

Правильное питание

Выполнен: Мамутов Амир ,
ученик 9 «Б» класса.

Руководитель: ,
учитель биологии

Цель исследования: выявить осведомленность старшеклассников об основах правильного питания

Задачи:

- ▶ 1. Проанализировать научную информацию по данной теме;
- ▶ 2. Уточнить понятие «Правильное питание»;
- ▶ 3. Ознакомить учащихся с полезными и вредными продуктами;
- ▶ 4. Рассмотреть причины неправильного питания;
- ▶ 5. Провести анкетирование школьников;
- ▶ 6. Предложить рекомендации по здоровому и правильному питанию.

Что будет с растением, если его не поливать? (Засохнет, погибнет)

Как будет вести себя собака (кошка),

если ее не кормить? (Будет злиться, лаять, заболеет, умрет)

Как чувствует себя голодный человек? (Нет сил, плохое настроение, кружиться голова и т.д.)

Вывод – питание необходимо для того, чтобы расти, двигаться, играть, учиться, быть здоровым.

Еда – источник жизни.



Гиппократ говорил:
"Пусть пища будет вашим главным
лекарством".



Режим питания

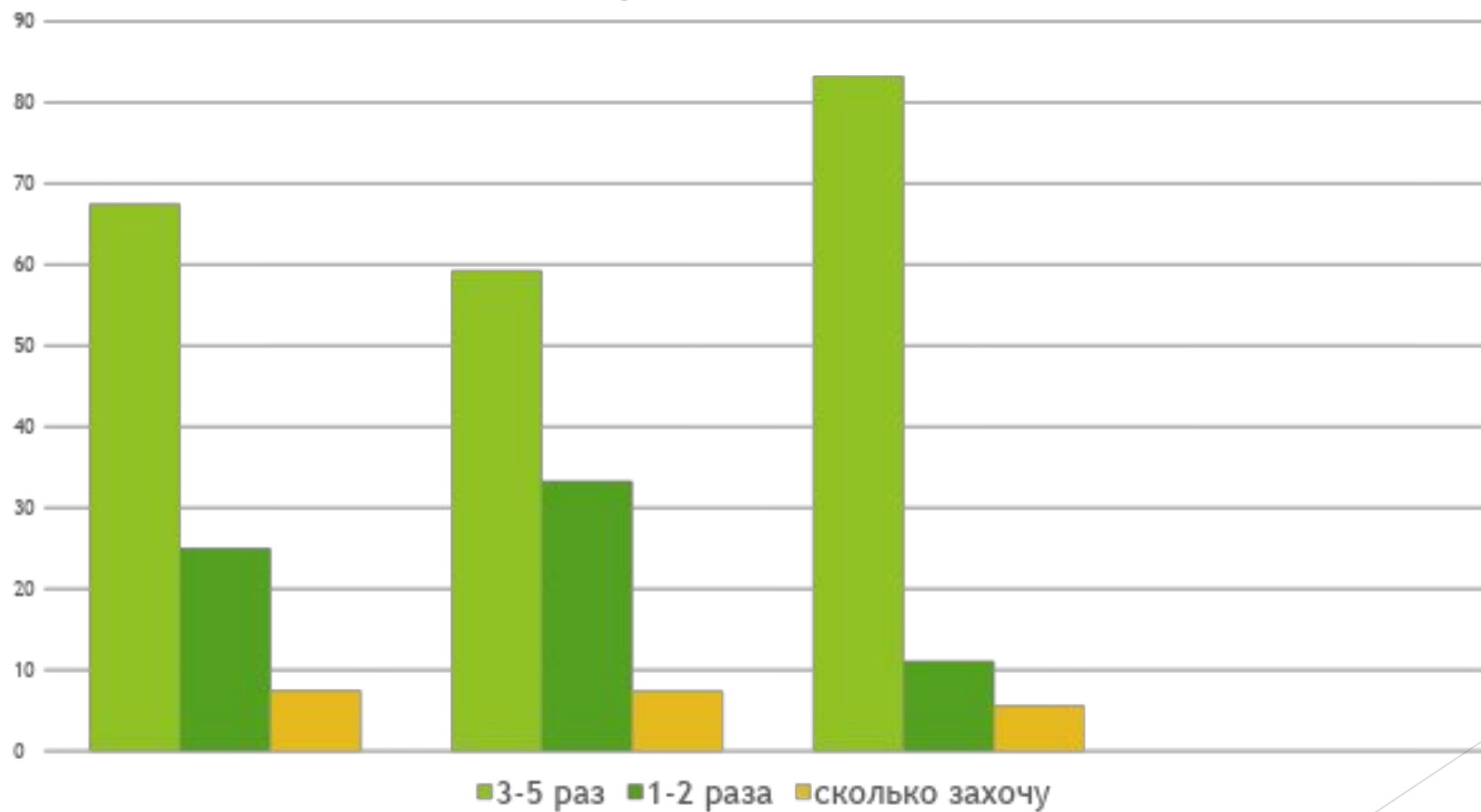
Четырёхразовое питание:

- ▶ 7:30-8:30 - 1 завтрак
- ▶ 11:00-12:00 - 2 завтрак
- ▶ 14:30-15:30 - обед
- ▶ 19:00-19:30 - ужин

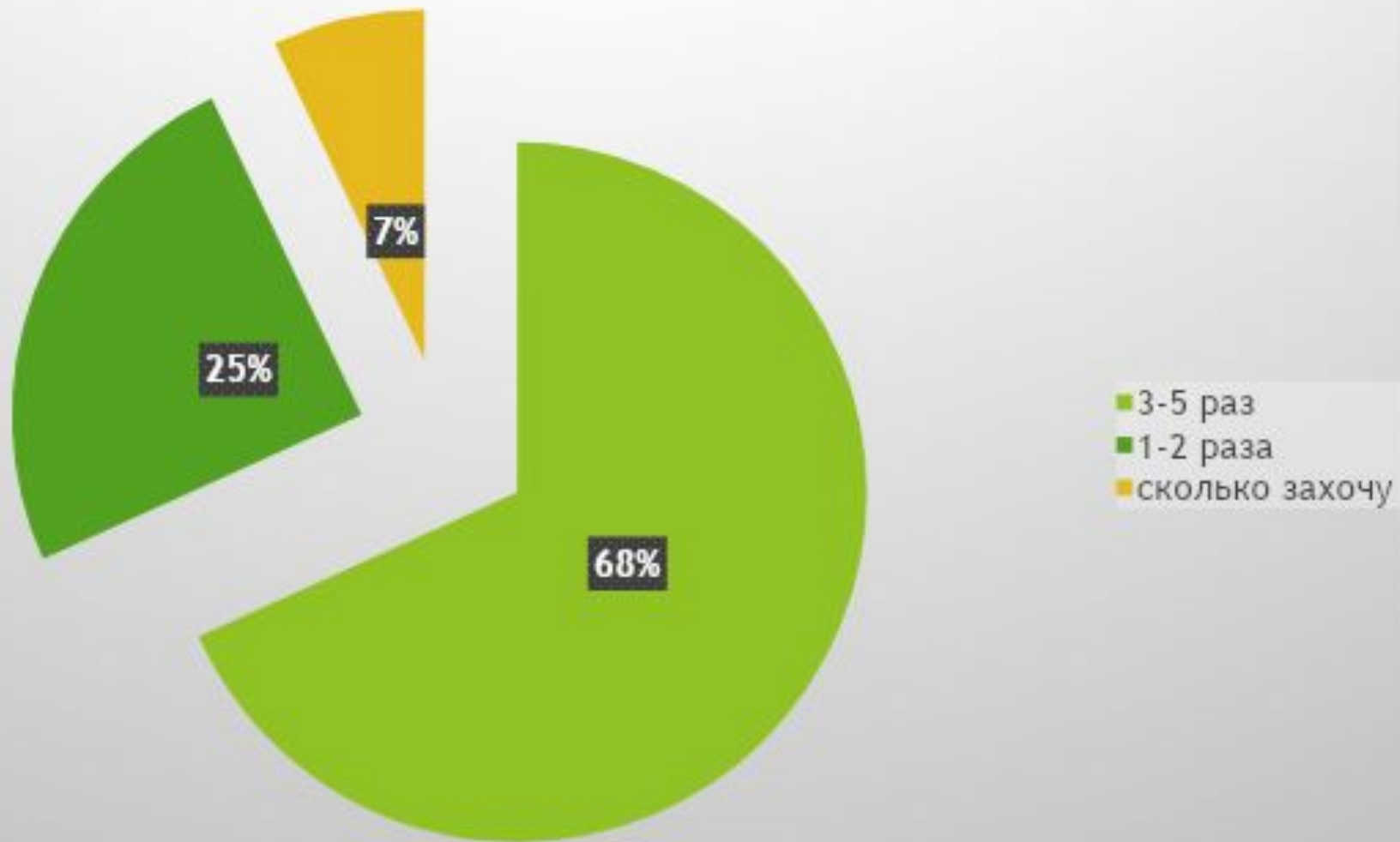
Болезни, связанные с нарушением правильного питания

- ▶ *ожирение*
- ▶ *сахарный диабет*
- ▶ *гипертония*
- ▶ *анемия*
- ▶ *гастрит*
- ▶ *колит*
- ▶ *высокий уровень холестерина*
- ▶ *заболевания сердца*
- ▶ *рак.*

