

**Научно -
практическая
конференция на
тему:
«Здоровая пища»**

Проект подготовлен
ученицами 10 «А» класса
МБОУ СОШ №1 г.
Климовска Комлевой
Ольгой и Норык
Анастасией.
Руководитель проекта –
Короткова Лилия

Введение

Рациональное питание - полноценное питание здорового человека, учитывающее его пол, возраст, трудовую деятельность и климатические условия проживания. Такое питание способствует сохранению здоровья, повышает физическую и умственную работоспособность на долгие годы.

Суть рационального питания состоит из трех основных принципов:

1. Соблюдение равновесия между энергией, поступающей в организм с пищей и энергией, которую человек расходует в течение суток, в процессе жизнедеятельности.
2. Соблюдение соотношения количества, качества поступающих с пищей питательных веществ, полностью удовлетворяющие потребности организма.
3. Обязательное соблюдение режима питания.

Здоровая пища



Здоровая пища - это пища, обеспечивающая рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, укрепление его здоровья и способствующая профилактике заболеваний.



Пищевые продукты, употребляемые человеком, представляют собой сложный комплекс веществ, включающий в себя следующие две основные группы :

1. Главные пищевые вещества
2. Природные пищевые компоненты



Главные пищевые вещества



минералы

витамины

жиры

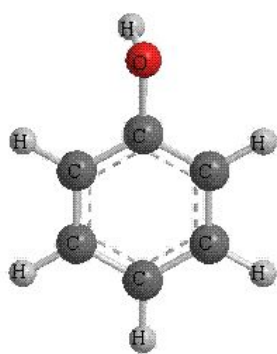
белки

углеводы

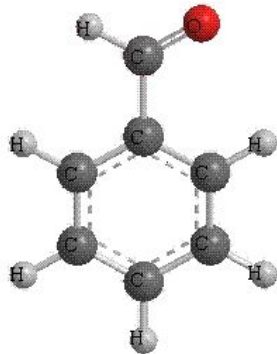
клетчатка

Природные пищевые КОМПОНЕНТЫ

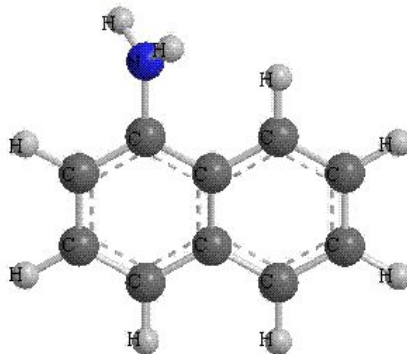
Ароматические
соединения



фенол



бензальдегид



нафтиламин

Пищевые
дрожжи



Пищевые
волокна



Классификация пищи

Крахмалосодержащие продукты:
рис, хлеб, макароны и картофель

Фрукты и овощи



Мясо, рыба, яйца и
бобовые

Молочные
продукты

Продукты, содержащие жиры и
сахар



Овощи и фрукты

Овощи и фрукты не обладают большой энергетической ценностью, но являются поставщиками важнейших нутриентов, от которых напрямую зависит здоровье человека.

