

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №4

Здоровое питание

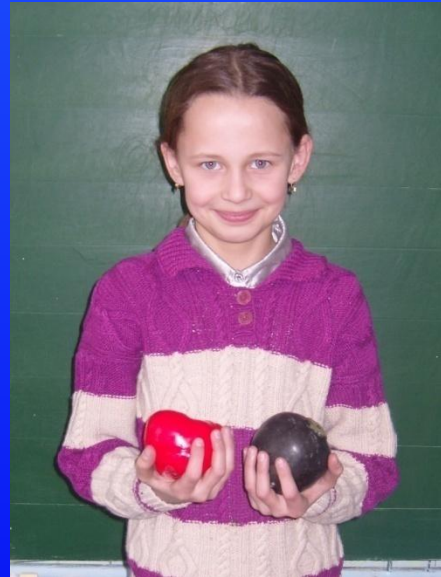
Исследователи: уч-ся 4 «А» класса
Закройщикова Полина
Кладиёв Степан
Тишгейзер Артем

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%)

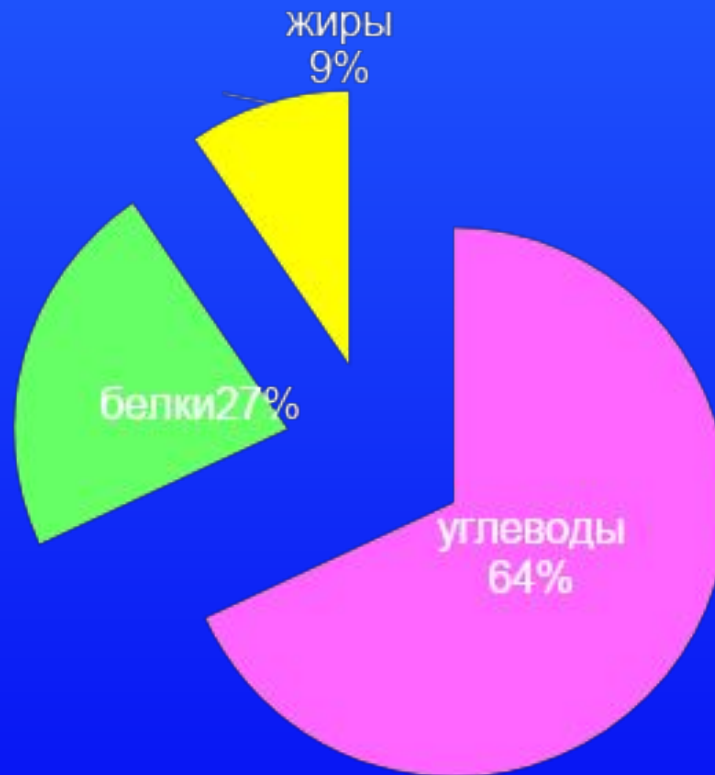


это топливо для клеток, как бензин для машины. Это основной источник энергии для подвижных игр, физической и умственной работы

