

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа №4

# Здоровое питание

Исследователи: уч-ся 4 «А» класса  
Закройщикова Полина  
Кладиёв Степан  
Тишгейзер Артем

Руководитель: Глухова Е. П.

# Группа исследователей



Кладиев Степан



Закройщикова  
Полина



Тишгейзер Артем

# Цели исследования

- Узнать о полезных продуктах как можно больше
- Научиться правильно питаться
- Разработать меню на 7 дней



# Для чего мы едим?

- Белки
- Жиры
- Углеводы
- Минеральные вещества
- Витамины





# Белки (12%)



это строительный материал для клеток.

- Необходим для роста, развития и обмена веществ в организме
- Недостаток приведет к заболеваниям: малокровие, задержка роста, инфекции
- Избыток приводит к перегрузке печени, почек.
- Получаем из: хлеба, каши, гороха, мяса, рыбы, творога, молока, сыра, яиц





# Жиры (30-35%)



это строительный материал  
для мозга и нервной системы.

- Наиболее богаты энергией, улучшают вкус пищи, вызывают чувство сытости
- Избыток способствует развитию болезни сердца, ожирению
- Содержатся в: сливочном и растительном масле, сметане





# Углеводы (50-60%)

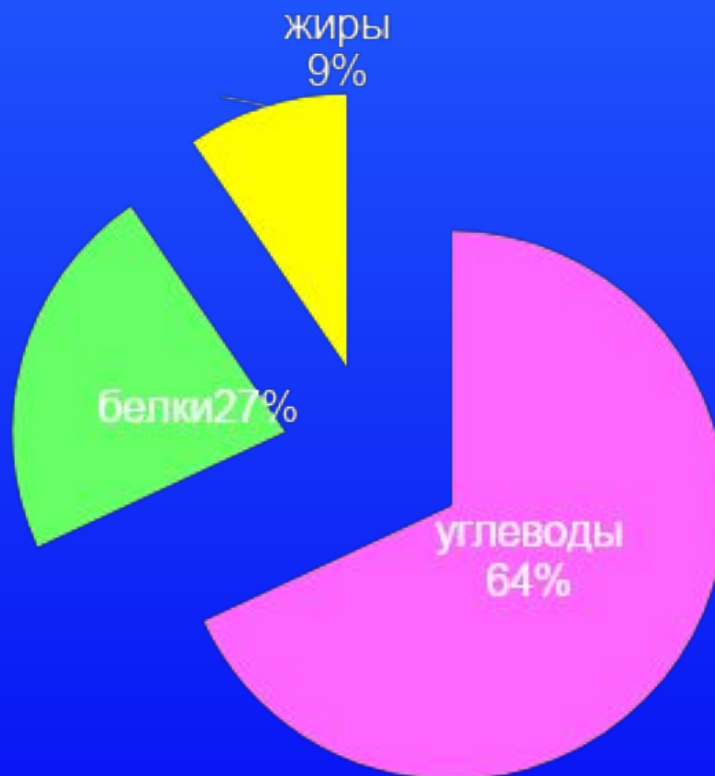


это топливо для клеток, как бензин для машины. Это основной источник энергии для подвижных игр, физической и умственной работы

- Избыток приводит к нарушению обмена веществ, ожирению
- Содержатся в: фруктах, картофеле, сахаре и крупах.