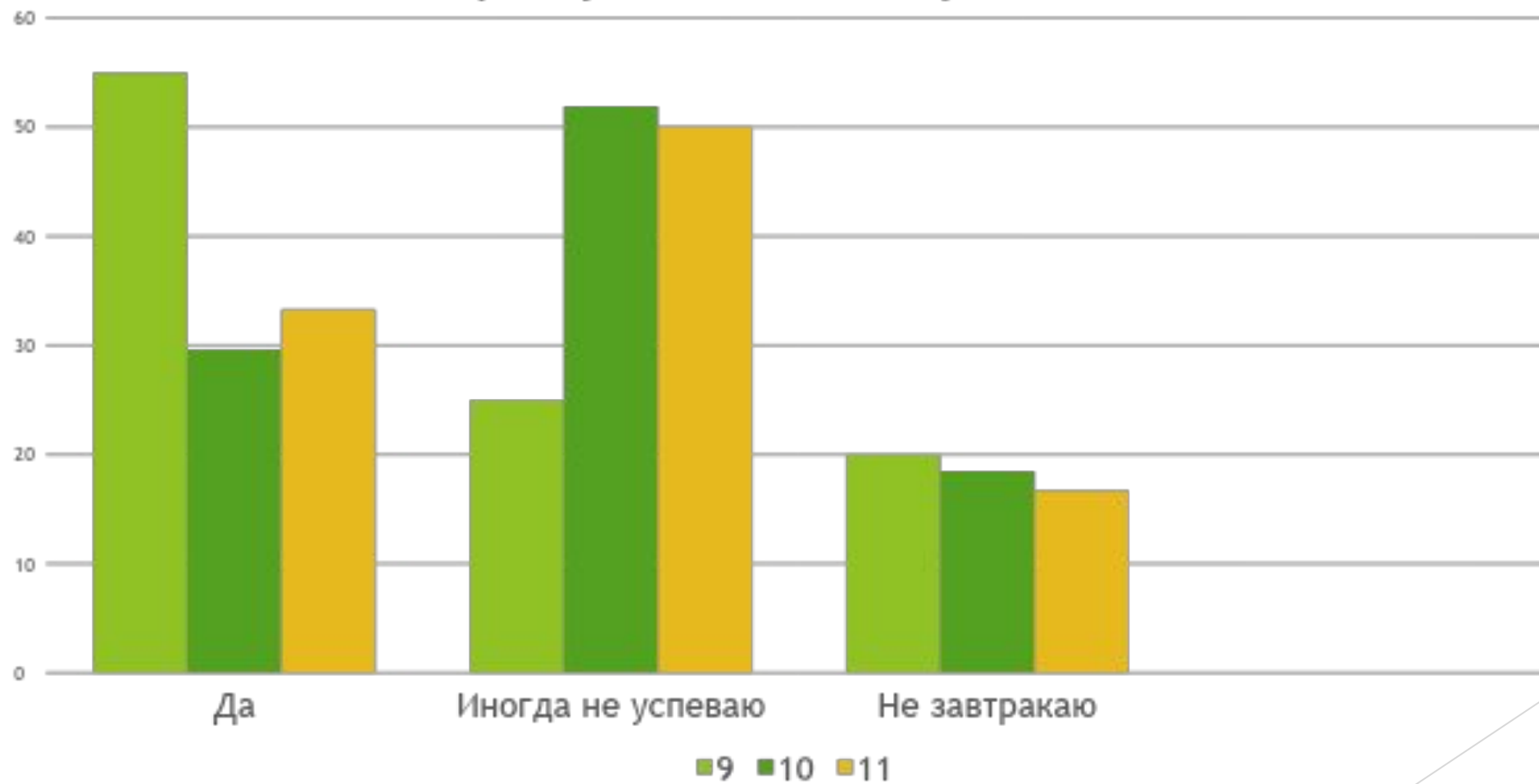
Сколько раз в день Вы едите



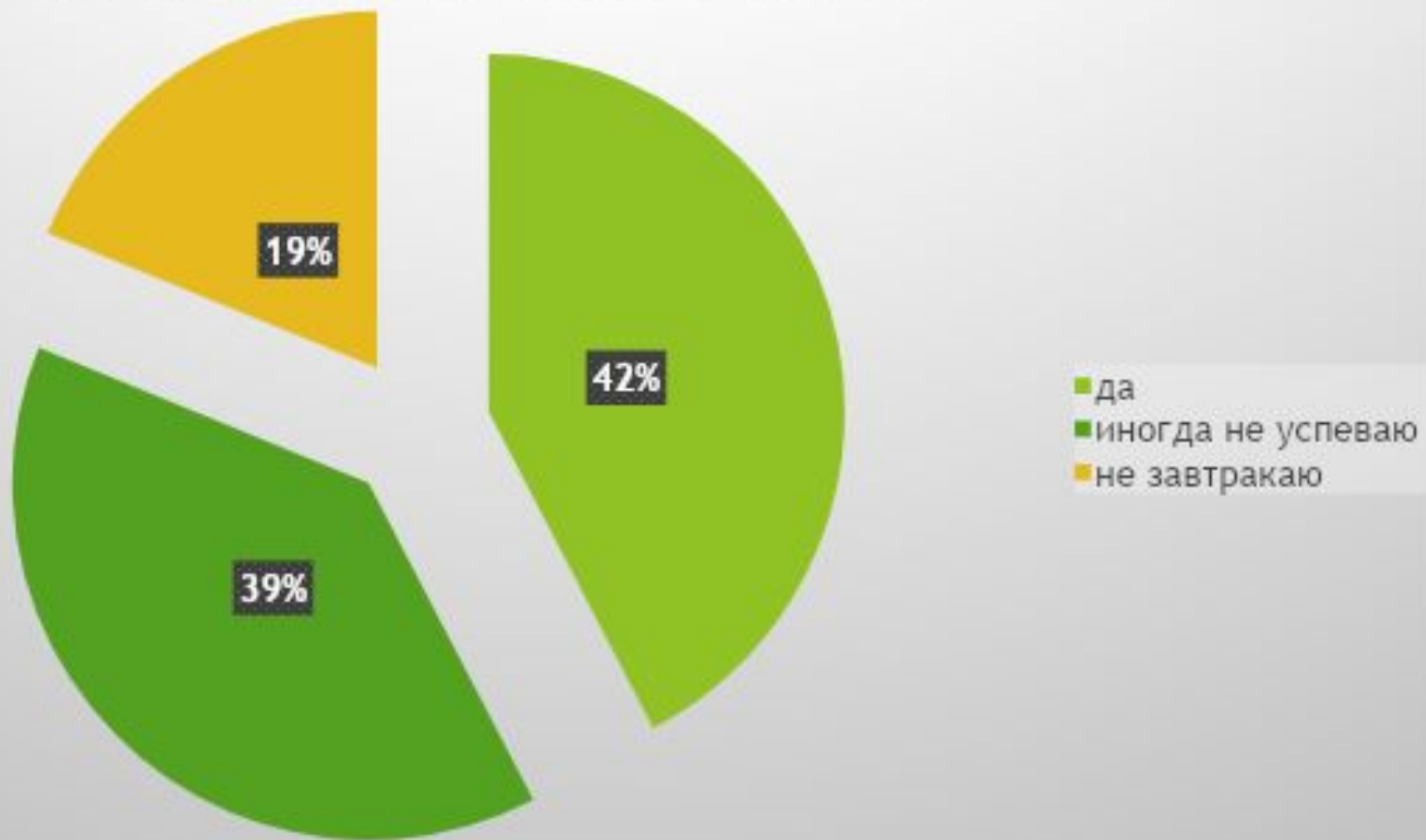
Сколько раз в день Вы едите



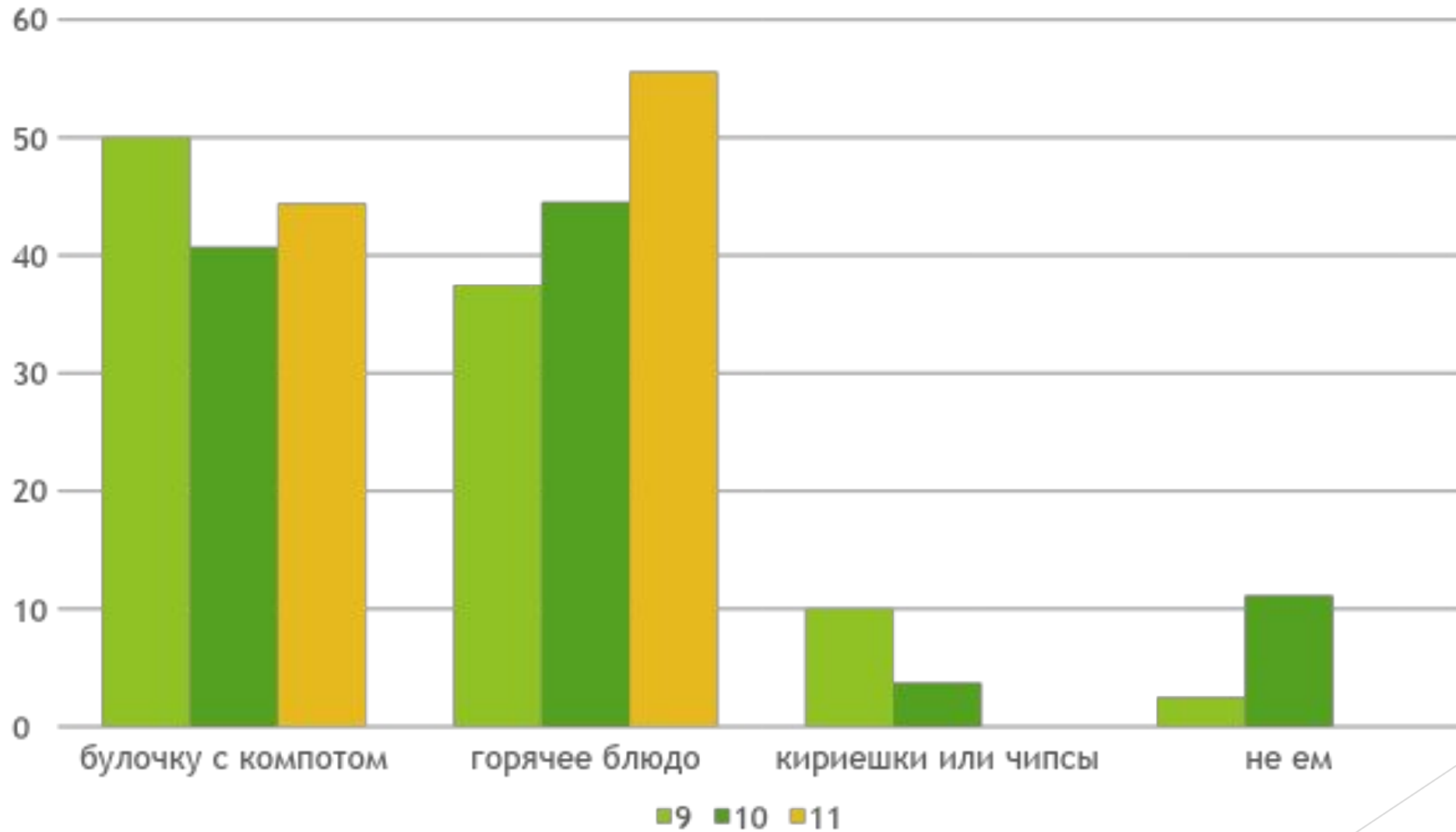
Завтракаете ли Вы дома перед уходом в школу



