

Проект « Правильное питание в школе и дома»



Выполнила ученица 6 класса: Гришанова Карина
Руководитель проекта: Максименков Александр Евгеньевич

Основополагающий вопрос:

Какие продукты можно назвать полезными?



Введение

- Я выбрала эту тему, потому что школьникам очень важно правильно питаться, для того чтобы оставаться здоровыми, побыстрее вырасти и хорошо учиться .
- Моя работа посвящена организации правильного питания школьников.
- Интерес к данному вопросу у меня возник в процессе наблюдения за питанием детей в школьной столовой и поеданием на переменах конфет и чипсов.

Полезные и вредные продукты

- Создавая презентацию про продукты, я обратила внимание, что пищу можно разделить на 2 основные категории - полезную и бесполезную, то есть вредную.
- Полезная еда - мясо, рыба, овощи, фрукты, яйца, молоко...., которые помогают детскому организму расти здоровым.
- А вредные продукты - мучное, сладости, колбасы, бутерброды, чипсы, гамбургеры - нашему организму пользы не приносят, а в больших количествах оказывают негативное воздействие.
- Детям, которые очень любят сладости, шоколадки, мармеладки, конфетки, чипсы... эта презентация будет полезна в первую очередь.

Проблемные вопросы

- Для чего человек ест?
- Что значит здоровая пища?



Цели и задачи проекта:

Ответить на вопросы:

- Какие продукты полезны?
- Как правильно надо есть?
- Как составить меню здорового питания?

Здоровое питание

Учить уроки,
чтоб на
«пять»,

И спортом
заниматься,

Чтоб мозг и
мышцы
укреплять,

Нам надо
правильно
питаться



О проблеме здорового питания

- Питание является обязательным условием существования человека. Продолжительное голодание несовместимо с жизнью, а неполноценное питание приводит к различным нарушениям в организме и заболеваниям.
- Проблема сегодняшнего дня - дети и их родители не уделяют должного внимания на выбор питания, что сказывается на здоровье детей.
- Каждому из нас жизненно важно понять и перестроить свой образ жизни и питания согласно требованиям сегодняшнего дня.
- Правильное питание - это, прежде всего, знание того, что полезно для организма, а что – нет, затем – претворение этого знания в жизнь.

Основные группы питательных веществ

- Организм человека для поддержания здоровья требует разнообразные питательные вещества.
- Существует 6 основных групп питательных веществ: белки, жиры, углеводы, витамины, минералы и клетчатка.

Основные правила здорового питания школьников

- Питание школьника должно быть оптимальным.
- При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанных с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой.
- При оптимальной системе питания соблюдается баланс между поступлением и расходом основных пищевых веществ.
- Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы. Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития детского организма.
- Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.
- Калорийность рациона школьника должна быть следующей:
 - 7-10 лет – 2400 ккал
 - 14-17 лет – 2600-3000 ккал
 - если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.

Необходимые продукты для полноценного питания школьников

- Белки – главный строительный материал, они частично идут на энерготраты организма, стимулируют умственную деятельность.
- Самыми ценными для ребенка являются рыбный и молочный белок, который лучше всего усваивается детским организмом.
- На втором месте по качеству - мясной белок, на третьем – белок растительного происхождения.
- В рационе ребенка школьного возраста обязательно должны присутствовать следующие продукты: молоко или кисломолочные продукты, творог, сыр, рыба, мясные продукты, яйца.

Жиры

- **Жиры** – главный энергетический материал. Усваиваясь, они дают больше калорий, чем белки и углеводы.
- Необходимые жиры содержатся не только в привычных для нас «жирных» продуктах – масле, сметане, сале и т.д.
- Мясо, молоко и рыба – источники скрытых жиров.
- Ежедневно ребенок школьного возраста должен получать: сливочное масло, растительное масло, сметану.

Углеводы

- **Углеводы** - также являются поставщиком энергии.
- Они повышают продуктивность умственного труда, стимулируя работу нервной системы.
- Необходимые продукты в меню школьника: **хлеб, крупы, картофель, мёд, сухофрукты, сахар.**

Витамины и минералы.

Продукты, содержащие основные необходимые витамины и минеральные вещества, обязательно должны присутствовать в рационе школьника для правильного функционирования и развития детского организма.

Продукты, богатые витамином А:

- морковь;
- сладкий перец;
- зеленый лук;
- щавель;
- шпинат;
- зелень;
- плоды черноплодной рябины, шиповника и облепихи.