# Употребление белков, жиров и углеводов

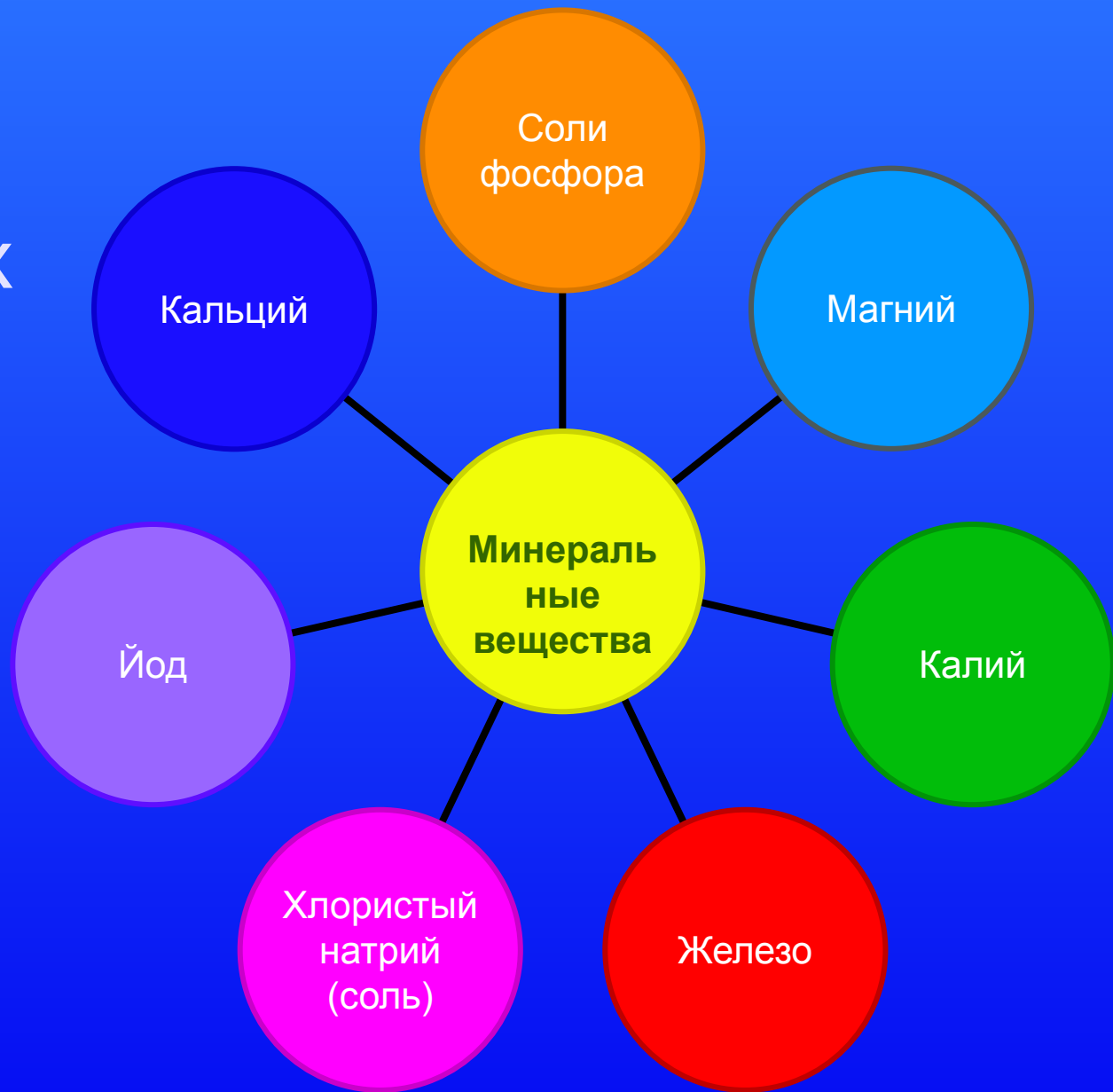


# Минеральные вещества

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



В состав  
минеральных  
веществ  
входят:



# Витамины

Каждой клеточке нашего организма необходимы витамины. Величиной они с зернышко, а значение их велико

Находятся в: овощах, фруктах ягодах, зелени



# *Из истории открытия*

*Все витамины,  
которые мы сегодня  
знаем, были открыты  
до 1948года. В 1912  
году польский врач и  
биохимик Казимеж Функ  
выделил вещество,  
которое и назвал  
ВИТАМИНЫ («вита»-  
ЖИЗНЬ)*



