**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР №5 Г. ЧЕЛЯБИНСКА»**

(МАОУ «ОЦ №5 г. Челябинска»)

Проектная работа

Тема: **«Правильное питание»**

Тип проекта: творческий

Автор: Дерина Ксения Максимовна,

7-4 класс

Наставник: Ласькова Алена Ивановна,

Учитель физической культуры

Челябинск, 2021

Оглавление

[Введение 3](#_Toc65844422)

[Правильное питание 4](#_Toc65844423)

[Основные витамины для каждого человека: 8](#_Toc65844424)

[Заключение 11](#_Toc65844427)

[Список литературы 12](#_Toc65844428)

[Приложение 13](#_Toc65844429)

# Введение

**Актуальность темы** исследования определяется необходимостью особого внимания к реализации идеи правильного питания школьников. Наше здоровье в большой степени определяется нашим питанием. Необходимость приобщения детей к здоровому образу жизни с самого раннего возраста, обуславливается тем, что физическая активность является наиболее эффективным средством профилактики различных заболеваний, а так же способствует гармоничному физическому развитию. Однако по нашему мнению, проблема школьников в неправильном питании (а конкретно «фастфуд»). Из-за нарушении приема пищи выводятся заболевания желудка и ослабляется иммунитет. В следствие этого дети часто болеют и вынуждены пропускать много занятий в школе, а это отражается на успеваемости. Многие болезни – всего лишь результат неправильного питания. Можно сохранить здоровье, если следить за характером питания. Поэтому здоровье и хорошая учеба тесно взаимосвязаны. С пищей мы получаем не только энергию, но и строительный материал для нашего организма.

**Объект:** Правильное питание для школьников.

**Методы:** Анализ литературы, наблюдение, сбор информации, опрос.

**Цель:** Сформировать у подростков понятие и значимость правильного питания.

**Задачи:**

* Сформировать представления о правильном питании.
* Установить взаимосвязь, что здоровье зависит от правильного питания (еда должна быть не только вкусной, но  и полезной)
* Рассказать детям и родителям о пользе витаминов, о том, как витамины  влияют   на  организм человека.

# Правильное питание

Основа здорового образа жизни – это правильное питание и в первую очередь, полезное питание. Здоровье – самое ценное, что у вас есть. На всю жизнь человеку дается только один организм. Если вы небрежно обращаетесь с какими-то предметами, их можно заменить, но заменить свой организм вы не сможете.

Здоровье – это дар, а как вы будете его беречь, зависит, непосредственно, от вас самих. От него зависит не только полноценность вашей жизни, но и ее продолжительность. Учеными установлено, что в случае если человеком употребляется здоровая еда каждый день, то он сможет прожить 120-150 лет. Поэтому еда и здоровье – два понятия, которые тесно связанны друг с другом.

Здоровое питание – это такое питание, которое обеспечивает рост, оптимальное развитие, полноценную жизнедеятельность, способствует укреплению здоровья и профилактике неинфекционных заболеваний (НИЗ), включая диабет, болезни сердца, инсульт и рак.

Здоровое питание на протяжении всей жизни - важнейший элемент сохранения и укрепления здоровья нынешних и будущих поколений, а также, непременное условие достижения активного долголетия.

Рост производства переработанных продуктов, быстрая урбанизация и изменяющийся образ жизни привели в настоящее время к опасным для здоровья изменениям в моделях питания людей во всем мире.

Сегодня люди потребляют избыточное количество продуктов с высоким содержанием калорий, жиров, свободных сахаров и соли, и в то же время, очень мало фруктов, овощей и других видов клетчатки, таких как цельные злаки.

Точный состав здорового питания зависит от индивидуальных особенностей (возраст, пол, образ жизни и степень физической активности), культурного контекста, имеющихся местных продуктов и обычаев в области питания.

К чему приводит неправильное питание?

Как известно, это является скрытой причиной большинства заболеваний человека. Употребление жирной пищи приводит к увеличению веса. Обилие пищи, содержащей большое количество заменителей и красителей, постепенно отравляет организм, однако и вызывает привыкание. Хотим особо обратить ваше внимание на то, что, употребляя вредную пищу, в организме перестает работать так называемая «система оповещения» о поступившем яде. Да-да, действие многих веществ, добавляемых в продукты современными производителями, сопоставимо с действием ядов. Ваш организм получает яды малыми дозами, привыкает к ним и уже не посылает тревожных сигналов, выражаемых высыпаниями на коже, или тошнотой, или головокружениями.