Клетчатка

- **Клетчатка** – содержится только в растительной пище, в основном – в хлебе, макаронных изделиях и других продуктах.
- Изготовленных из муки грубого помола, а также во многих свежих фруктах и овощах. В организме клетчатка не переваривается и не всасывается, но помогает пищеварительной системе эффективно работать и оставаться здоровой.
- Она увеличивает объем пищи, что облегчает работу желудка и кишечника.

Заповеди правильного питания

- Определи совместимость блюд.
- Разнообразь свою пищу.
- Никогда не ешь больше, чем нужно – вылезай из-за стола чуть раньше того, как почувствуешь сытость.
- Выпивай ежедневно от 6-ти до 8-ми стаканов жидкости, предпочтительнее – воды.
- Ешь не торопясь, тщательно пережёвывая пищу, и во время еды не отвлекайся ни на что другое – ни на телевизор, ни на чтение; старайся есть только сидя за столом.
- Купи для себя хорошую книгу, подробно рассказывающую, как и зачем правильно питаться
- Помни, что питание, как и физические упражнения, - одно из величайших удовольствий в жизни, так питайся

Ягоды



По мнению ученых, в первую очередь звание «самые полезные продукты» заслужили ягоды. Они способствуют замедлению процессов старения нервной системы человека.

Орехи



- В список самых полезных продуктов питания попали и орехи. Орехи являются источником большого количества витаминов, минералов, белков, полезных жиров.
- Эти полезные продукты питания при ежедневном их потреблении хороши для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета и других заболеваний.
- Также доказано, что орехи – полезная пища при стрессах, депрессиях, упадке сил, общего тонуса организма.

Лук и чеснок



- Лук и чеснок – несомненно, полезные продукты питания, и ученые это подтверждают.
- Эти продукты питания оказывают положительное влияние на весь организм человека.
- И, конечно, каждый знает, что лук и чеснок – это самые полезные продукты при простудных заболеваниях. Эфирные масла и фитонциды, содержащиеся в луке и чесноке, предотвращают размножение микробов и уничтожают их.

Бобовые



- Следующими в списке «Самые полезные продукты» идут бобовые. Содержащиеся в них большие количества ценных белков и грубой клетчатки делают эти продукты поистине уникальными в своем роде.
- Бобовые – это самая полезная пища для вегетарианцев.
- Кроме того, содержащийся в бобовых протеин (растительный белок) способствует регенерации клеток. Также бобовые – это полезные продукты питания при расстройствах нервной системы.

Фрукты



- Фрукты –самые полезные продукты питания. В первую очередь, это яблоки.
- Это полезные продукты питания для сердечно-сосудистой, пищеварительной, мочевыделительной, иммунной системы, заболеваниях кожи и опорно-двигательного аппарата.
- В список «Самые полезные продукты» попали также и другие фрукты: киви и хурма, ананас и гранат, абрикос и банан, авокадо и манго.
- Таким образом, чем разнообразнее будет ваше «фруктовое меню» - тем лучше.

Овощи



- Место в списке самых полезных продуктов нашлось и для овощей. Лидируют здесь зеленые листовые овощи: шпинат и салат. Эти полезные продукты являются поливитаминными, хороши для кишечника.
- Среди овощей на звание «самые полезные продукты» претендуют также капуста и морковь. Так, капуста (особенно белокачанная) имеет высокую питательную ценность и полезна как в свежем виде, так и в квашеном. Капуста обогащает микрофлору кишечника, способна выводить из организма холестерин.
- Особенно хороши эти полезные продукты в сочетании, например, в салатах.

Дары моря



- Дары моря – безусловно, полезные продукты питания. Первое место среди них занимает рыба. Самые полезные продукты из рыбных - это жирные сорта: лосось, тунец, сардины.
- Благоприятно воздействуя на сердечно-сосудистую систему, рыба значительно уменьшает возможность возникновения различных заболеваний сердца.
- Также рекомендуется принимать в пищу эти полезные продукты людям, имеющим проблемы с желудком, щитовидной железой, лишним весом.
- Рыба способствует активизации работы мозга, быстрому заживлению ран, препятствует образованию раковых клеток.

Яйца



- Следующими в списке самых полезных продуктов идут яйца. Эти полезные продукты рекомендуют употреблять в пищу в количестве пяти штук в неделю.
- Содержащие около сотни полезных веществ, яйца способны очищать человеческий организм, выводить из него холестерин и другие вредные вещества, расщеплять жиры, а яичный белок является лучшим «строительным материалом» для мышц.