# Типы витаминов

НАТУРАЛЬНЫЕ



СИНТЕТИЧЕСКИЕ



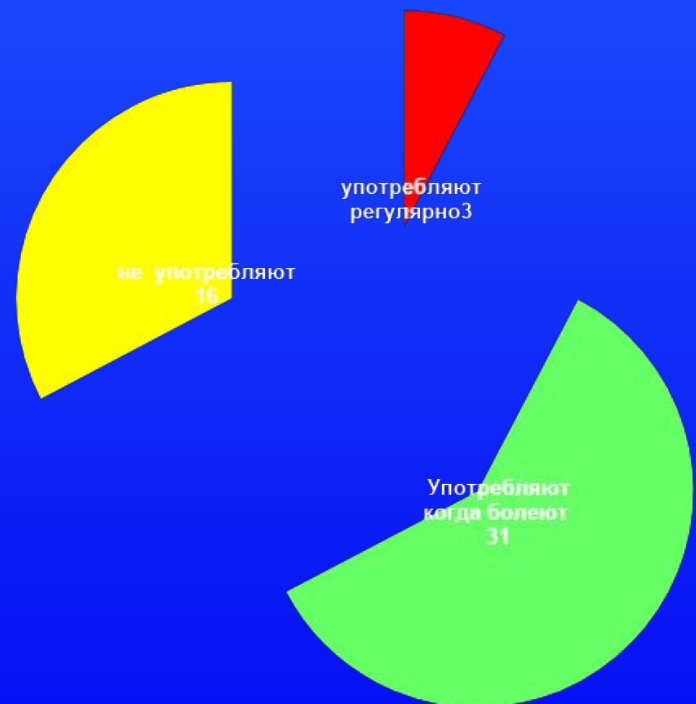
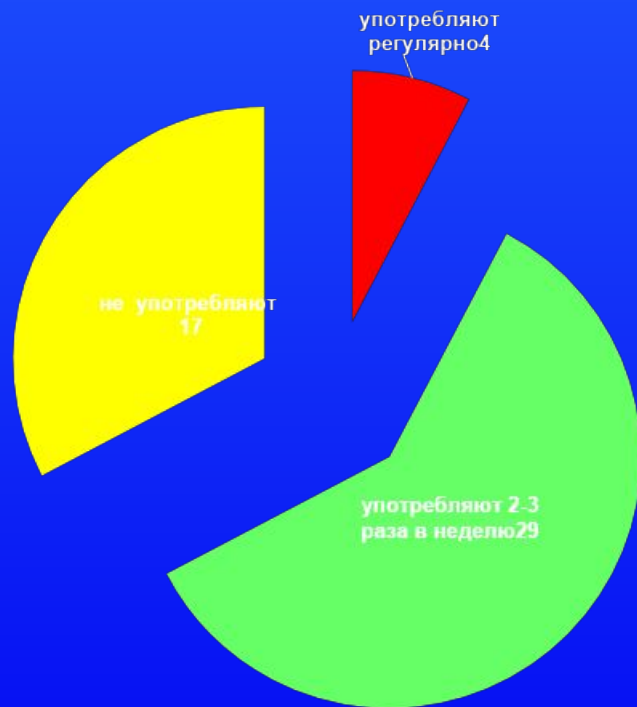


