fosushi.ru%2Fimages%2Fwallpapers%2Fwall1.jpg

http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%B5%D0%B4%D0%B0&pos=4&rpt=simage&img_url=http%3A%2F%2Fs13.rimg.info%2F08705434f246111627882f4c536c6582.gif

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!

