

# ЭКОНОМНОЕ ЗДОРВОЕ ПИТАНИЕ

Исполнители:  
ученица 10-А класса  
Гусева Вероника  
Руководитель:  
учитель информатики высшей  
квалификационной категории  
Лунина Н. В.

Здоровое питание –  
начало всего!



# ОЧЕНЬ ДОРОГО?



**Цель исследования** – изучить стоимость продуктов здорового питания.

Объект исследования – **правильное питание.**

**Задачи исследования:**

1. рассмотреть из чего должен состоять сбалансированный рацион;
2. сравнить рацион среднестатистического человека и рацион с продуктами правильного питания и их цены;
3. составить полезное меню на неделю.





СБАЛАНСИРОВАННЫЙ  
РАЦИОН



Энергетическая ценность пищи – это полезные калории, к которым относятся белки, жиры, углеводы, витамины и минералы.



Чтобы сбалансировать питание,  
необходимо принимать во  
внимание одно правило:  
баланс нутриентов.



Здоровое питание строится на  
балансе необходимого количества  
белков, жиров и углеводов.

Рекомендуемое соотношение Б/Ж/У  
– 15%/30%/55%.

# БЕЛКИ

Белки считаются главным строительным материалом для тела и компонентом биологических реакций организма.





# ЖИРЫ

За счет жиров организм получает витамины и жирные кислоты, являющиеся неким смазочным веществом для всей опорно-двигательной системы.



# УГЛЕВОДЫ

Углеводы называют топливом организма, возобновляющим все важные функции. К продуктам с высоким содержанием углеводов относятся цельнозерновые макароны, ржаной хлеб, каши, рис, фрукты и овощи.





# БЫСТРЫЕ УГЛЕВОДЫ

Быстрые углеводы зачастую не приносят организму  
никакой пользы



# СРАВНЕНИЕ РАЦИОНА СРЕДНЕСТАТИСТИЧЕСКОГО ЧЕЛОВЕКА И РАЦИОНА С ПРОДУКТАМИ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ







≈4000 руб.



≈ 3600 руб.



# БЮДЖЕТНОЕ И ЗДОРОВОЕ МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ





## ПОНЕДЕЛЬНИК

- Завтрак - Овсяноблин, чай или кофе, любой фрукт. Этот завтрак идеален, если у вас нет времени, но нужно позавтракать правильно и питательно.
- Обед - Овощной суп с фасолью, кусочек цельнозернового хлеба, любой овощной салат, заправленный оливковым маслом. Бюджетное меню не может обойтись без супа с фасолью. Источник белков и многих питательных элементов.
- Перекус - 2 отварных яйца.
- Ужин - 200 грамм нежирного творога с натуральным йогуртом и кусочками фруктов. Этот пп ужин идеально подходит тем, кто придерживается пп и занимается физическими нагрузками.

## ВТОРНИК

- Завтрак - Омлет из 3 белков и 1 желтка. Чай или кофе. Такой завтрак особенно полезен тем, кто внимательно следит за подсчетом белков.
- Обед - Гречка, куриные котлеты на пару, отварная свекла, порезанная ломтиками.
- Перекус - 100 грамм творога, фрукт.
- Ужин - Салат из отварной свеклы, заправленный натуральным йогуртом или нежирной сметаной, тушенная капуста с курицей с использованием минимального количества масла.



## СРЕДА

- Завтрак - Овсянка, чай или кофе, любой фрукт.
- Обед - Отварной неочищенный рис, порция диетического куриного филе, салат из капусты, заправленный любым растительным маслом.
- Перекус – Горсть орехов.
- Ужин - Кусок отварного нежирного мяса, овощи, запеченные в духовке с любым оливковым маслом. Можно использовать индейку или телятину.

## ЧЕТВЕРГ

- Завтрак - Два цельнозерновых тоста с творогом и фруктами, чай или кофе.
- Обед - Нут тушенный с овощами (лук, морковь, стручковая фасоль), кусок цельнозернового хлеба, любой салат из овощей.
- Перекус – Горсть орехов.
- Ужин - Куриное филе, салат из капусты и моркови, заправленный оливковым маслом.

## ПЯТНИЦА

- Завтрак - Овсяная каша, сваренная на воде или нежирном молоке с медом. Чай или кофе.
- Обед - Порция диетического борща с одним кусочком цельнозернового хлеба, 100 грамм отварной постной говядины или телятины.
- Перекус – Овсянка замоченная водой с фруктами.
- Ужин - Омлет из 3 белков и 1 желтка с куриным филе, овощной салат, заправленный оливковым маслом.

## СУББОТА

- Завтрак - Диетический смузи с фруктами.
- Обед - Суп из чечевицы и телятины, ломтик цельнозернового хлеба, салат из капусты, заправленный любым растительным маслом.
- Перекус - Горсть сухофруктов.
- Ужин - Рыба, приготовленная на пару или в духовке, тушеные овощи, стакан кефира. Отличный вариант после тренировки.

## ВОСКРЕСЕНИЕ

- Завтрак - Творог, заправленный натуральным йогуртом.
- Обед - Макароны твердых сортов пшеницы с овощами, салат из капусты и моркови.
- Перекус - Смузи на нежирном йогурте.
- Ужин - Стручковая зеленая фасоль, тушенная с овощами, котлеты на пару из индейки или телятины.

**Всего:** 1252 руб.  
(учитывая то, что большинство продуктов использованы не до конца и будут применяться в дальнейшем).

# Правильное питание – не всегда дорого!





Спасибо за внимание!