Овощи и фрукты, полезные для человека

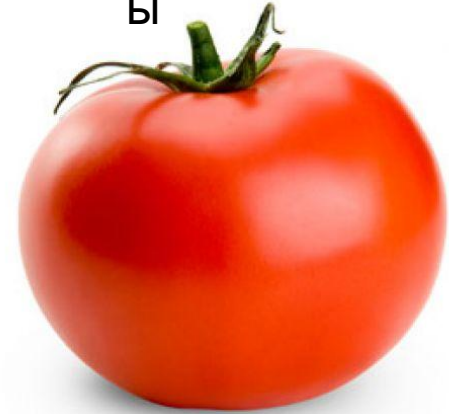
Яблоки



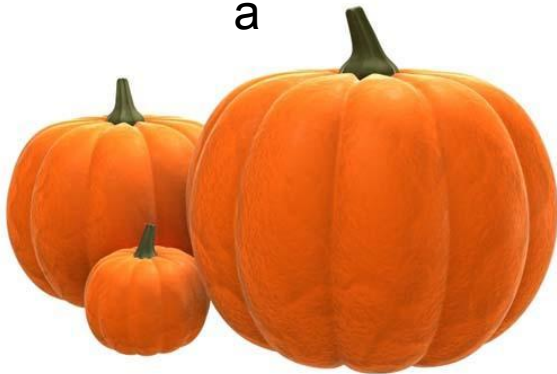
Лук



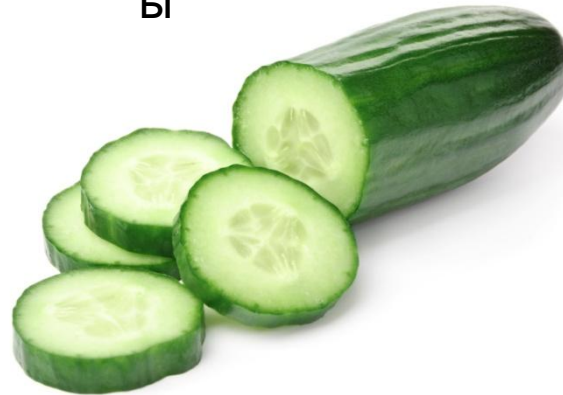
Помидоры



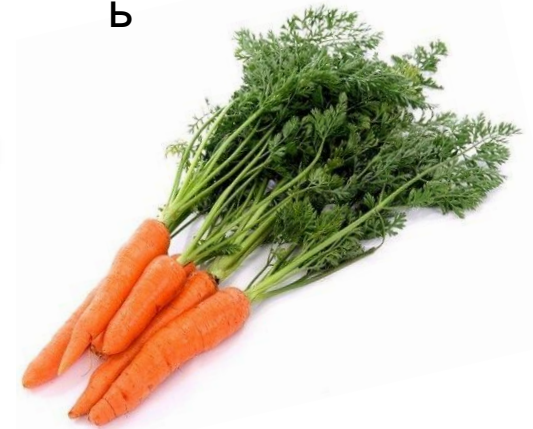
Тыква
а



Огурцы



Морковь



Крахмалосодержащие
продукты

Хлеб



Картофел



Ри



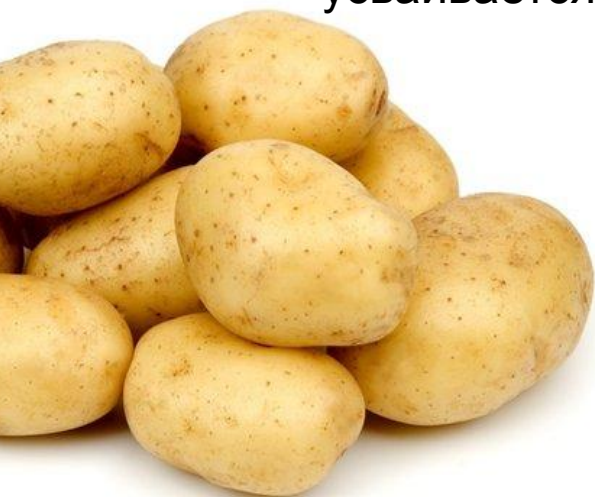


Полезьа крахмалосодержащих продуктов

Крахмал – это сложный углевод,
который содержится во фруктах,
овоцах, бобовых, орехах и

Он обладает высокой энергетической ценностью и легкой усвояемостью. Быстро проходя по желудочно-кишечному тракту, крахмал превращается в глюкозу и усваивается организмом буквально за 3-4 часа, то есть

наш организм в
максимально
быстрый срок
насыщается
энергией.



Молоко и молочные продукты



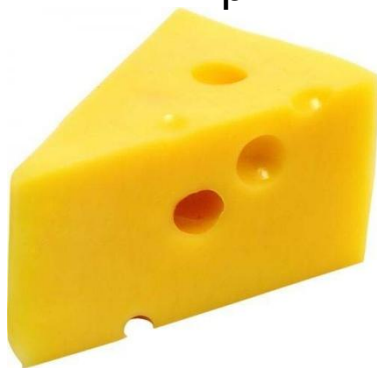
В молоке, кефире, твороге содержатся необходимые человеческому организму белки, аминокислоты, жиры, витамины и другие важнейшие элементы. Молочные продукты также являются источником витамина D и кальция, которые способствуют укреплению костей и уменьшению риска образования раковых опухолей.

Молочные продукты, полезные для здоровья

Кефи
р



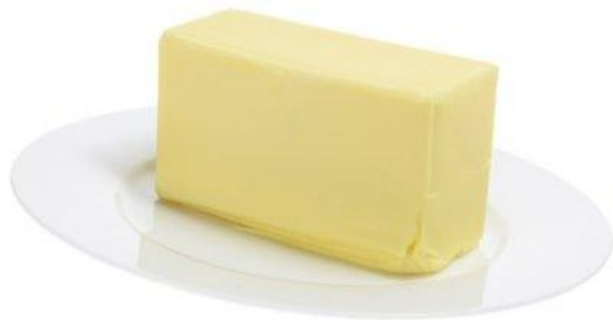
Сы
р



Йогу
рт



Масл
о



Молок
о



Творо
г



Мясные продукты

Мясо считается источником полноценных белков и многих витаминов, аминокислот, жиров, минеральных и экстрактивных веществ.



Полезьа мясных продуктов



Свинина содержит белок и витамин В12, а также различные микроэлементы.

В говядине содержатся витамины группы В, С, Е, А, РР.



