

Исследовательская
работа на тему:
«Здоровый образ
жизни. Правильное
питание.»

ПОДГОТОВИЛ

преподаватель- организатор ОБЖ

МБОУ

«Средняя общеобразовательная
школа №5»

города Донской, Тульской области

МАШКОВ

ВАЛЕРИЙ АНАТОЛЬЕВИЧ

Цель: изучить материал о правильном питании.

Задачи:

- Посмотреть материал в Интернете;
- обратиться к библиотеке;
- просмотреть заметки о правильном питании в газетах, журналах;
- систематизировать материал;
- написать работу;
- сделать слайды;
- сделать презентацию работы

Опрос «Как вы завтракаете»

Завтракал ли ты дома?

Считаешь ли ты, что завтрак необходим?

Был ли твой завтрак «горячим»?

Считаешь ли ты, что завтрак должен быть горячим?



Интересные факты

- Немецкий философ Артур Шопенгауэр когда-то сказал: «Девять десятых нашего счастья зависит от того, насколько здоровый образ жизни мы ведем».
- На 50% здоровье человека определяется тем, насколько здоровый образ жизни он ведет, на 20% - генетический фактор и наследственность, еще 20% составляют условия жизни (экология, климат, место жительства), 10% - здравоохранение.
- Понятие «здоровый образ жизни» появилось в России в 1989 году, авторство термина приписывается профессору-фармакологу Израилю Брехману.



Правильное питание

Рациональное питание (от латинского слова *rationalis* — «разумный») — это физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда, климатических условий обитания.

Правильное здоровое питание — это также профилактика заболеваний. Тому, кто ведет здоровый образ жизни и правильно питается, не страшны ни погодные «катаклизмы», ни болезни, ни вирусы. Такие люди всегда бодрые, активные, выносливые и жизнерадостные, дольше живут.



Постарайтесь принимать еду по расписанию и не нарушать его.

Четырёхразовое питание.

7:30-8:30 - 1 завтрак.

11:00-12:00 - 2 завтрак.

14:30-15:30 - обед.

19:00-19:30 - ужин.



Полезный совет

Учеными установлено, что в суточном рационе учащихся должны быть определенные соотношения между белками, жирами и углеводами, а именно 1:1:4 или 5. Так, например, если ребенок 8 лет получает 75 граммов белка, то для нормального усвоения пищи он должен получить 75 граммов жира и 300—375 граммов углеводов.

Лучшей усвояемости белка и лучшему использованию его организмом способствуют овощи. Следовательно, мясные и рыбные блюда целесообразно давать с овощными гарнирами. Поэтому с раннего детства нужно приучать детей к овощным блюдам.

Меню дня

- Завтрак: Каша Манная на молоке, хлеб пшеничный с маслом, сыр, чай с сахаром.
- Обед: Салат из свежих огурцов, суп гороховый, картофельная запеканка с мясом, компот, хлеб ржаной.
- Полдник: молоко, булочка, яблоко.
- Ужин: Рыба запеченная, рис, чай с сахаром, хлеб пшеничный, кефир.

Основные правила правильного питания

- Если хочешь вырасти сильным, здоровым, умным и красивым, нужно есть полезные продукты.
- Полезно есть разные продукты: овощи и фрукты, молочные продукты, мясо и рыбу, хлеб и крупы, растительное и сливочное масло.
- Перед едой нужно мыть руки с мылом. Не забывать вымыть ягоды, фрукты и овощи перед тем, как их съесть.
- Перерыв между едой не должен быть больше трех часов, а значит, лучше есть понемногу пять раз в день.
- Полезно есть на завтрак каши.





- Самое большое количество пищи за день человек съедает во время обеда. Обед должен состоять из четырех блюд: закуски или салата, первого, второго блюда и десерта. Поэтому после обеда лучше всего выбрать спокойные занятия.
- Названия всех приемов пищи: утром - завтрак, днем - обед и полдник, вечером - ужин.
- Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин полезно есть только легкую пищу: запеканки, творог, омлет, кефир, простоквашу.
- Весной очень полезно есть салаты, из свежей зелени.



- Полезно есть продукты с разным вкусом. Важно не использовать в пищу много соленого, кислого, сладкого.
- Человек должен выпивать в день 6-7 стаканов жидкости: молока, чая, соков и простой воды.
- Если ты занимаешься спортом или у тебя больше нагрузки в школе, особенно важно соблюдать режим питания.
- Овощи, фрукты и ягоды полезно есть каждый день.
- Полезно есть разные овощи круглый год: капусту, морковь, свеклу, зелень.





Здоровое питание - одно из основ
здорового образа жизни.

Вести здоровый образ жизни - это
значит постоянно выполнять правила
сохранения и укрепления здоровья:
соблюдать чистоту, правильно питаться,
сочетать труд и отдых, много двигаться,
не иметь вредных привычек. Чтобы
сохранить здоровье, никогда не
начинай курить, не пробуй спиртное, о,
не прикасайся к наркотикам.



A young girl with dark hair and red bows is hanging from a horizontal bar. She is wearing a white leotard with black sleeves and has a small 'G' on her cheek. The background is a blurred crowd of people. Overlaid on the image is blue text that reads: «Ваше здоровье в ваших руках!».

«Ваше
здоровье в
ваших
руках!».