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



Употребление белков, жиров и углеводов

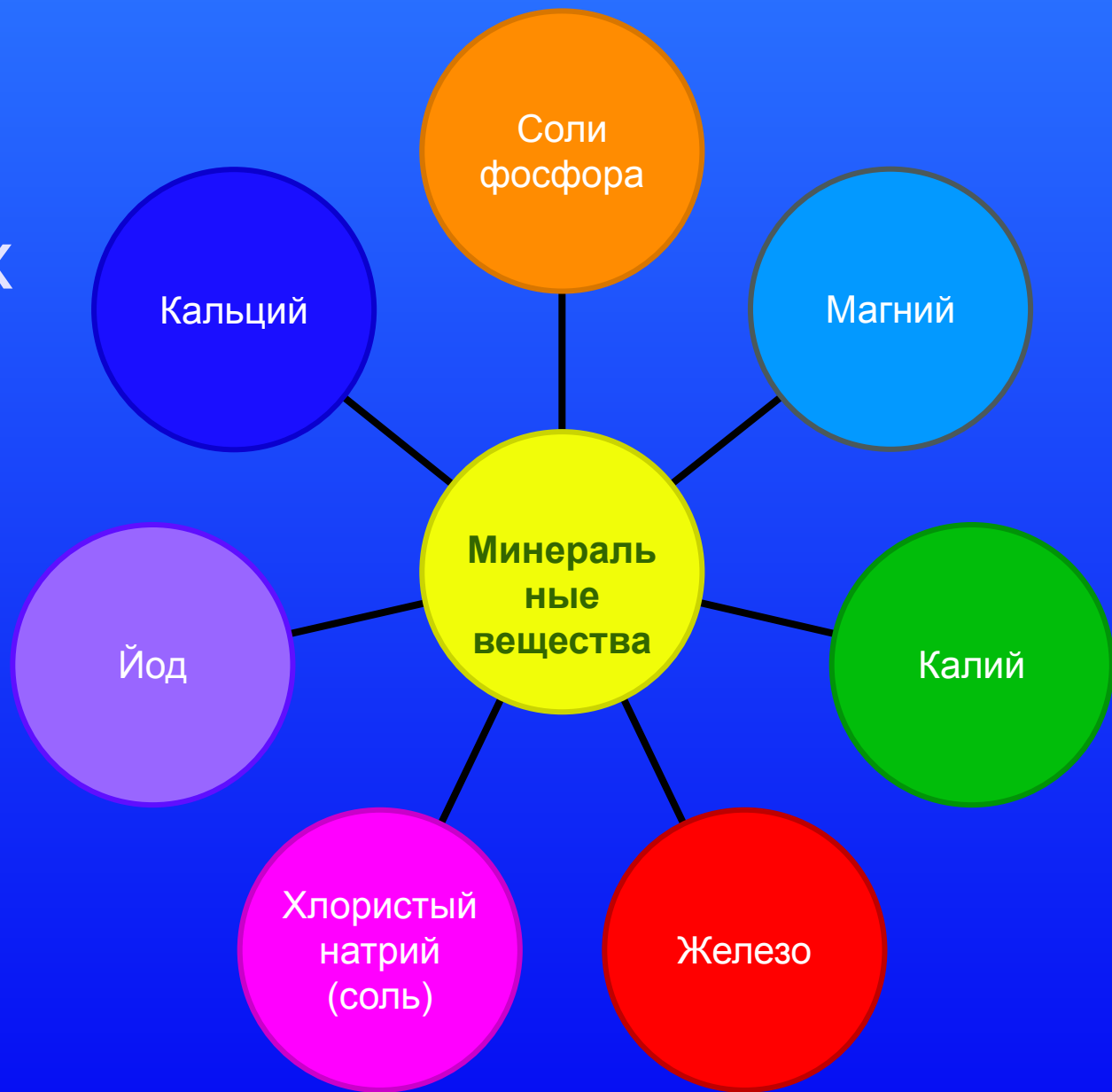


Минеральные вещества

- 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



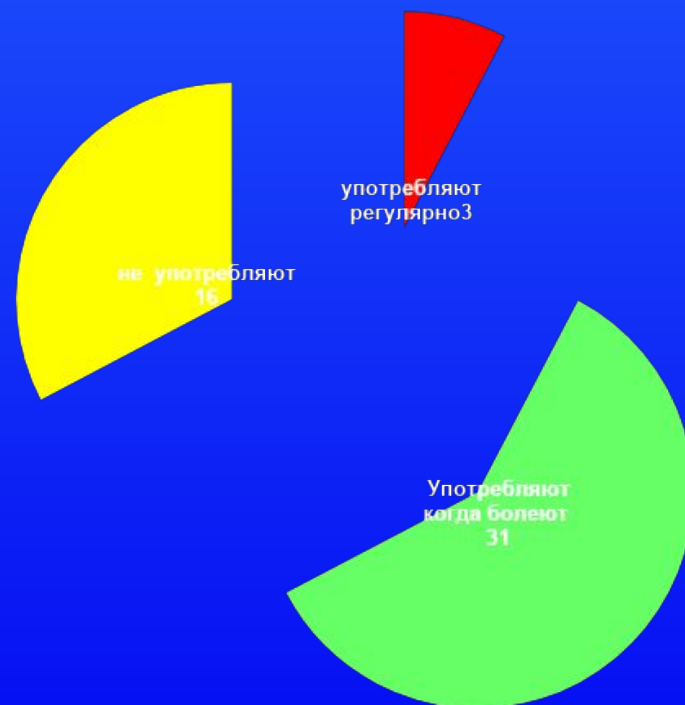
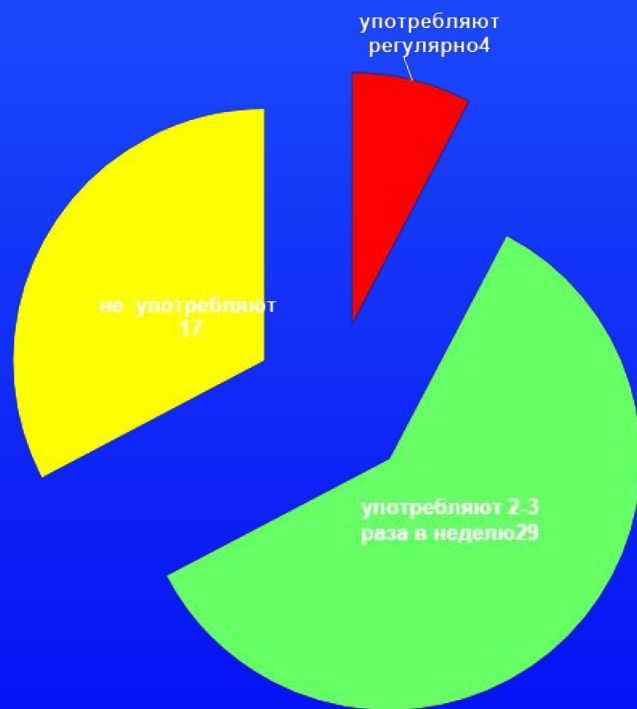