**Основные правила правильного питания:**

Никогда не поздно пытаться изменить свой образ жизни и пищевые привычки в лучшую сторону, чтобы быть здоровыми духовно и физически, прожить долгую и счастливую жизнь. 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. У детей в период школьного и подросткового возраста формируется половое развитие, они быстро растут, прибавляя в весе и мышечной силе. Занятия спортом и физическим трудом ведут к резкому возрастанию энергозатрат. Нервная система детей этого возраста находится в состоянии значительного напряжения под влияния интенсивной познавательной информации, сложности школьного обучения. Питание школьника должно быть сбалансированным. Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие белки, жиры и углеводы Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть.

**Белки** – это основной материал, который используется для построения тканей и органов человека, также важная составляющая каждой клетки нашего организма.

Как известно, ежедневное употребление белка необходимо для сохранения здоровья и правильного функционирования организма.

Все белки состоят из аминокислот, в том числе и незаменимых, которые получить человек может только с пищей. Если все они присутствуют в белковой молекуле, белок считается полноценным. Получить такой протеин можно из животных продуктов: мяса, молока, яиц, сыра и рыбы. Усваивается животный белок на 80%. Чуть менее полноценным и трудно перевариваемым является растительный, который присутствует в бобах, грибах, орехах. Его усваиваемость организмом – 60-80%.

К сожалению, белки не накапливаются организмом про запас, в отличие от тех же углеводов или жиров, поэтому получать их человек может только вместе с пищей. Причем за один прием усваивается не больше 30 г. При недостатке этих органических соединений организм забирает их из мышц и клеток, что чревато серьезными нарушениями во внутренних органах и системах.

**Жиры** – один из трех основных, наряду с углеводами и белками, составляющих питание человека. Без них невозможно составить правильный и здоровый рацион. Это резервы энергии нашего организма. Они находятся во всех тканях или накапливаются в некоторых органах тела (почках, сердце и других). Жиры необходимы для нормального развития человеческого организма. Наиболее мощный источник энергии. Жировые  отложения защищают организм от потери тепла и от ушибов. Жиры особенно важны для женского организма, для его репродуктивной функции. Вредными для организма являются насыщенные твердые жиры, которые содержатся в мясе, колбасных, хлебобулочных и кондитерских изделиях, фаст-фуде, газированных напитках и соусах. Опасность состоит в том, что их количество трудно контролировать, они не приносят пользы, приводят к лишнему весу и повышают уровень холестерина.

Жиры делятся на два подтипа: растительные (выращенные в земле культуры) и животные (вскормленные искусственно различные виды птиц и животных, продукты с содержанием мяса).

Жиры растительные.

Основу данного типа жиров составляют ненасыщенные жирные кислоты. В них отсутствует холестерин, но они же и помогают вывести его из организма. Эти жиры хорошо перевариваются и прекрасно усваиваются, усиливая желчеотделение.

Главные источники растительных жиров: масло из оливок, кунжута, льна, подсолнечника.

Животные жиры.

Их состав включает в себя насыщенные жирные кислоты с превышающим допустимый процент содержанием холестерина. «Мясной жир» очень медленно расщепляется и слабо покидает организм. Но на печень их отрицательное воздействие велико.

Жиры из продуктов молочного содержания лучше по составу. Потому и вывести их значительно легче.

**Углеводы** – это вещества, которые организм использует для получения энергии.

Углеводы являются основным источником энергии для физической и умственной деятельности. Помимо этого, все виды углеводов необходимы для бесперебойного деления клеток, укрепления мышц и нормализации динамики роста. Стоит отметить, что при насыщении организма углеводами редко возникает переедание и вялость после еды. Обусловлено это тем, что углеводы быстро усваиваются организмом, дают заряд бодрости и не требуют для этого много времени.

Избыток простых углеводов в еде приводит к набору лишнего веса и ряду нарушений обмена веществ (прежде всего, сахарному диабету), тогда как употребление большого количество продуктов с клетчаткой полезно для здоровья.

При правильном питании время приема пищи должно быть точно рассчитанным, поскольку только своевременное поступление питательных веществ может компенсировать энергетические затраты. Для здорового человека наиболее рациональным является четырехразовый режим питания. При нем обеспечивается равномерная нагрузка на систему пищеварения, пища лучше переваривается и усваивается.