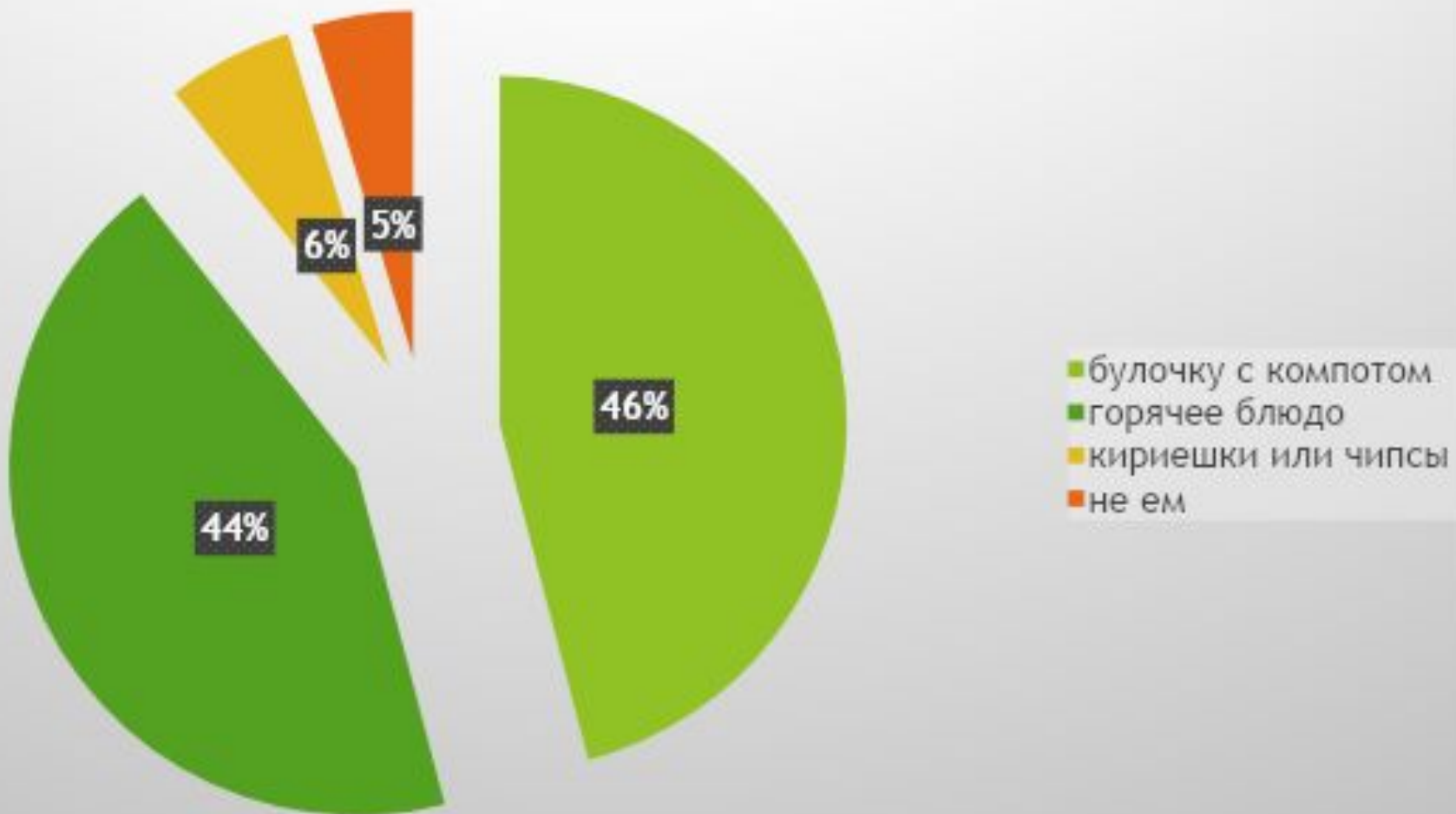
Завтракаете ли Вы перед школой



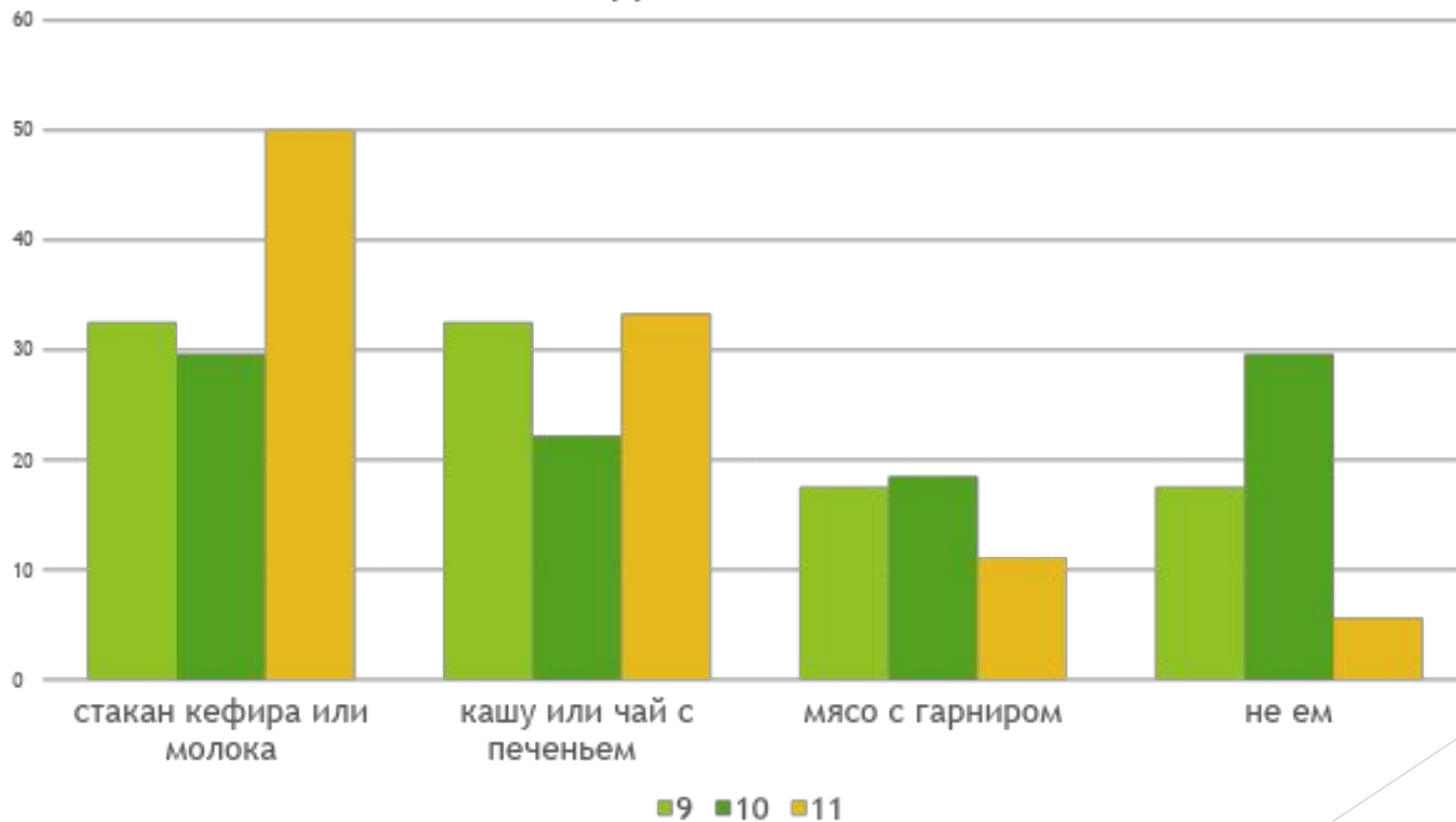
Что Вы выбираете в обед на перемене



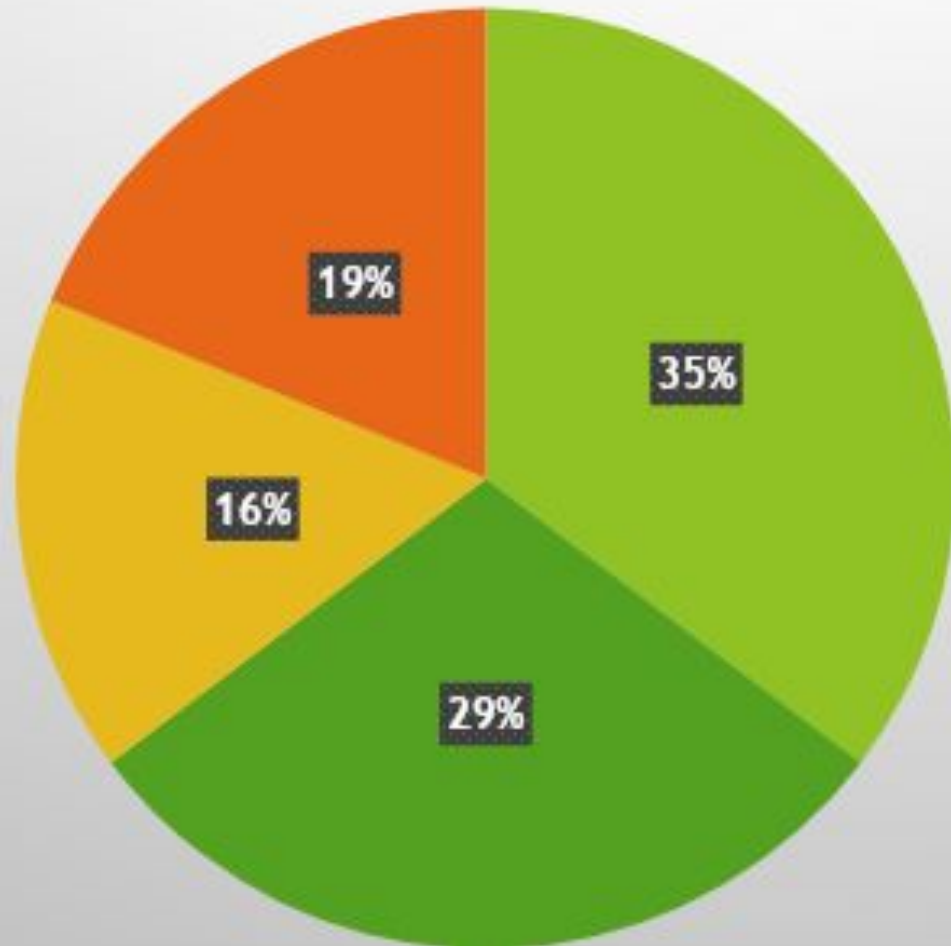