**В
И
Т
А
М
И
Н
Ы**

Употребление витаминов

натуральные витамины

синтетические витамины









Рациональное питание

НЕ допускать недостаточности и излишеств в питании

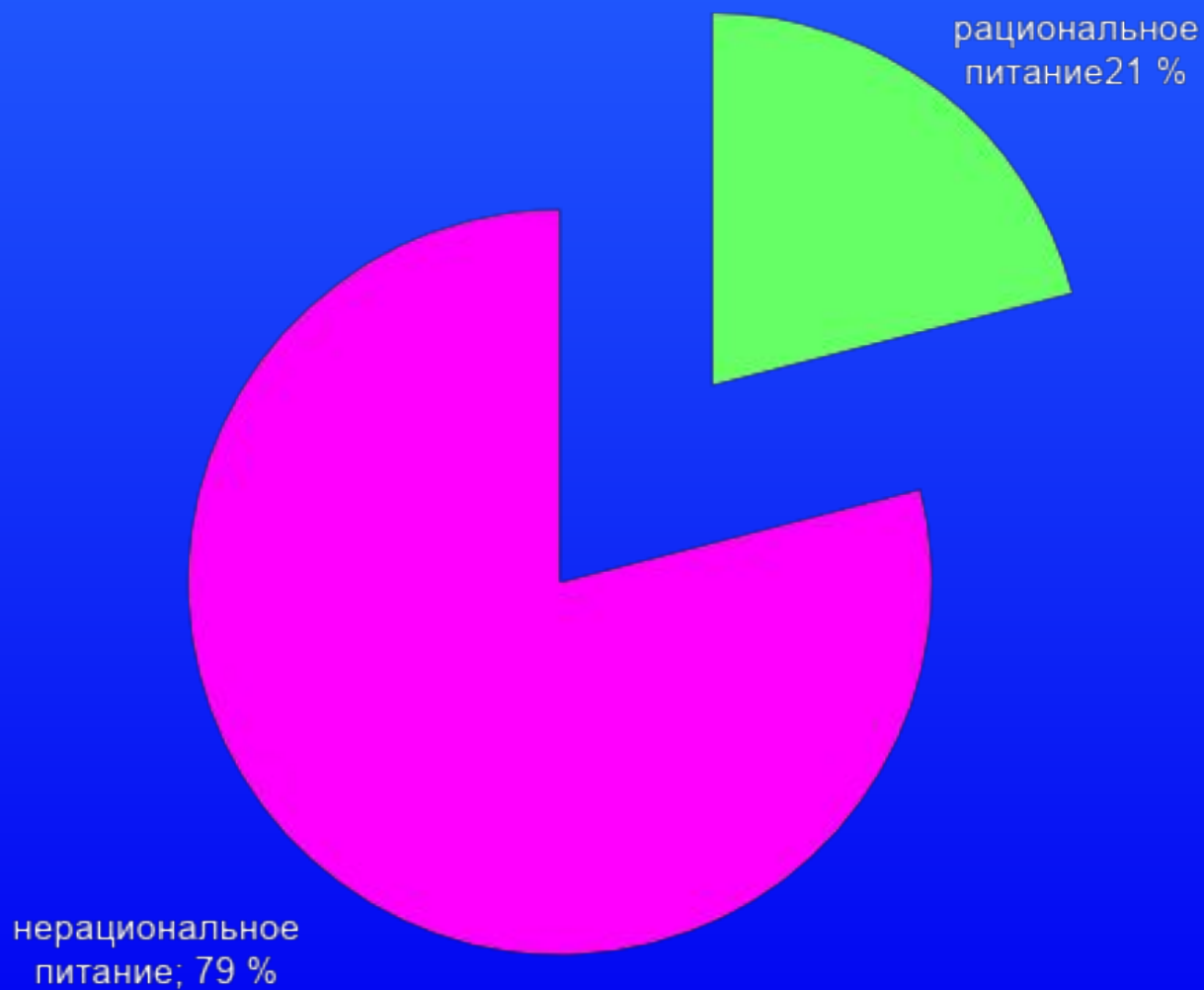
ПЕРЕЕДАНИЕ

```
graph TD; A[ПЕРЕЕДАНИЕ] --> B[ОЖИРЕНИЕ]; B --> C[САХАРНЫЙ ДИАБЕТ, РАК];
```