**Суточная норма употребления БЖУ для человека на 1 кг. веса тела.**

Белки 2 гр. Жиры 1 гр. Углеводы 3 гр.

БЖУ – это оптимальный баланс белков, жиров и углеводов, необходимый для составления здорового рациона. Для каждого человека пропорции отличаются и зависят от поставленных целей, образа жизни, особенностей метаболической, эндокринной системы. Для похудения баланс КБЖУ становится обязательным условием. Только так можно сбросить вес без вреда для здоровья.

Программу здорового питания невозможно составить без определения калорийности рациона и подсчета баланса белков, жиров и углеводов (БЖУ-баланса). Правильно подобранное питание позволяет не испытывать чувства голода и слабости, обеспечивать организм достаточным количеством питательных веществ, удерживать вес на нужном уровне и отлично себя чувствовать.

Белки содержатся в:

* - Молочные (кефир, молоко, творог, сметана, йогурт);
* - Мясо (говядина, курица, индейка, свинина);
* - Морепродукты (кальмары, креветки, рыба);
* - Яйца.

Жиры содержатся в:

* -Орехах;
* -Авокадо;
* -Масла (подсолнечное, оливковое и т.д.);

Углеводы содержатся в:

* -Крупах (гречка, перловка, рис и т.д.);
* -Макаронах;
* -Бобовые (горох, фасоль, чечевица);
* -Клетчатка (овощи, фрукты, ягоды);
* -Хлеб.

# Основные витамины для каждого человека

В здоровое питание также входят витамины. Однако для каждого человека они подбираются индивидуально. Какая же польза от некоторых из них?

Витамины - источник здоровья.

Слова витамины - источник здоровья знакомы нам с детства, и мы настолько привыкли к ним, что перестаем придавать им значение. А напрасно! Ведь на самом деле без витаминов обеспечить полноценное здоровье совершенно невозможно. Кто весной не испытывал быструю утомляемость и сонливость? Наверное, многие замечали, что в этот период люди чаще страдают от головных болей, головокружений, простудных заболеваний, болезней желудочно-кишечного тракта (например, язвенных). Все это в значительной мере обусловлено недостатком весной некоторых витаминов, особенно витамина С, который в значительных количествах содержится в свежих овощах и фруктах.

Витамины нам необходимы. Они укрепляют организм, обеспечивают нормальную работу всех его  систем, помогают сохранить здоровье.  Многие  витамины быстро разрушаются и не накапливаются в организме в нужных  количествах, поэтому человек нуждается в регулярном поступлении их с пищей, при котором нарушаются  процессы роста, ухудшается память и снижается работоспособность. Потребление ряда витаминов в больших дозах столь же нежелательно, как и  их недостаток. Правильное соотношение белков, жиров и углеводов – основа здорового питания и здоровья в целом! Здоровые дети, питающиеся сбалансированно,  не нуждаются в дополнительном приеме витаминов.

Кроме белков, жиров, углеводов, воды и минеральных солей, пища должна также содержать органические соединения, получившие название витамины.

**Витамин А** – важен для зрения и иммунной системы.

Содержится в таких продуктах как:

Морковь

Персики

Арбуз

Сладкий перец

Яичный желток

**Витамин В** – стимулирует работу мозга, способствует росту организма, улучшает пищеварение пищи.

Содержится в таких продуктах как:

Капуста

Хлеб

Морковь

Горох

Картофель

**Витамин С** – он поддерживает иммунитет и повышает сопротивляемость организма простудам.

Содержится в таких продуктах как:

Ягоды

Сладкий перец

Морковь

В цитрусовых

**Витамин D** – влияет на состояние зубов и костной системы.

Содержится в таких продуктах как:

Лососевых

Рыбий жир

Грибы

Молочные продукты

**Омега 3** – нужен для нервной системы, сердца и сосудов.

Омега-3 рекомендована лицам с заболеваниями или нарушениями в сердечно-сосудистой системе. Препараты с омега-3 используется для восстановления эластичности сосудов и снижения холестериновых бляшек. Используется для поддержания правильной работы органов внутренней секреции и пищеварения. Нередко Омега 3 назначают пациентам при сахарном диабете для нормализации обмена веществ в организме и нормализации жирового обмена.

Препарат оказывает положительный эффект при стрессах и нервных периодах, положительно влияет на психический и эмоциональный тонус организма.

