

# Тема: «Моё здоровье в моих руках»



Выполнила: ученица 5-«Б»  
класса

Назарова Екатерина

МОУ школа №1

г. Ждановка

# Оглавление

• Титульный лист .....	1
• Оглавление.....	2
• Аннотация.....	3
• Введение.....	4
• Основная часть .....	7
• Заключение.....	19
• Литература.....	22

# Аннотация

- Цель моего проекта – ознакомить сверстников с нормами правильного питания, ведь здоровое питание это залог нашего здоровья.
- Мы постоянно ищем все новые и новые способы позаботиться о своем **здоровье**, и в этом поиске забываем о самых простых вещах. Необходимость обратить пристальное внимание на свое питание. Пересмотреть некоторые взгляды в этом направлении явилась основной причиной создания нашего **проекта**.

За последние 100-150 лет наш рацион изменился до неузнаваемости. Благодаря гастрономической революции готовить стало легче, а переваривать труднее. Мы пьем порошковое молоко, завариваем кипятком сухое картофельное пюре, мажем на хлеб искусственное масло, утоляем голод хот-догами, чипсами и шоколадными батончиками. Супчики из пакетика, лапша моментального приготовления, бульонные кубики вытеснили со стола **здоровую еду.**

- С самого раннего детства у ребенка формируются вкусовые пристрастия и привычки. В их формировании важнейшую роль играет семья. Именно в младшем возрасте важно сформировать правильное представление о **здоровом питании**, способствовать пониманию того, что **здоровое** питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни.

- Без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и неременное условие нашего **здоровья и долголетия.**

- Изучив литературу, найдя материалы в сети Интернет, мы узнали, что **здоровое питание** – это питание, сбалансированное по соотношению углеводы – белки – жиры, содержащее достаточно витаминов и минералов.
- Современная модель рационального питания имеет вид пирамиды: продукты в ней располагаются от основания к вершине по мере убывания их полезности.

# Первый кирпич пищевой пирамиды – зерновой.



- Основание пирамиды образуют цельнозерновые продукты, значение которых часто недооценивается и содержание которых в нашем меню, как правило, недостаточное. Признайтесь, часто ли Вы едите каши - гречневую, овсяную, хлеб из муки грубого помола, макароны из пшеницы твердых сортов?.
- Каши являются ценным продуктом питания, содержащим углеводы, главным образом крахмал, белки, жиры, витамины группы В, минеральные соли. Необходимо в пищу применять все каши, так как каждая полезна по - своему.

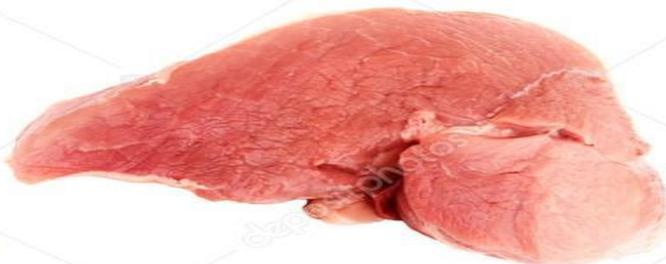
# Кирпичи 2-ой и 3-ий - овощной и фруктовый.



- Следующий уровень пирамиды - овощи и фрукты (*2 отдельные группы*).
- Овощей в дневном рационе должно быть в среднем 5 порций.
- Фруктов - от 3 до 5.
- 1 порция фруктов - это 1 средний фрукт (*апельсин, яблоко*) или 1 чашка нарезанных фруктов, или 1,5 чашки сока, или 1 чашка сухофруктов. Как источник витамина С рекомендуется отвар из сухих плодов шиповника, листовая зелень, красный перец, замороженная черная смородина, цитрусовые и квашеная капуста.

- Овощи и фрукты считаются очень сбалансированными по содержанию минералов и органических кислот. Кроме того в овощах и фруктах содержится большое количество растительных волокон, улучшающих работу кишечника. Съедая фрукты и овощи ежедневно, мы обеспечим свой организм необходимыми витаминами.
- О пользе овощей и фруктов можно узнать прочитав стихотворение Н. Семенова «Спор овощей»; «Спор ВИТАМИНОВ».

