

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 28»
г. Балаково, Саратовской области

Здоровое питание школьников



Исследовательский проект
по технологии выполнили
ученицы 6 в класса
Майорова Таисия
Маснева Дарья

Руководители проекта
учителя технологии
Саввина Л.И.,
Чеверда Т.И.

Цель: Формирование понятия о здоровом образе жизни и здоровом питании.

- **Задачи:**

- 1. Познакомиться с понятием здоровый образ жизни и культура питания.
- 2. Изучить литературу о продуктах здорового питания и их влиянии на организм человека.
- 3. Рассмотреть причины неправильного питания.
- 4. Определить режим правильного питания школьника.
- 5. Формировать интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания.

- **Проблема исследования:** низкая информированность о том, какое питание является правильным и полезным.
- **Объект исследования:** здоровое питание.
- **Предмет исследования:** продукты питания.
- **Гипотеза исследования** основана на предположении: чтобы стать здоровым человеком надо с детства вести здоровый образ жизни, избегать вредных привычек, правильно питаться, соблюдать режим.
- **Методы исследования:** анализ литературы о здоровом питании и режиме питания школьника, анкетирование, наблюдение, сбор информации из разных источников.

Актуальность выбранной темы



- Тема проекта является актуальной, так как питание является главной составляющей повседневной жизни, влияет на организм и самочувствие человека
- Практически каждый человек хотя бы один раз в жизни задумывался о том, что он ест, но находит множество причин, «мешающих» ему это делать.



Анализ идей: изготовить игольницы в виде любимых ягод, фруктов, овощей. Подготовить материал для сюжетно-ролевых игр, анкетирования, тестирования. Приготовить завтрак, сервировать стол.

- Как изучить и осуществить исследовательскую деятельность по выбранной теме, как донести изученную информацию своим одноклассникам, чтобы они смогли принять активное участие в нашем проекте.



Выбор здорового образа жизни и здорового питания





Здоровый образ жизни

- Здоровый образ жизни – это образ жизни человека, направленный на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроения и отказа от вредных привычек.



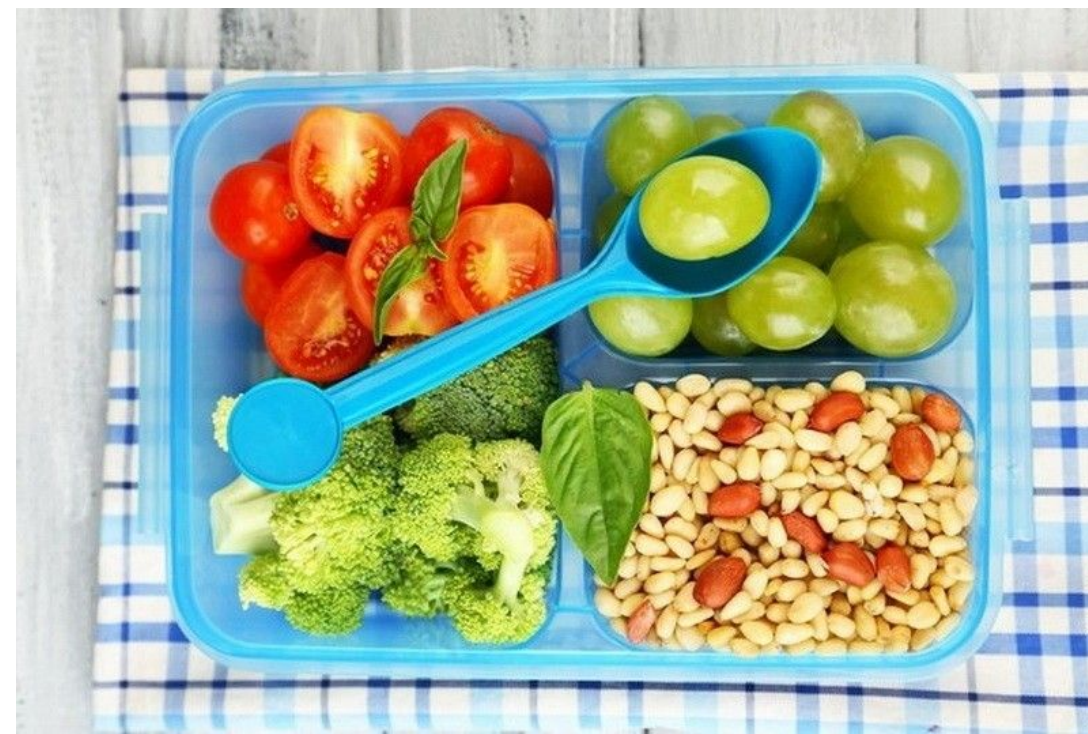




Что такое «здоровое питание»?



Пирамида питания, или пищевая пирамида

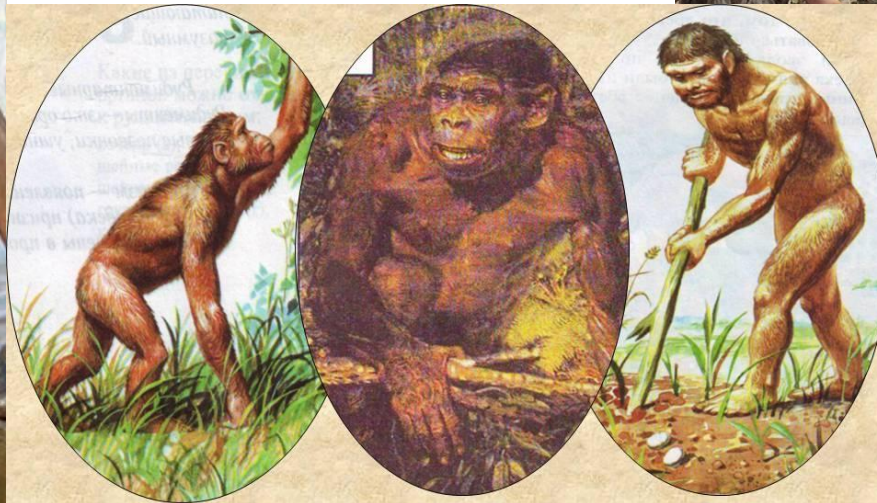


Питание школьника



- Питание школьника должно быть сбалансированным. 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.