ОЖИРЕНИЕ

**САХАРНЫЙ ДИАБЕТ,
РАК**

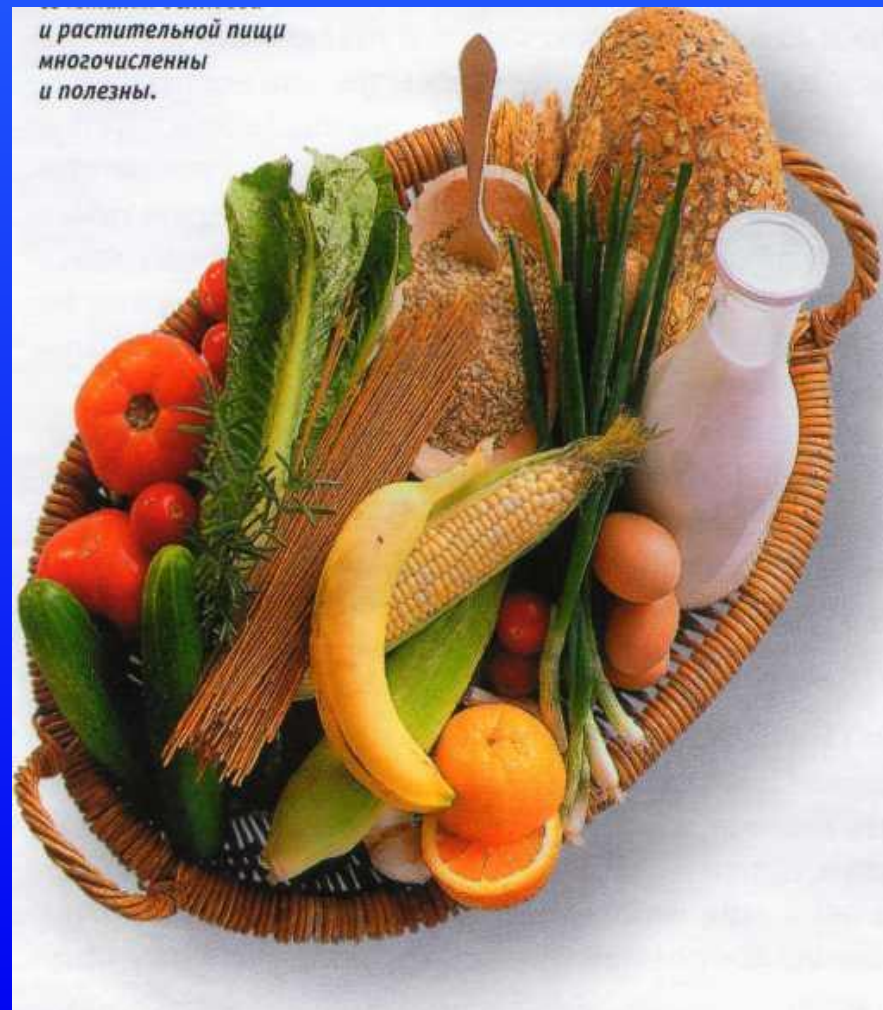
Рациональное питание



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

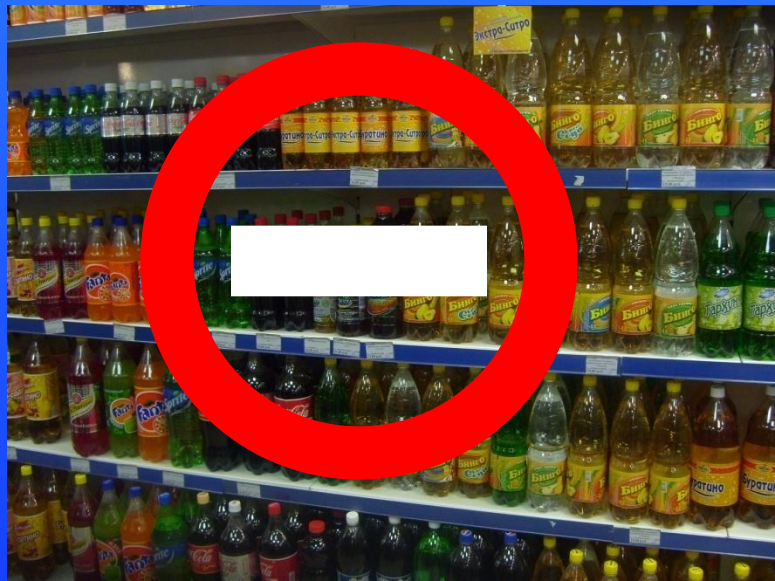
Избегай этих продуктов

- 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

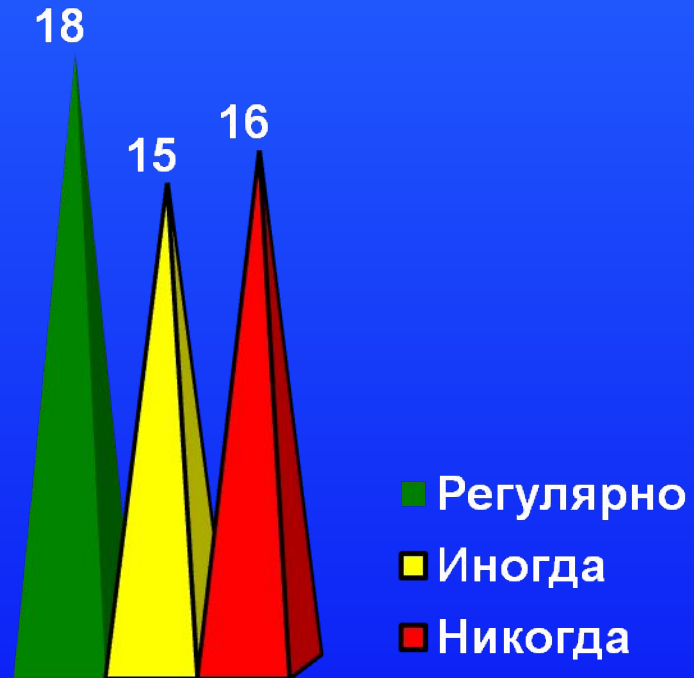