# Кирпич 4 пищевой пирамиды – МЯСНОЙ

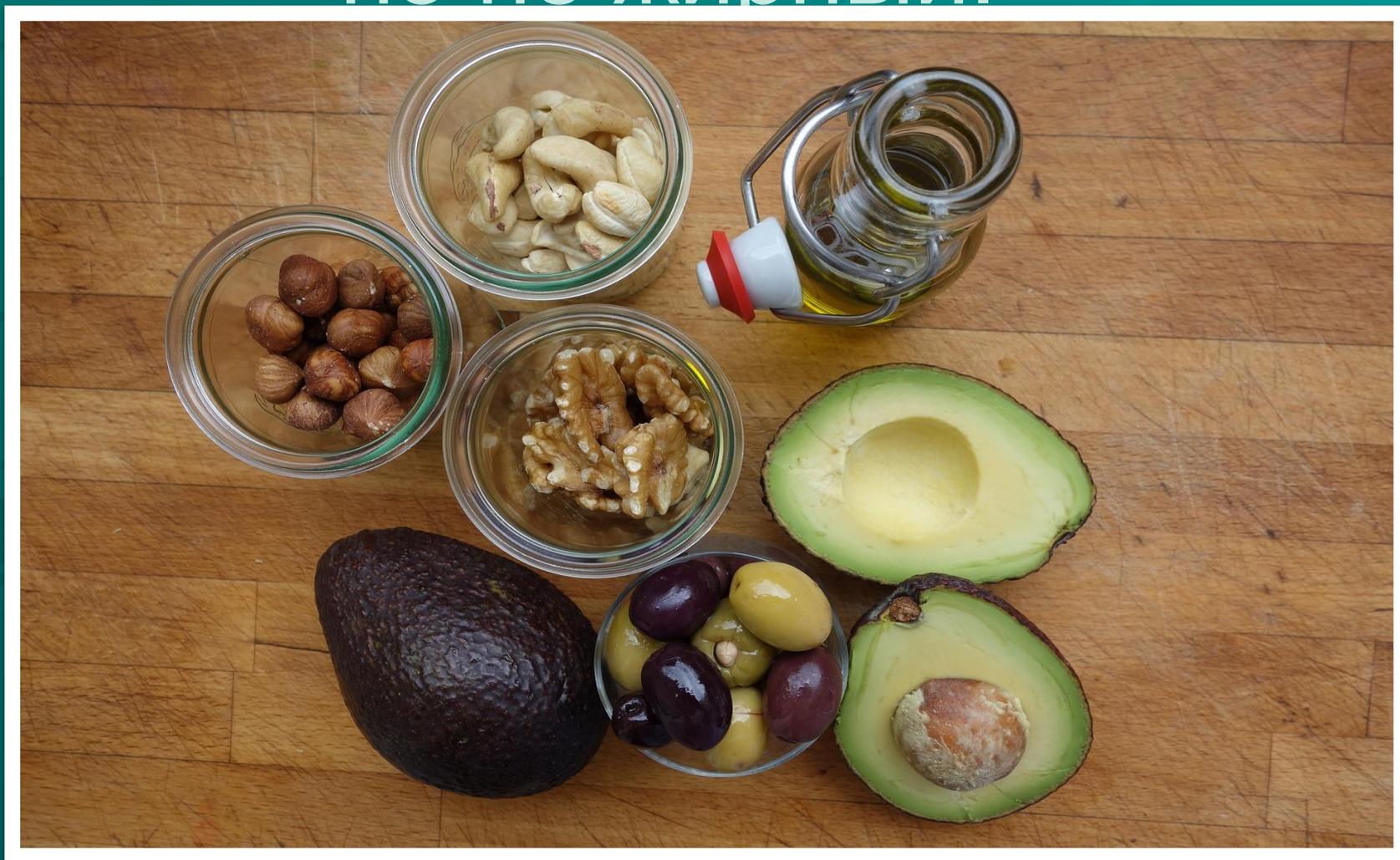


- В рационе обязательно должны присутствовать высоко протеиновые продукты, содержащие незаменимые аминокислоты: нежирное мясо, птица, рыба. В мясе содержится железо, витамины группы В (*в основном в свинине*). Сосиски, сардельки, вареные колбасы сюда не входят - мяса в них не так много, а вот жира и калорий - предостаточно!



- Обратите внимание: ограничивайте поступление продуктов, содержащих много животных жиров, как источника скрытого жира (*сыры, мороженое, сметану, жирные соусы, майонез*). Каждый день на нашем столе должны быть молочные продукты - источник витаминов А и Е. Поддержать иммунитет помогут кисломолочные продукты, содержащие живые бактерии, необходимые для профилактики дисбактериоза кишечника.

# Кирпич 6-ой пищевой пирамиды - жиросодержащий, но не жирный.



- На самом верху пирамиды - группа жиросодержащих продуктов, куда входят орехи, животные и растительные масла. Включено в эту группу сливочное масло, но его потребление должно быть ограничено. Группа жиросодержащих продуктов - источник полезных для сердца полиненасыщенных жирных кислот.

# Заключение

- Я надеюсь, что информация собранная в этом проекте убедит учащихся нашей школы правильно питаться. Однажды Сократа спросили: “Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни – богатство или слава?”
- Великий мудрец ответил: “Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. **Здоровый** нищий счастливее больного короля!”

- Хорошее **здоровье** – один из главных источников счастья и радости человека, неоценимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро и легко растерять.
- Накапливайте и берегите свое **здоровье**, учитесь этому у окружающих людей: занимайтесь любимым делом, проводите каждую минуту жизни с толком, с пользой для себя и других!

- Мы думаем, Вы без сомнения знаете,
- Что пользу приносит не всё, что съедаете.
- Запомни и всем объясни очень ясно:
- Желудок нельзя обижать понапрасну.
- Если хочешь быть **здоровым**,
- Умным, бодрым и веселым –
- Ешь побольше овощей,
- Фруктов, кашек и борщей!

# Литература:

- 1. <http://revolution.allbest.ru/life/0000043565.html>
- 2. [http://pitaisja-pravilno.narod.ru/praviljnoe\\_pitanie\\_shkoljnika.html](http://pitaisja-pravilno.narod.ru/praviljnoe_pitanie_shkoljnika.html)
- 3. <http://www.baltmedservice.ru/index.php?clauses=17>
- 4. Авдеева Н. Н., Князева О. Л. Безопасность [текст, иллюстрации] – СПб.: Детство – Пресс, 2006-30с.
- 5. Ладодо К. С., Дружинина Л. В. Детское питание [Текст, иллюстрации] – М.: Колос, 1995-335с.