А как питались наши предки? Правильное питание использовалось с древних времен.



Занятия первобытных людей: сбор плодов и ягод, съедобных корней, яиц птиц, охота и рыболовство.

Начиная с 80-х, которые считаются зарей эры массового увлечения фитнесом многие перешли на гречку и кефир



- Чтобы построить свой здоровый, сбалансированный и вкусный рацион, нужно понимать основы: какие витамины и минералы нужны вашему организму, какова еда на вкус и как конкретно ваше тело реагирует на разную еду не только на физиологическом уровне, но и на эмоциональном. Какое питание делает вас красивыми и счастливыми?

**«Прежде чем за стол мне сесть,
Я подумаю, что съесть».**



Что ты предпочитаешь на завтрак?



Какие продукты лучше всего взять для перекуса в школе?



Меню школьника и школьника - спортсмена

- При составлении меню обязательно должны учитываться потребности организма, связанные с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой.
- Ощущение комфорта в теле нам дает определенный уровень сахара в крови.



ПРЕДТРЕНИРОВОЧНОЕ ПИТАНИЕ

ЕЖЕДНЕВНО употреблять достаточное количество пищи с высоким содержанием углеводов для заправки и дозаправки мышц, позволяя им быть всегда в тонусе и готовности к действию.

Съеденная за час до тренировки легкая закуска не позволяет существенно восстановить мышечный гликоген. Еда перед самой тренировкой или игрой всего лишь притупит чувство голода, и способствует поддержанию уровня сахара в крови.

НАПРИМЕР: ФРУКТЫ, СОКИ, МЮСЛИ

УПОТРЕБЛЯТЬ УГЛЕВОДЫ СО СРЕДНИМ ИЛИ НИЗКИМ ГЛИКЕМИЧЕСКИМ ЭФФЕКТОМ.



СВЕЖЕВЫЖАТЫЕ СОКИ





Меню для футболиста

3600 ккал

завтрак:

омлет
овсяные
хлопья
чай с сахаром



ланч:

тирольский пирог
банан
вишневый компот



обед:

суп гороховый
хлеб ржаной
фаршированный перец
овощной салат с
майонезом
сливовый компот



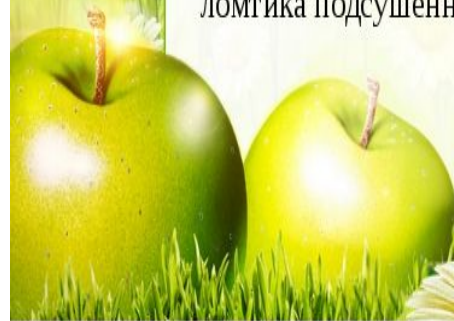
ужин:

карп заливной с овощами
картофель фри
абрикосовый сок

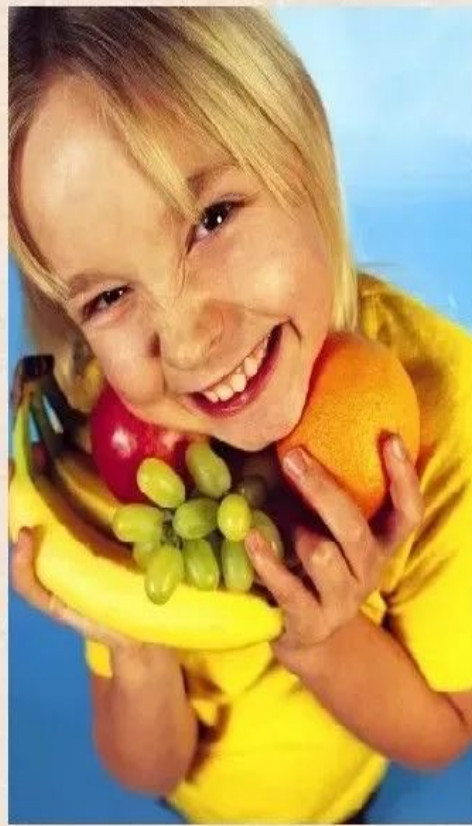


РАЦИОН ПРИ УСИЛЕННЫХ ТРЕНИРОВКАХ

- **Завтрак:** 300 мл высокоуглеводного спортивного напитка; 200 г отварного риса с добавлением фруктов или 2 яйца; 2 ломтика хлеба.
- **Второй Завтрак:** 100 г блинчиков с сиропом; 2 яблока или 100 г свежего ананаса; 200 мл фруктового сока.
- **Обед:** 300 г овощного салата с майонезом; 300 г печеного картофеля с сыром; 200 г тушеного мяса индейки или 250 г отварной говядины.
- **Полдник:** 2 зерновые плитки; 300 мл спортивного напитка.
- **Ужин:** 200 г отварной морской рыбы; 150 г гречневой каши; 200 мл зеленого чая.
- **За 1,5 ч до сна:** 200 мл фруктового сока; 150 г овсяной каши или 2 ломтика подсушенного отрубного хлеба.



Здоровое и правильное питание школьника - залог здоровья на весь учебный год.



ЗДОРОВО БЫТЬ



ЗДОРОВЫМ!