Что Вы выбираете в обед на перемене



Едите ли Вы на ночь

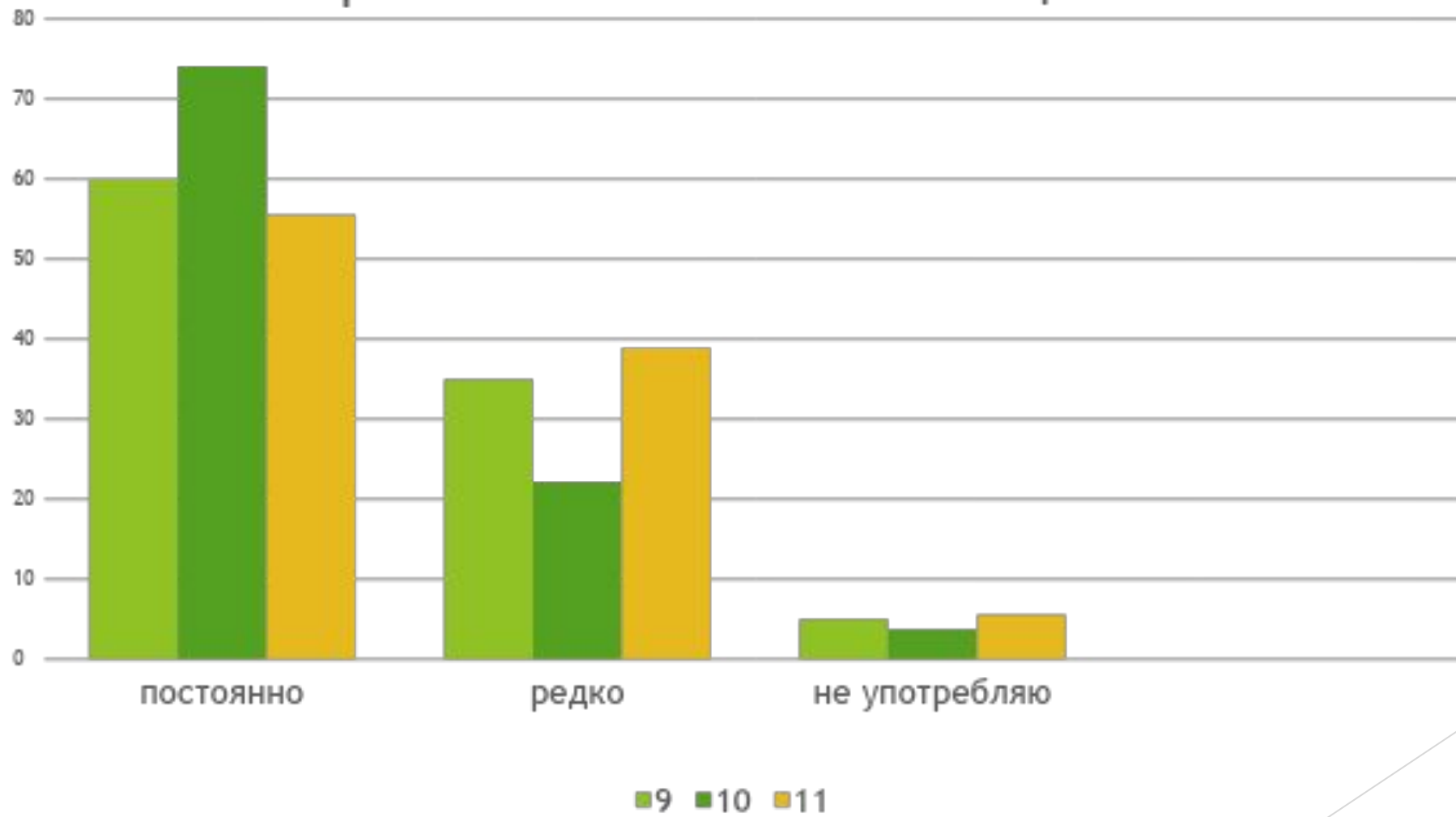


Едите ли Вы на ночь

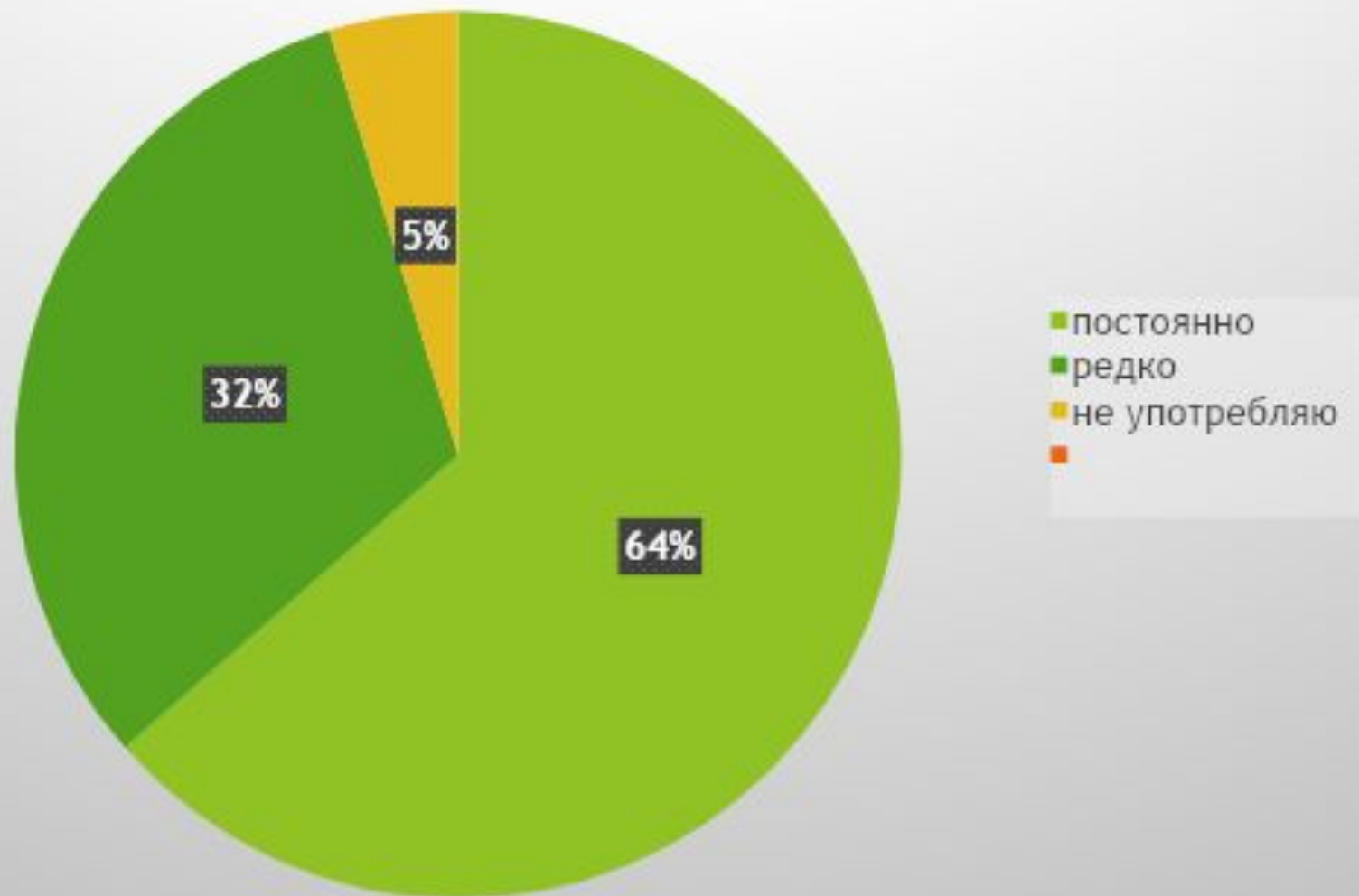


- стакан кефира или молока
