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

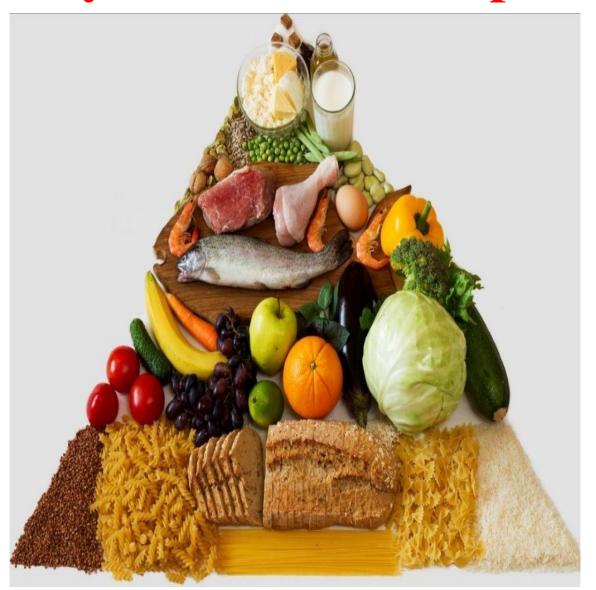
Руководители проекта учителя технологии Саввина Л.И., Чеверда Т.И.

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

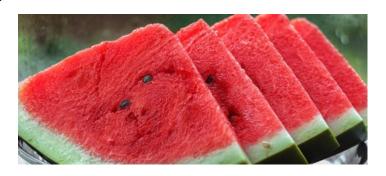
- Задачи:
- 1. Познакомиться с понятием здоровый образ жизни и культура питания.
- 2. Изучить литературу о продуктах здорового питания и их влиянии на организм человека.
- 3. Рассмотреть причины неправильного питания.
- 4. Определить режим правильного питания школьника.
- 5. Формировать интерес и готовность 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 одноклассницам, 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 настроя и отказа от вредных привычек.





Что такое «здоровое питание»?



Пирамида питания, или пищевая пирамида





Питание школьника



Хлеб, крупы, зерновые

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.





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.







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 збрикосовый сок

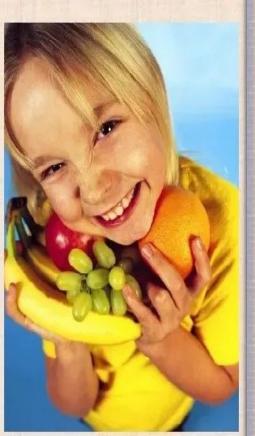


РАЦИОН ПРИ УСИЛЕННЫХ ТРЕНИРОВКАХ

- 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.









здоровым!