Содержится в таких продуктах как:

Рыба

Икра рыбы

**Как они влияют на организм:**

Витамины представляют собой незаменимые питательные микроэлементы, которые очень важны для нормальной, без сбоев работы организма. Недостаток витаминов приводит к нарушению функционирования систем и органов. Особенно актуальна эта проблема в зимне-весенний период, когда потребление витаминов снижается.

Конечно, к каждому витамину необходимо подходить осторожно, ведь не для любого организма он принесет пользу.

Употребление витаминов только после сдачи анализов.

**Основы здорового питания:**

Изменение диеты часто решается подбором основных продуктов питания. Это потому, что базовая диета должна снизить риск дефицита минералов. Фрукты и овощи добавляют в больших количествах и обычно едят в сыром виде, чтобы витамины и минералы не терялись во время приготовления. Свежие травы, соевые продукты, бобовые, орехи, полезные жиры и растительные масла также занимают важное место в большинстве программ питания. Натуральные ингредиенты можно купить в любом супермаркете или рынке. Чем свежее, тем лучше, конечно. Благодаря этому списку покупок вы подберете здоровую и хорошую пищу.

**Положительные результаты правильного питания:**

Основные критерии, оценивающие влияние еды на общее самочувствие и психическое состояние человека:

Стойкий иммунитет, «подавляющий» большинство болезней на стадии зарождения.

Физическая активность и наличие энергии для свершения новых «подвигов».

Регулярный крепкий сон и отсутствие мигреней позволяют пребывать в прекрасном настроении на протяжении всего дня.

Мышление и память – это «верные друзья», а не «коварные предатели».

Здоровый вид кожи, ногтей, волос (наличие румянца и блеска в глазах также приветствуются). Зрение и слух не ухудшаются с каждым днем все сильнее (только в силу возраста). Крепкий костный скелет и здоровые зубы не беспокоят вас.

Стабильность в посещении туалета – это тоже неотъемлемый признак прекрасной работы ЖКТ.

Убийца здоровья – стресс.

Стресс вредит здоровью. Поэтому уделите достаточно времени на завтрак, обед и ужин. Сядьте за обеденный стол и избегайте еды на ходу. Телевизор или смартфон должен быть выключен, а книгу или газету следует отложить в сторону.

Что касается перекусов, то тоже стоит обратить внимание на здоровую пищу. Вместо чипсов и цельного молочного шоколада подойдут орехи, такие как миндаль или свежие нарезанные фрукты и овощи, такие как яблоко или морковь, имеют очень хороший вкус. Вы также можете насладиться темным шоколадом в умеренных количествах.

**Заключение**

С работой моего проекта я узнала много нового, интересного про правильное питание и поняла, что это очень актуальная тема.

Полноценное питание является не только залогом красоты, но и крепкого здоровья! Итак, если употреблять натуральные продукты, то мы будем меньше болеть, будем более сильными, веселыми и лучше успевать в учебе. Жирная пища, чипсы, сладкие булки, сухарики, газ вода, ароматизаторы и всякого рода красители играют роль яда, разрушая нам организм изнутри. Таким образом, мы понимаем, что питаясь «фастфудом» это одна из первых причин многих заболеваний. Правильное соотношение белков, жиров, углеводов и витаминов - основа здорового питания. Вывод всей проделанной работы – наше здоровье нужно беречь и не вредить ему питаясь неправильно.

**Список литературы**

1. Новикова, Е.Ч. Питание детей [Текст] /Е.Ч. Новикова, К.С. Ладодо, М.Я. Бренц . – М.: Медицина 2000.
2. Чепурной, И.П. Питание и здоровье человека [Текст] / И.П.Чепурной . – М.: Издательсво – торговая корпорация «Дашков и К» 2006.
3. Галаева Г. Климова Ю. Разговор о правильном питании// Обруч.-2002.
4. Питание детей в дошкольных учреждениях и школах / Сост.С.Г. Таблиашвили и др., Т блиси2010
5. 5. М.М.Безруких, Т.А. Филиппова «Разговор о правильном питании»–М.:ОЛМА-ПРЕСС,2007

**Приложение 1**

**ЗАВТРАК: С 7-30 ДО 9-00**

**1.Крупа** любая какая вам нравится в сыром виде примерно 50-60 гр. (геркулес, 5 злаков, пшено, полба, гречка, булгур и т.д)

1 чайная ложка мёда.

К каше можно добавить на выбор:

Фрукт 100 гр. (яблоко, груша, киви, апельсин, банан, виноград и тд. 50 гр. или ягоды (черника, малина и тд.) 100 гр. или сухофрукты 20 гр. (курага, чернослив, изюм и тд.)