Куриное мясо богато белками, является источником селена, предотвращающего рак, и витаминов группы В, повышающих уровень энергии и усиливающих работу мозга. Мясо индейки богато витаминами А и Е.



Полезьа рыбы



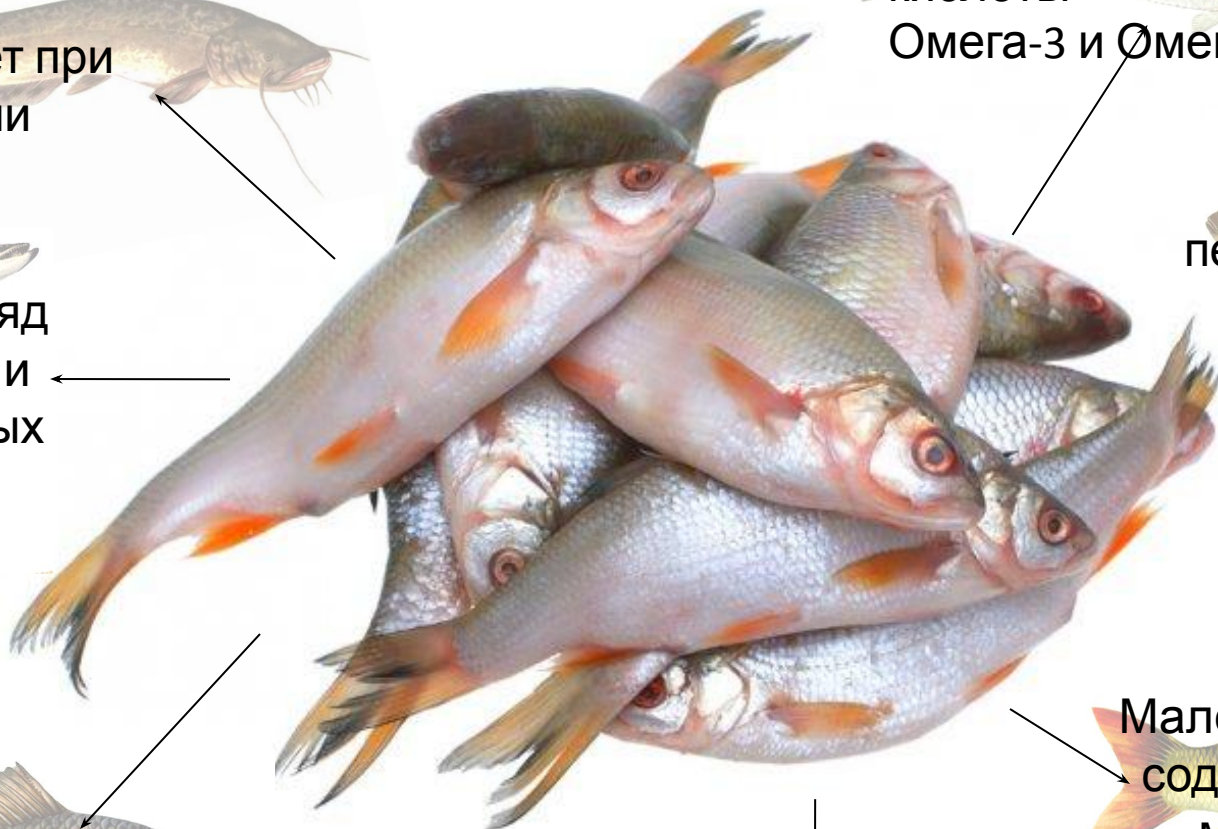
Помогает при
ожирении



Содержит ряд
витаминов и
минеральных
веществ



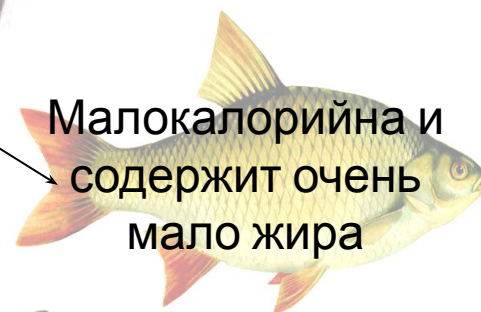
Поставляет в
организм белок



Содержит органические
кислоты
Омега-3 и Омега-6



Легка для
переваривания



Малокалорийна и
содержит очень
мало жира



Помогает при сердечно-сосудистых
заболеваниях

Продукты, содержащие сахар

Сладкое полезно, но в определенных количествах. Ну а избыток сладкого крайне вреден.



**«Человек есть то, что
он ест».**

Г.Гейне

Однажды известного древнегреческого философа Сократа спросили: "В чем причина вашего крепкого здоровья в столь зрелые годы, тогда как многие люди намного моложе вас имеют множество заболеваний?" На что, Сократ ответил: "Дело в том, что я ем для того, чтобы жить, а упомянутые вами люди живут для того, чтобы есть".