- кашу или чай с печеньем
- мясо с гарниром
- не ем

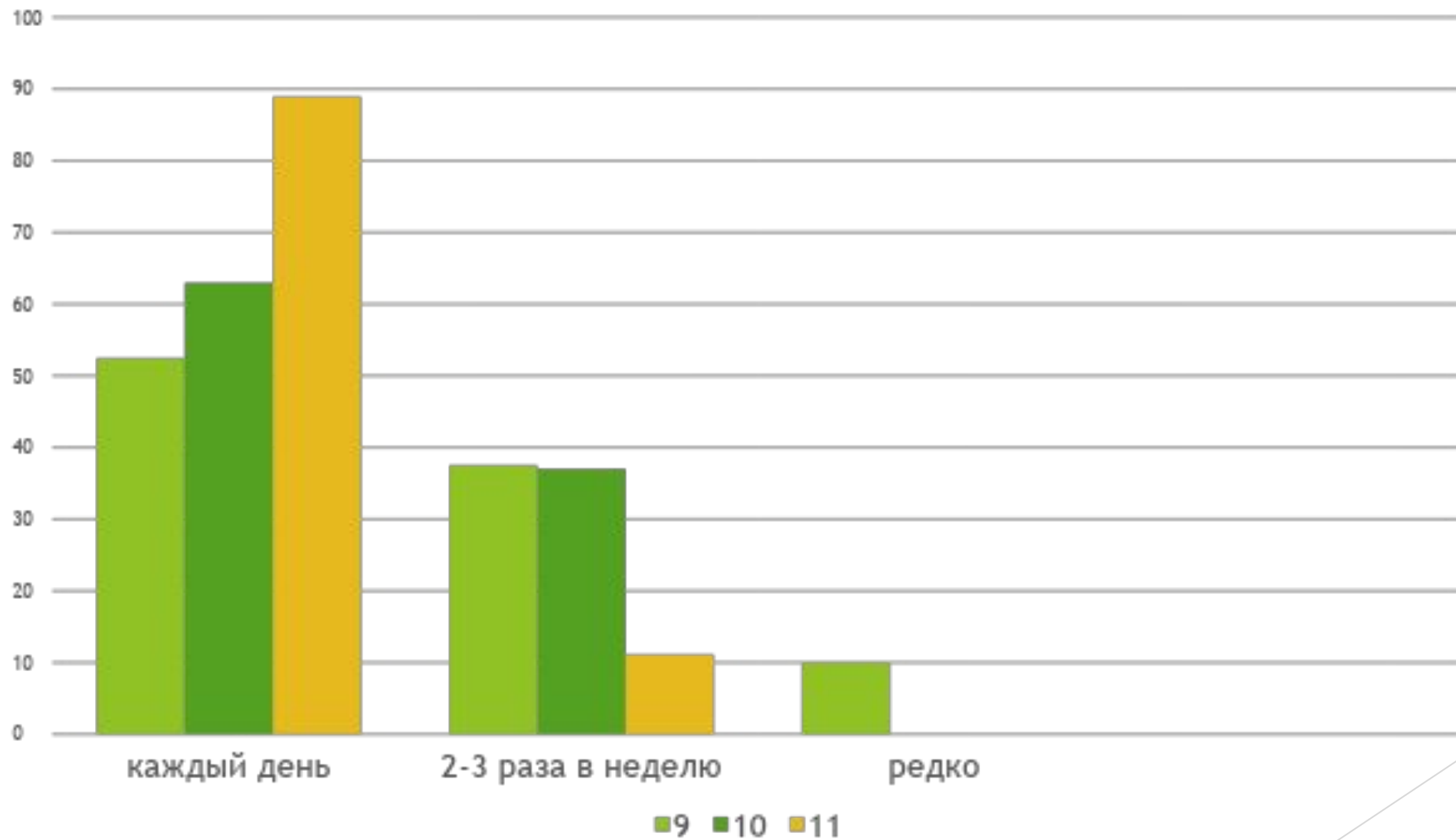
Употребляете ли Вы свежие овощи



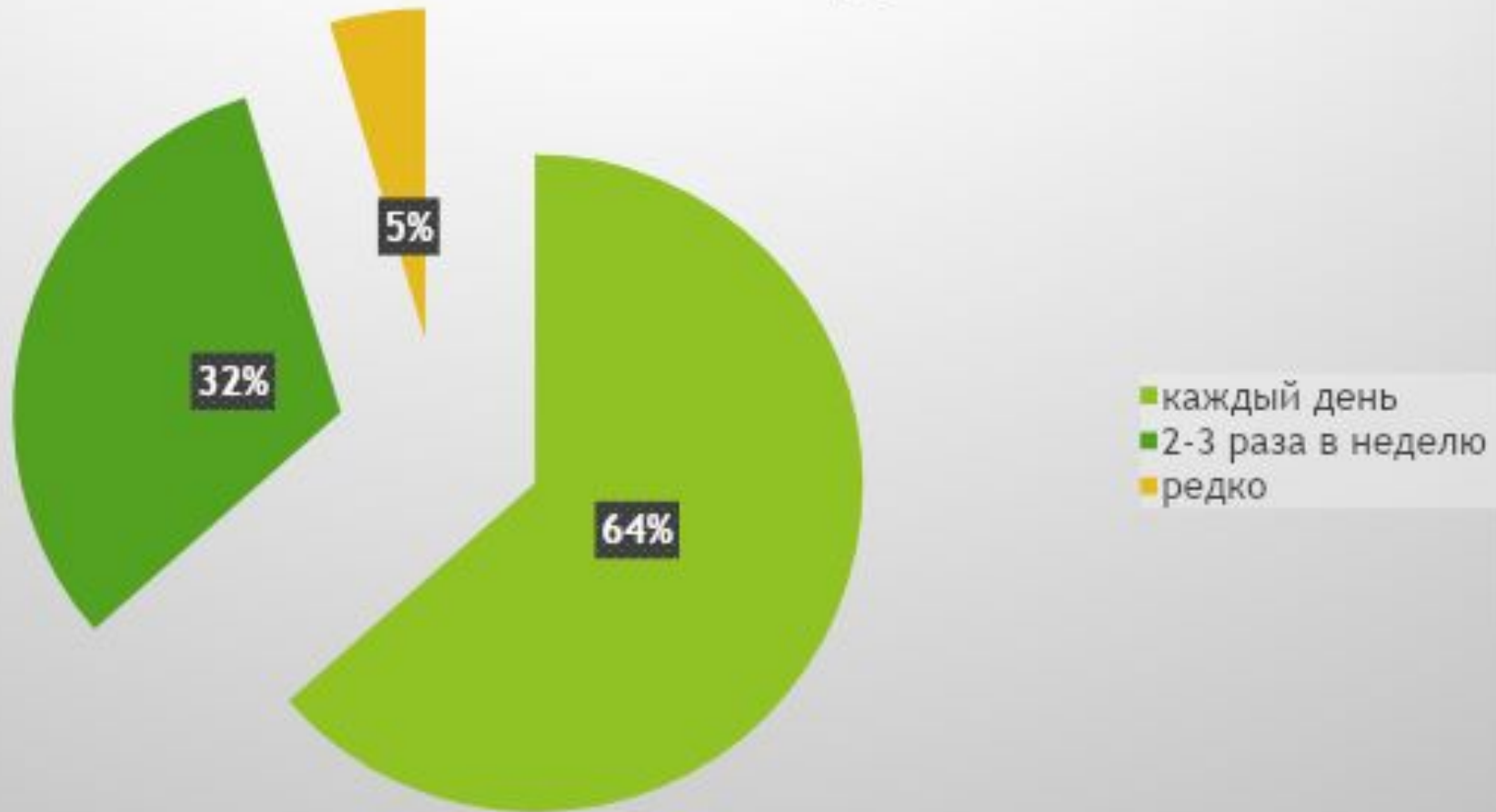
Употребляете ли Вы свежие овощи