*В  
И  
Т  
А  
М  
И  
Н  
Ы*

# Употребление витаминов

натуральные витамины

синтетические витамины









# Рациональное питание

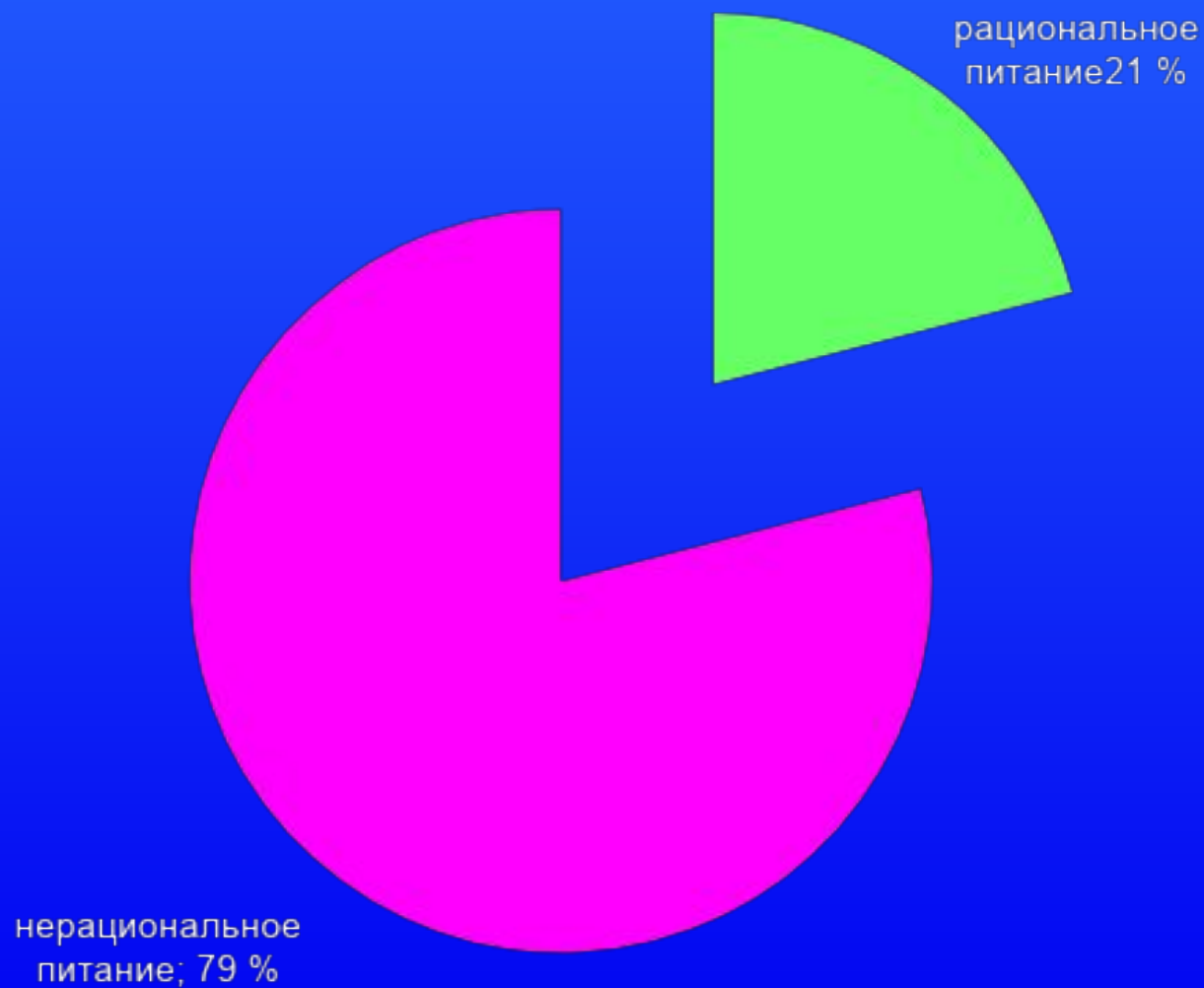
**НЕ** допускать недостаточности и излишеств в питании