- Что из еды ты любишь больше всего?
- Завтракаешь ли ты?
- Сколько раз в день ты ешь?
- Часто ли ты ешь всухомятку?
- Ешь ли ты суп?
- Что такое правильное питание?

Больше всего ребята любят



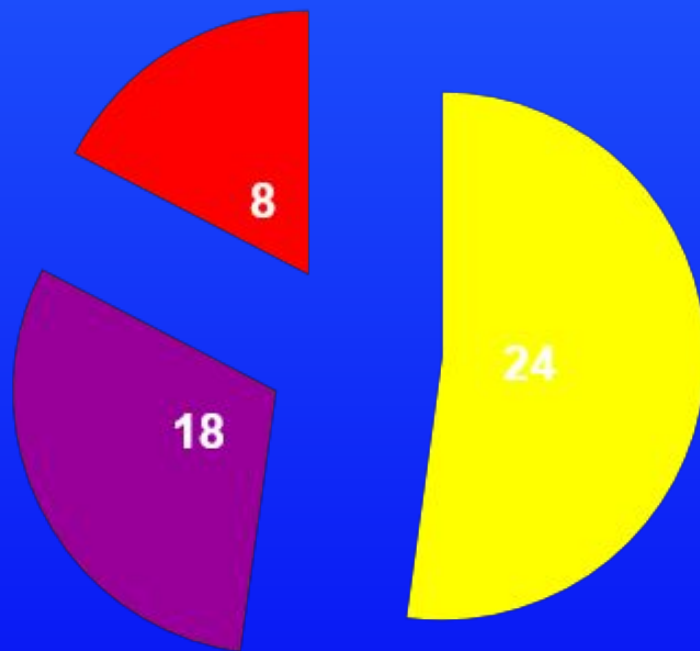
Завтракают



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