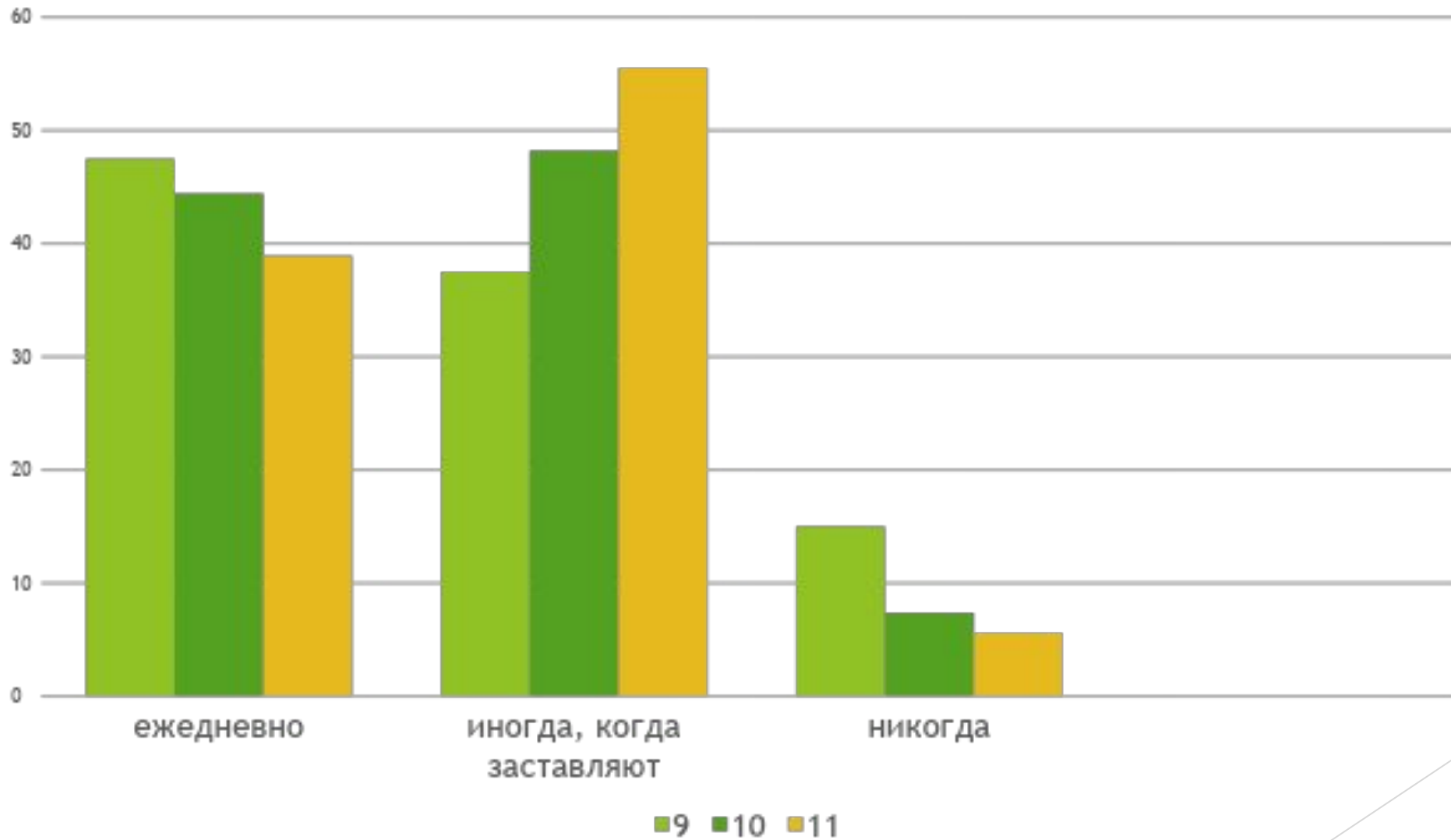
Как часто на столе фрукты



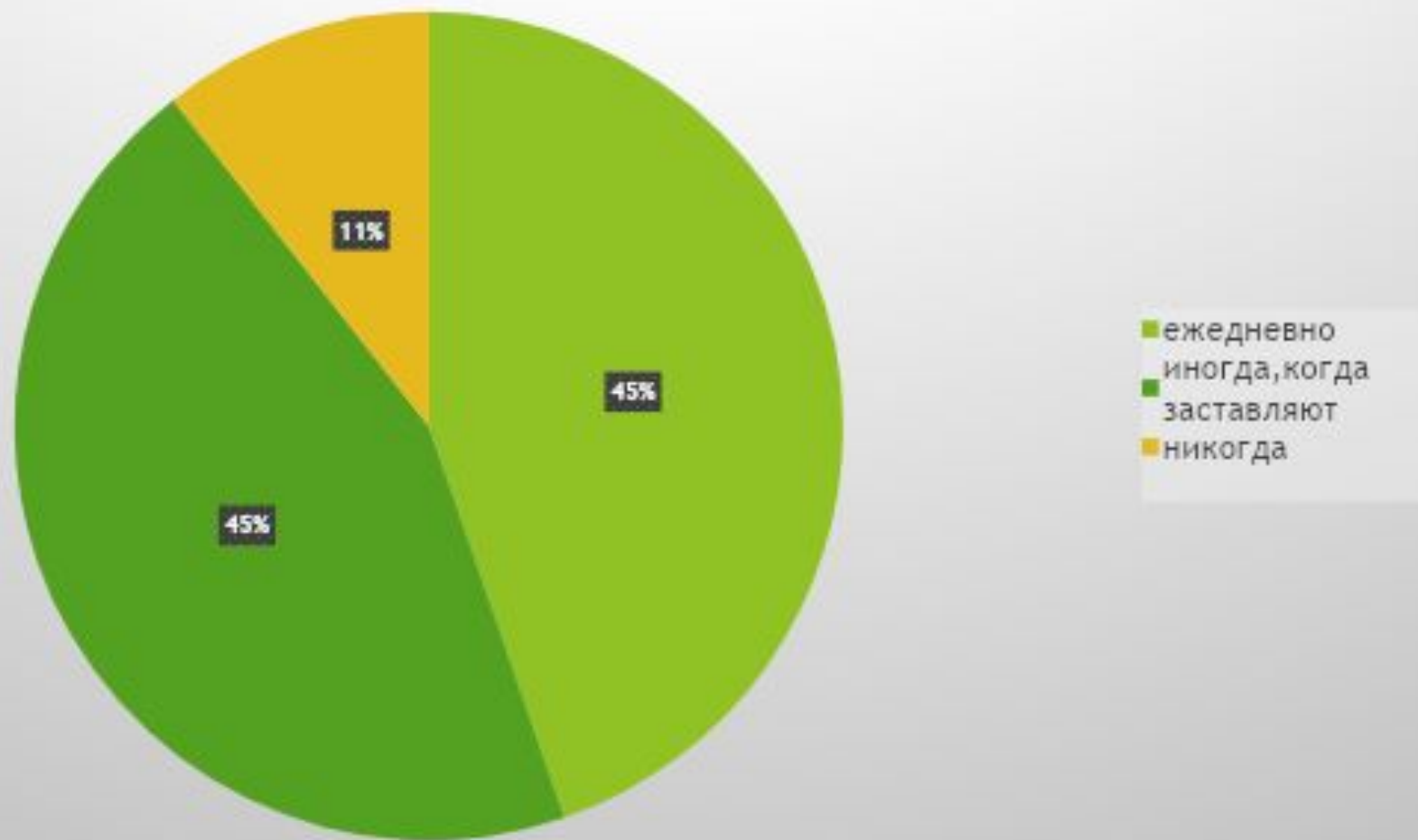
Как часто на столе Фрукты



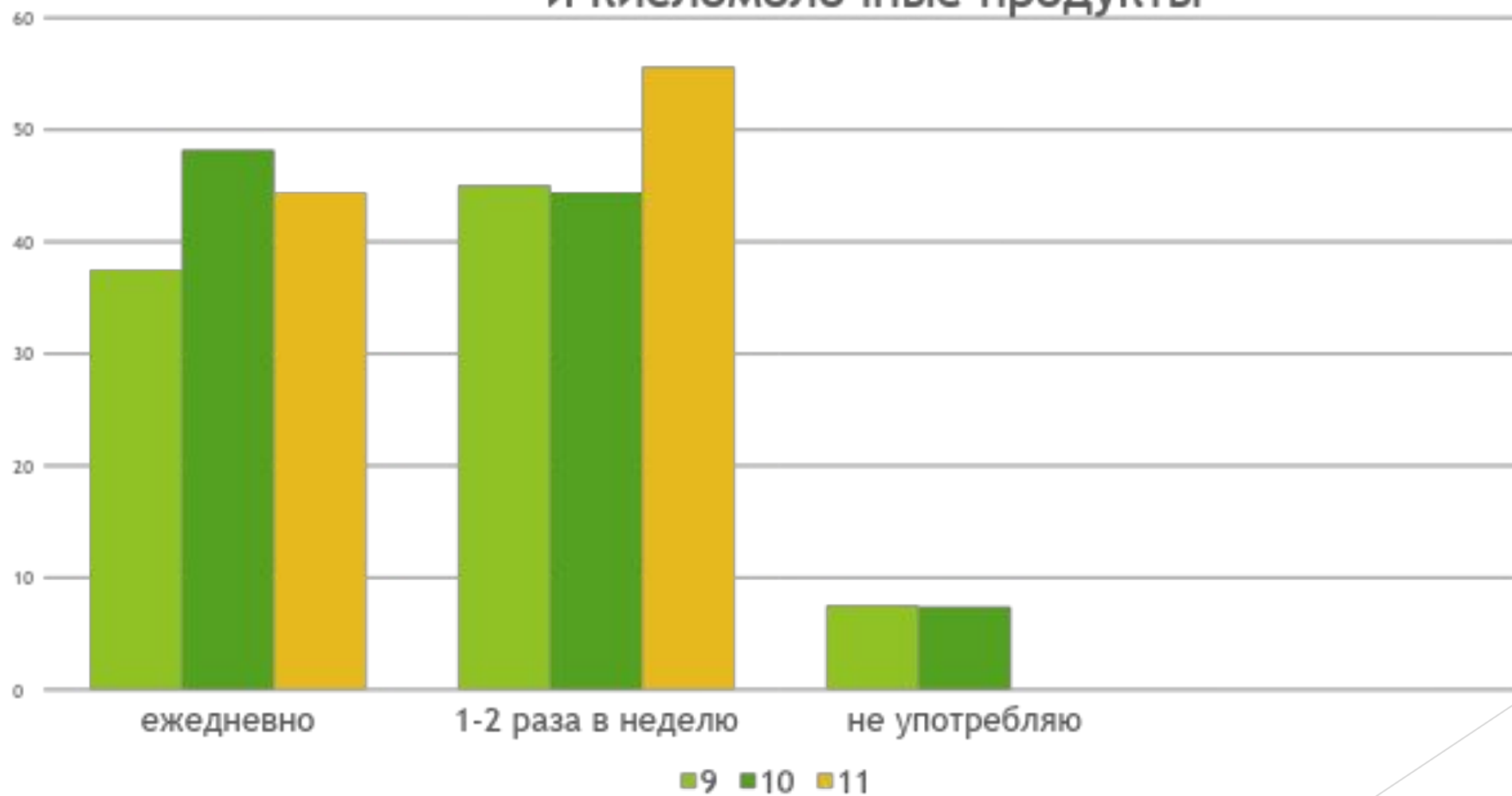
Употребляете ли Вы лук, чеснок, зелень