**2. Яйцо** – варёное, жаренное без масла на антипригарной сковороде, пашот, всмятку, в духовке.

**3. ЖИРЫ** которые необходимо включить в завтрак!

**1. Вариант**

 Орехи 20гр. (миндаль, фундук, грецкие, кешью и тд. или семечки (подсолнечные, тыквенные, кунжутные, семена тмина, льна)

**2. Вариант**

СЫР! старайтесь отдавать предпочтение маслам, орехам, там больше питательных веществ для вашего организма, но можете сделать как один из вариантов завтрака с сыром!

Сыра 30-40 гр.(гауда, масдам, голландский, пармезан, российский, сулугуни, адыгейский.

**3. Вариант**

Сливочное масло 82,5 % жирности 10 гр! Или можно положить 5 гр. масла+ 10-15 гр. орехов.

**1. Перекус 10-00 до 11-30**

Ваши перекусы должны быть легкие, но полезные для вашего организма!

**Каждый день** нужно съедать норму орехов 20 гр. (арахис, миндаль, грецкие, фундук и дт. или масла 10 гр. (оливковое, кунжутное, кокосовое, ореховое, льняное) Так как это необходимые жиры для нашего организма!

**1.Вариант.**

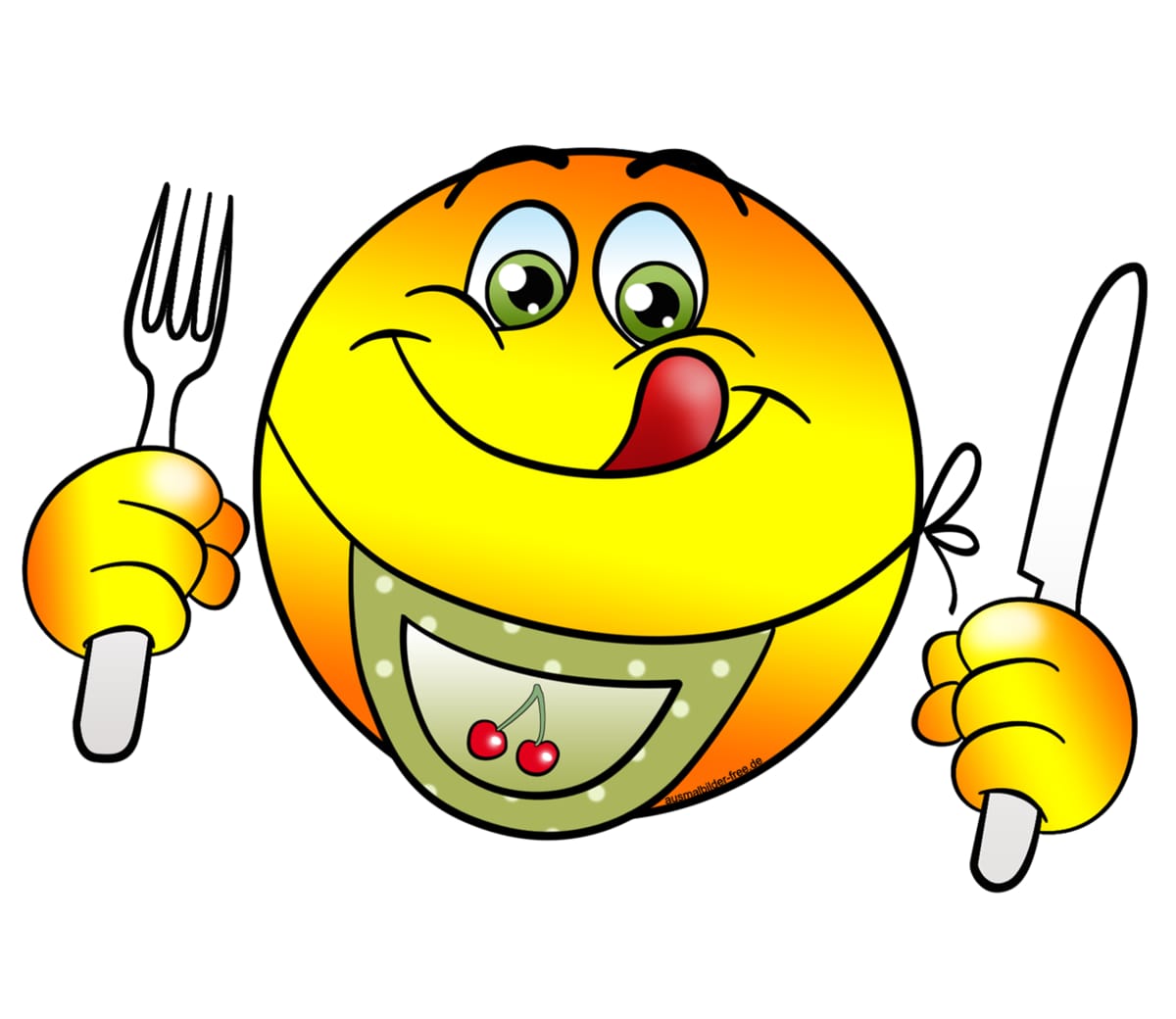
Можно Овощной салатик с авокадо или маслом: листья салата, помидор, огурчик и лимонный сок! 50 гр. авокадо или 10 мл. оливковое масла!