**ПЕРЕЕДАНИЕ**

**ОЖИРЕНИЕ**

**САХАРНЫЙ ДИАБЕТ,  
РАК**

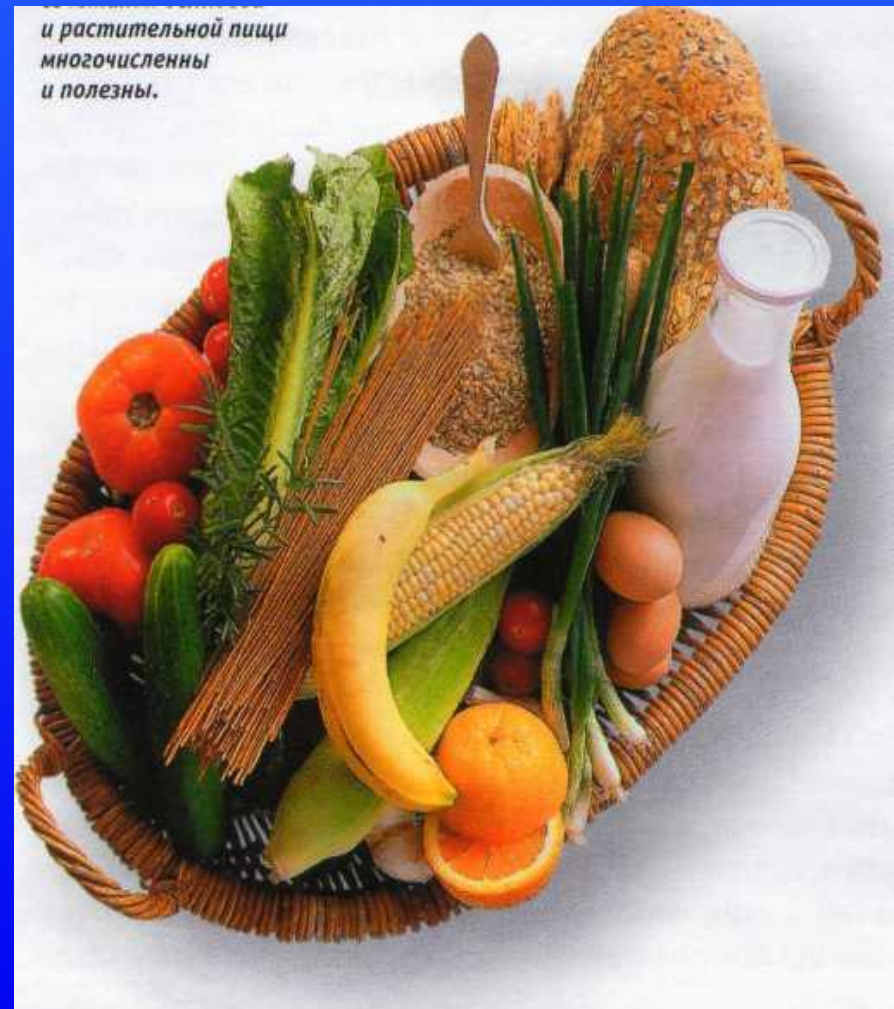
# Рациональное питание



# Режим питания

Суворов говорил:  
«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



# 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

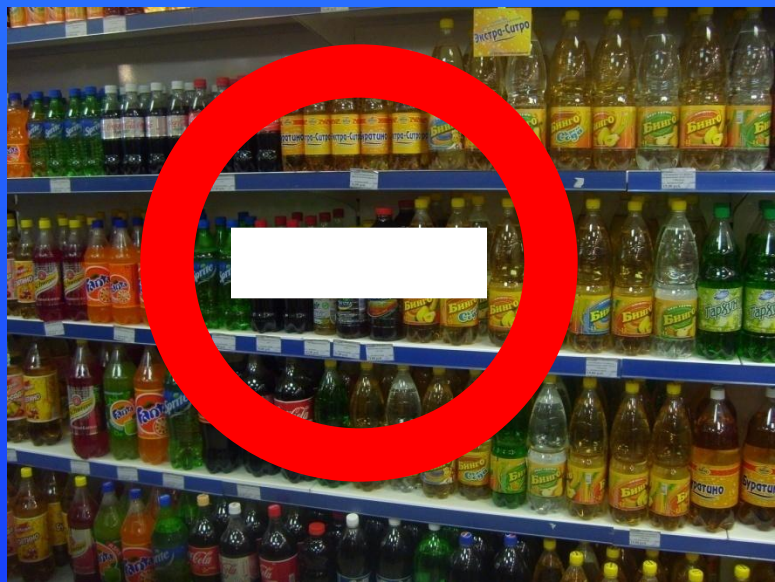
# Избегай этих продуктов

- Рафинированный сахар
- Консерванты, стабилизаторы вкуса, подсластители
- Мясо животных и птицы, в пищу которых добавлялись гормоны
- Овощей и фруктов, выращенных с помощью химических удобрений