Изделия из муки грубого помола



- Изделия из муки грубого помола – также полезные продукты питания. Высокое содержание витаминов, минералов, микроэлементов, биологически активных веществ – вот то, что дает все основания пополнить ими список «Самые полезные продукты».
- Изделия из муки грубого помола оказывают положительное влияния на кожу, препятствуя ее старению, воспалению, возникновению аллергических реакций. Это особенно полезная пища для людей, занимающихся спортом, ведущих здоровый образ жизни.

Молоко



- Молоко и кисломолочные продукты также попали в список «Самые полезные продукты». Кальций, содержащийся в молоке, укрепляет кости, зубы и волосы.
- Молоко хорошо зарекомендовало себя при различных отравлениях и недаром его используют для предотвращения различных заболеваний на «вредных работах».
- Также эта полезная еда вызывает аппетит, стимулируя выделение желудочного сока, обладает антимикробным действием.

Зелёный чай



- Зеленый чай – еще один полезный продукт питания, утверждают ученые. Он уже давно превратился из экзотического напитка в повседневный, а его лечебные свойства известны практически всем.
- Зеленый чай способствует укреплению кровеносных сосудов, снижает артериальное давление, уровень холестерина и сахара в крови. Содержащиеся в зеленом чае вещества оказывают губительное воздействие на различные вирусы и микробы.

О полезных продуктах

- Для того, чтобы получить максимум пользы от полезных продуктов нужно совмещать в своем ежедневном рационе все перечисленные компоненты.
- Будьте здоровы и употребляйте в пищу только самые полезные продукты!

Пирамида продуктов питания



Как правильно питаться?

- Питаться правильно – значит, есть здоровую пищу.
- Пищу, которая приносит пользу организму и обладает многими питательными свойствами.
- Сделайте так, чтобы ежедневное правильное питание, стало для вашей семьи образом жизни.
- Вот несколько способов сделать **рацион питания ребенка правильным.**

Полезные и вредные продукты:



Надо кушать помидоры,
Фрукты, овощи, лимоны,
Кашу – утром, суп – в обед,
А на ужин – винегрет.



Ну, а если свой обед
Ты начнешь с кулька конфет,
Жвачкой импортной закусишь,
Шоколадом подсластишь,



То тогда наверняка
Ваши спутники всегда -
Близорукость, бледный вид
И неважный аппетит.



Рекомендуемые режимы питания школьников

Смена	Часы приема пищи	Вид и место питания
Первая	7.30 – 8.00	Завтрак дома, должен включать горячее блюдо
	10.30 – 11.30	Горячий завтрак в школе
	13.30 – 14.30	Обед дома или в школе, приготовлен из двух блюд
	19.00 – 19.30	Ужин дома, «легкий», должен содержать творог, йогурты, фрукты

Меню для школьника



- Итак, на завтрак ребенку можно предложить: овсяную кашу, хлеб с маслом и сыром, чай с молоком. Еще один вариант: макароны с сыром, чай с лимоном, хлеб с маслом.
- На обед можешь подать школьнику: щи из свежей капусты, салат морковный, котлетку из телятины, пюре, хлеб и компот из сухофруктов.
- Или такой обеденный вариант: куриный бульон с гренками, салат свекольный, курицу отварную с рисом, хлеб и кисель.
- Прекрасным полдником будет такой набор: кефир, печенье, яблоко или чай, булочка, яблоко.
- На ужин предложи ребенку: творог, омлет, чай или сырники со сметаной и чай с молоком.
- *Приятного аппетита!*

Пословицы и поговорки о еде.

- **Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится.**
- **Без соли невкусно, а без хлеба несытно. Без соли стол кривой.**
- **Большая сыть брюху вредит.**
- **В осень любого гостя потчуют молоком, а нелюбого - медом.**
- **Веселая песенка: "Поесть хочу", любимая песенка: "Я спать хочу".**
- **Гречневая каша - матушка наша, а хлебец ржаной - отец наш родной.**
- **Киселем брюха не испортишь.**
- **Лук семь недугов лечит.**
- **Сладко естся, так плохо спится.**
- **Что чем питается, тем и отзывается.**

Выводы:

- Работая над проектом я выяснила, какие продукты полезны для человека, а какие вредны.
- Вместе с родителями можно планировать меню рационального питания.
- Вместе с ребятами провести эксперимент по употреблению в пищу продуктов здорового питания.

Использованы ресурсы-интернет

- <http://nsportal.ru/ap/drugoe/library/zdorovoe-pitanie-mladshikh-shkolnikov>
- http://go.mail.ru/search_images?q=полезная и вредная еда
- <http://viki.rdf.ru/item/106/>
- <http://900igr.net/kartinki/biologija/Poleznye-i-vrednye-produkty-pitaniya/Poleznye-i-vrednye-produkty-pitaniya.html>