**2. Вариант.**

Хлеб ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ 50 гр. или 1-2 хлебеца (цельнозерновые) + сыр 20 гр. ( лист салата и помидорка)

**3. Вариант.**

Творог или йогурт натуральный, добавить можно корицу или фрукт.



**Обед: с 12-00 до 14-30**

**1.Крупа** любая на ваш вкус в сыром виде примерно 50-60 гр. (гречка, бурый рис, перловка, пшенная, макароны из полбы, цельнозерновые макароны и тд.)

**Исключаем**: картофель, белый рис, кукурузная каша, манка, обычные макароны,

**2. Белок:** 100-130гр в сыром виде. Приготовить можно варить, тушить, запекать, жарить на антипригарной сковороде, гриль: : куриное филе, филе индейки, говядина вырезка, белая рыба, красная рыба креветки, тунец и тд.

**3. Овощи:** 150-200 гр: свежие (огурцы, помидоры, все виды капусты, листья салата, вся зелень, кабачки, болгарский перец, стручковая фасоль, свежая морковь и тд.)

**4. Масло:** оливковое, кунжутное, ореховое, масло авокадо, и тд.(можно добавить в салат)



**2. Перекус до 17-00**

**1.Вариант.**

Фрукт 100-150 гр. (яблоко, груша, киви, хурма, дыня, абрикос, персик, апельсин, помело, сливы, мандарин, гранат, маракуя и тд.)

**2.Вариант**

Ягоды (свежие, замороженные) 100 гр. (Малина, черника, клубника, земляника и тд.

**3.Вариант**

Творог 100 гр. можно добавить корицу или йогурт натуральный без добавок!



**Ужин: с 18-30 до 20:30!**

**Минимум за 2 часа до сна!**

1.Белок в сыром виде 100-150 гр. Можно варить, тушить, запекать, жарить на антипригарной сковороде, гриль: куриное филе, филе индейки, белая рыба нежирная, креветки, кальмары, тунец и тд.

**2**.Овощи 100-150 гр. можно свежие, варёные, запеченные, пожаренные на антипригарной сковороде (огурцы, помидоры, капуста, листья салата, кабачки, баклажаны, стручковая фасоль, цветная капуста, брокколи и тд.)



**ВАША НОРМА СОЛИ В ДЕНЬ.**

Соль необходима организму и необходимая норма соли в день 4-5 гр!!!! Это Пол чайной ложки без горки в день!!! Вы можете её использовать на завтрак, обед, но ниже не спускаем!! Учитывайте тот факт, что практически в каждом продукте уже содержится соль. Не переедайте! Это грозит отеками, задержкой воды и это самое безобидное из того что может вызвать переизбыток соли в питание.

**ВАША НОРМА САХАРА В ДЕНЬ.**

 Сахар, добавляемый в пищу и изначально содержащийся в овощах и фруктах, – это два совершенно разных вещества. Белый кристаллический порошок, который мы привыкли класть в чай, вреден. Продукты, в состав которых входят натуральные сахара, полезны. Вместе с ними в организм поступает огромное количество ценных питательных веществ: витамины, минералы, клетчатка, белки, жиры.

* 15-25 — если у вас сидячий образ жизни;
* 25-35 — если вы занимаетесь фитнесом или любыми другими тренировками не менее 3-х раз в неделю

**ВАША НОРМА воды В ДЕНЬ.**

30 мл умножайте на свой вес! И это ваша норма чистой воды!!! Можно воду, воду с лимоном, мятой, ромашкой.