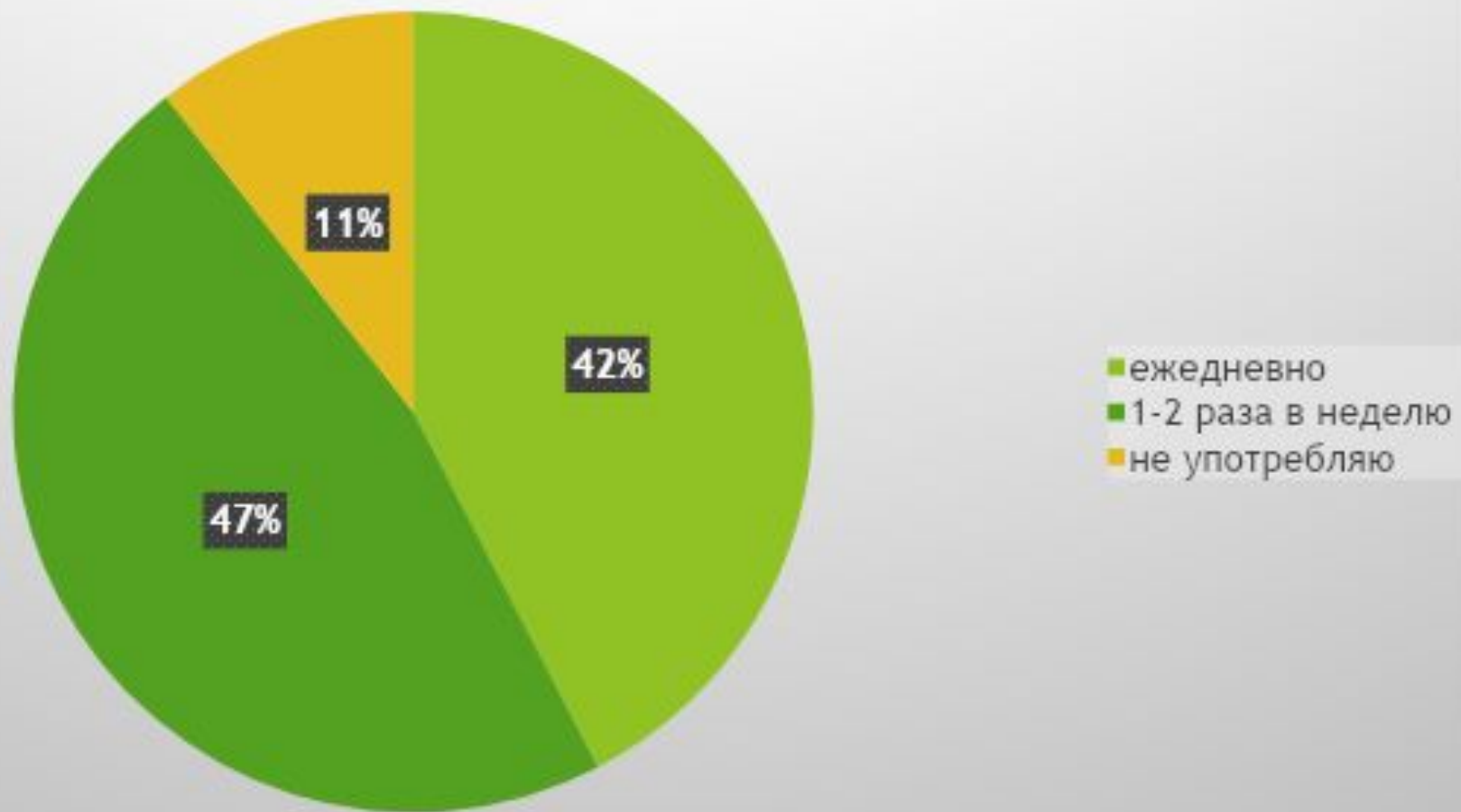
Употребляете ли Вы лук, чеснок, зелень



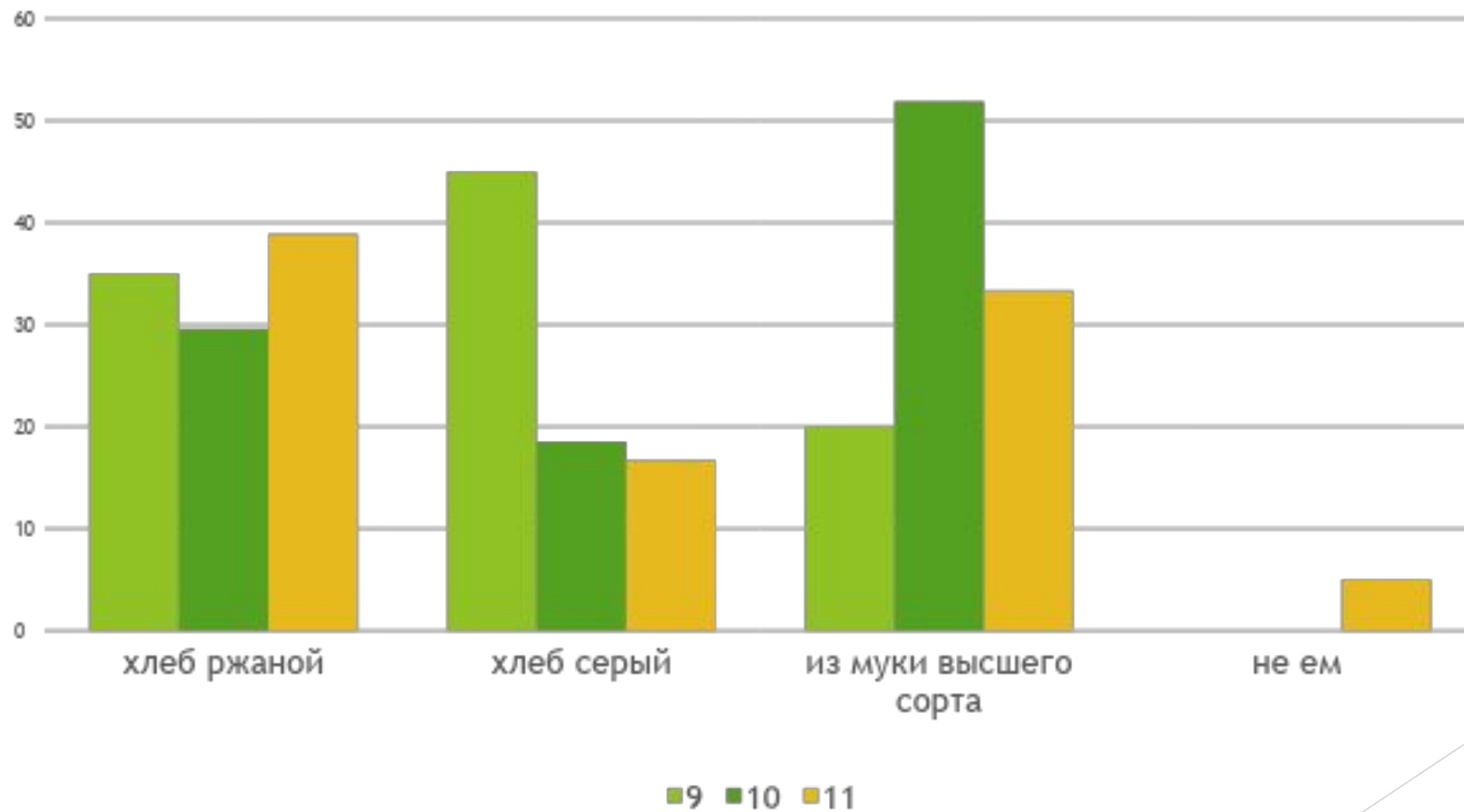
Употребляете ли Вы молочные и кисломолочные продукты