# «Сорные»

## продукты





# Анкета

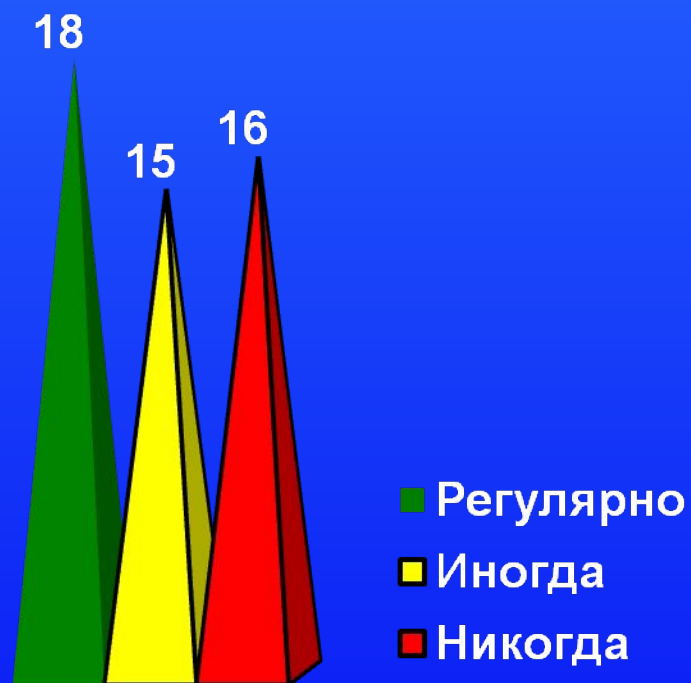


- Что из еды ты любишь больше всего?
- Завтракаешь ли ты?
- Сколько раз в день ты ешь?
- Часто ли ты ешь всухомятку?
- Ешь ли ты суп?
- Что такое правильное питание?

# Больше всего ребята любят



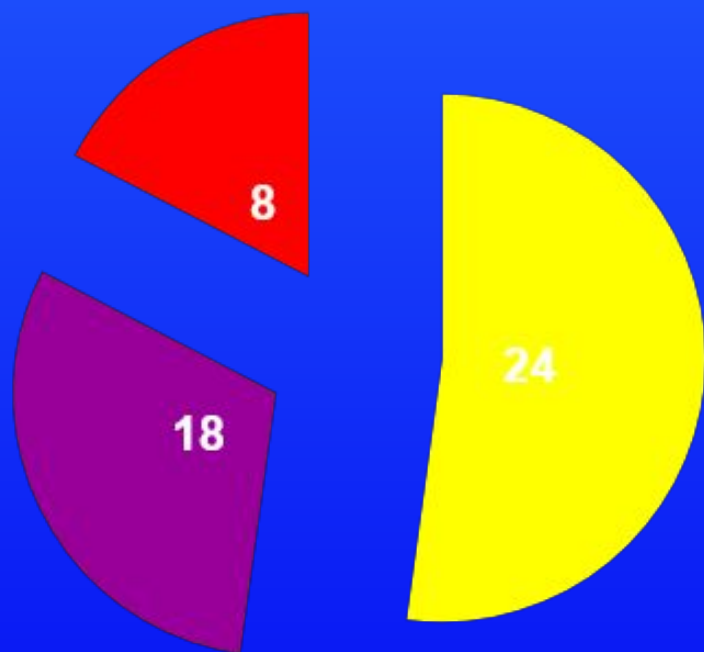
# Завтракают



# Количество приёмов пиццы



# Едят всухомятку



- едят всухомятку
- не едят всухомятку
- иногда едят всухомятку



# Пирамида питания

В основании пирамиды находятся продукты, состоящие из злаков. Выше в пирамиде находятся фрукты и овощи. Далее- продукты содержащие белок. На вершине пирамиды питания находятся продукты употребление которых нужно избегать



Наведение порядка в режиме питания  
в силах любого человека, и тот кто хочет, может  
преодолеть вредную привычку - неправильно  
питаться.



# Меню на 7 дней

## 5 день

**Завтрак:** оладьи со сметаной, какао

**Обед:** суп «Рассольник», тефтели с рисом,  
пирог с мясом, компот

**Полдник:** фрукты

**Ужин:** пельмени сибирские с мясом, чай

Полноценная еда  
Хороша для нас всегда.  
Фрукты, овощи всегда –  
Вот отличная еда.  
Будет разная еда  
Бодрым буду я всегда.



■

***Спасибо***  
***за***  
***внимание***