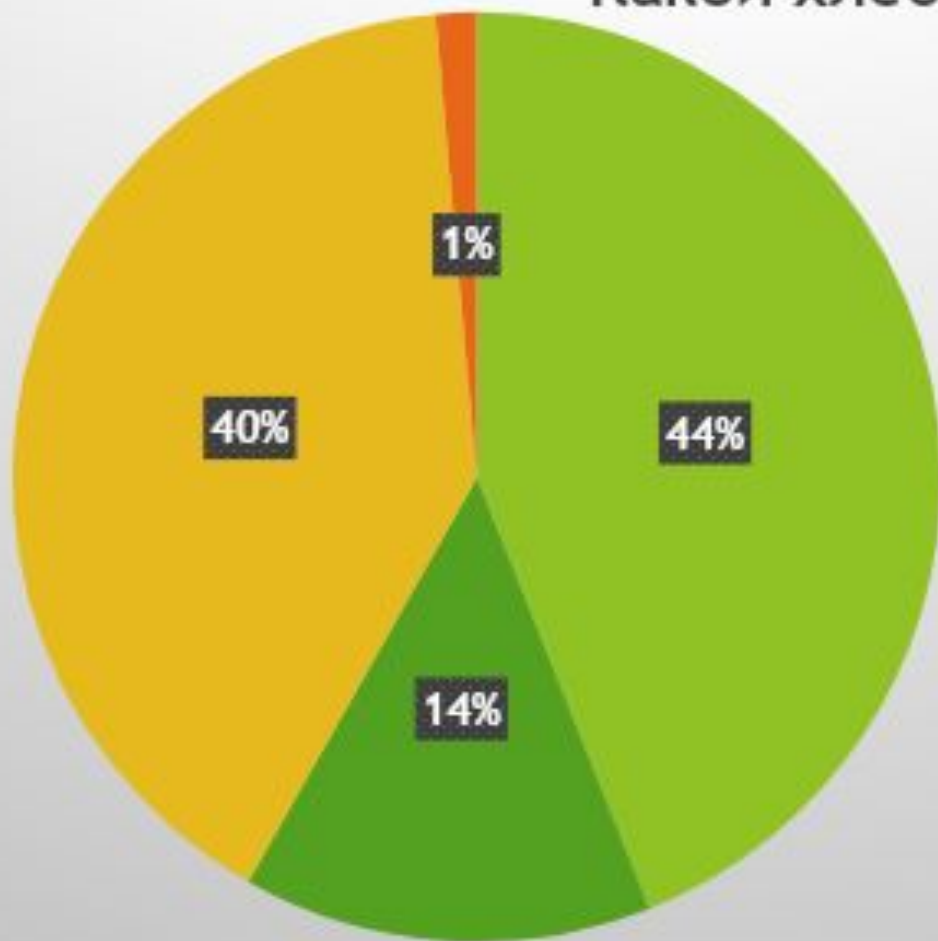
Употребляете ли Вы молочные и кисломолочные продукты



Какой хлеб предпочитаете

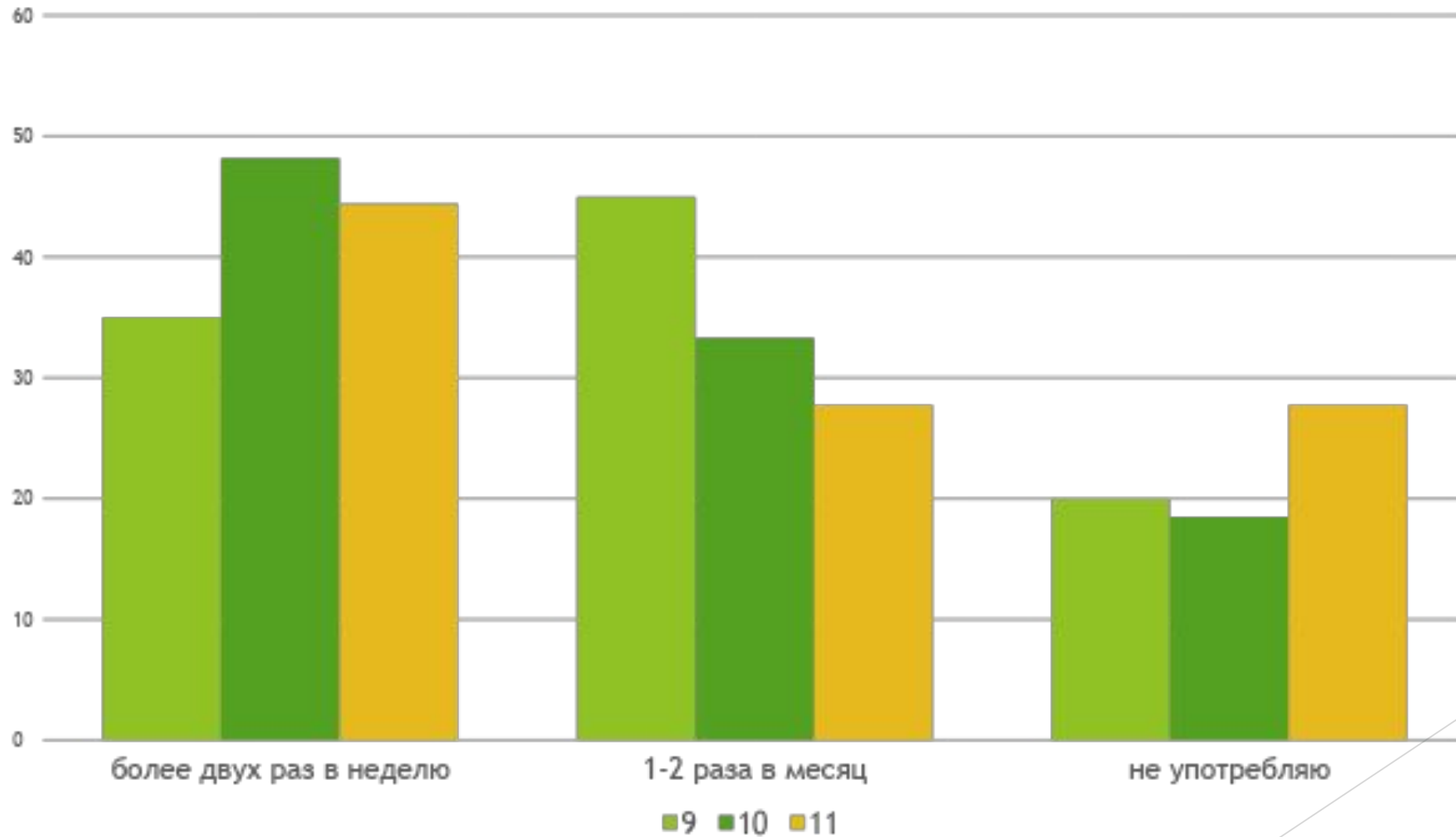


Какой хлеб предпочитаете

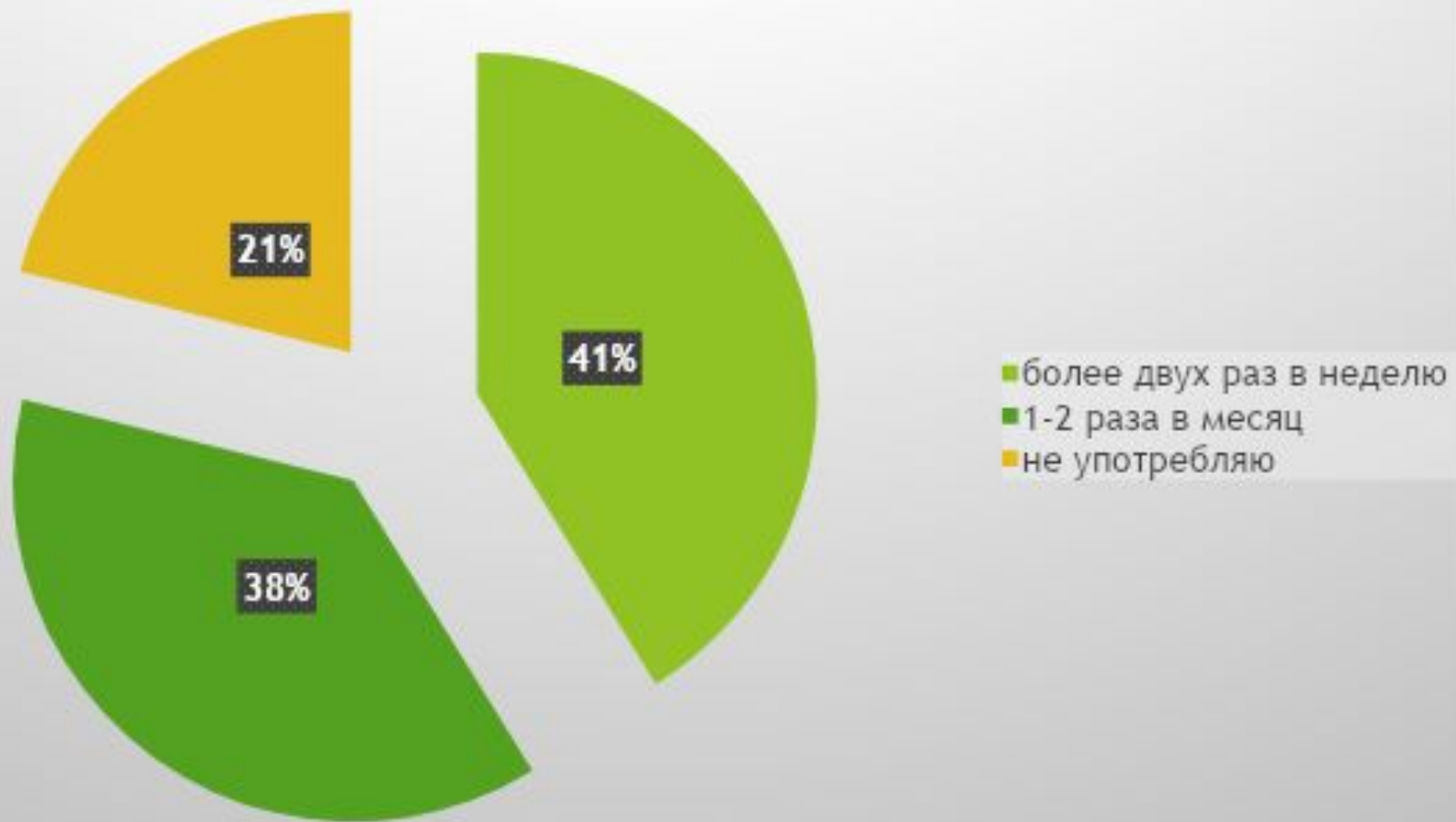


- хлеб ржаной
- хлеб серый
- из муки высшего сорта
- не ем

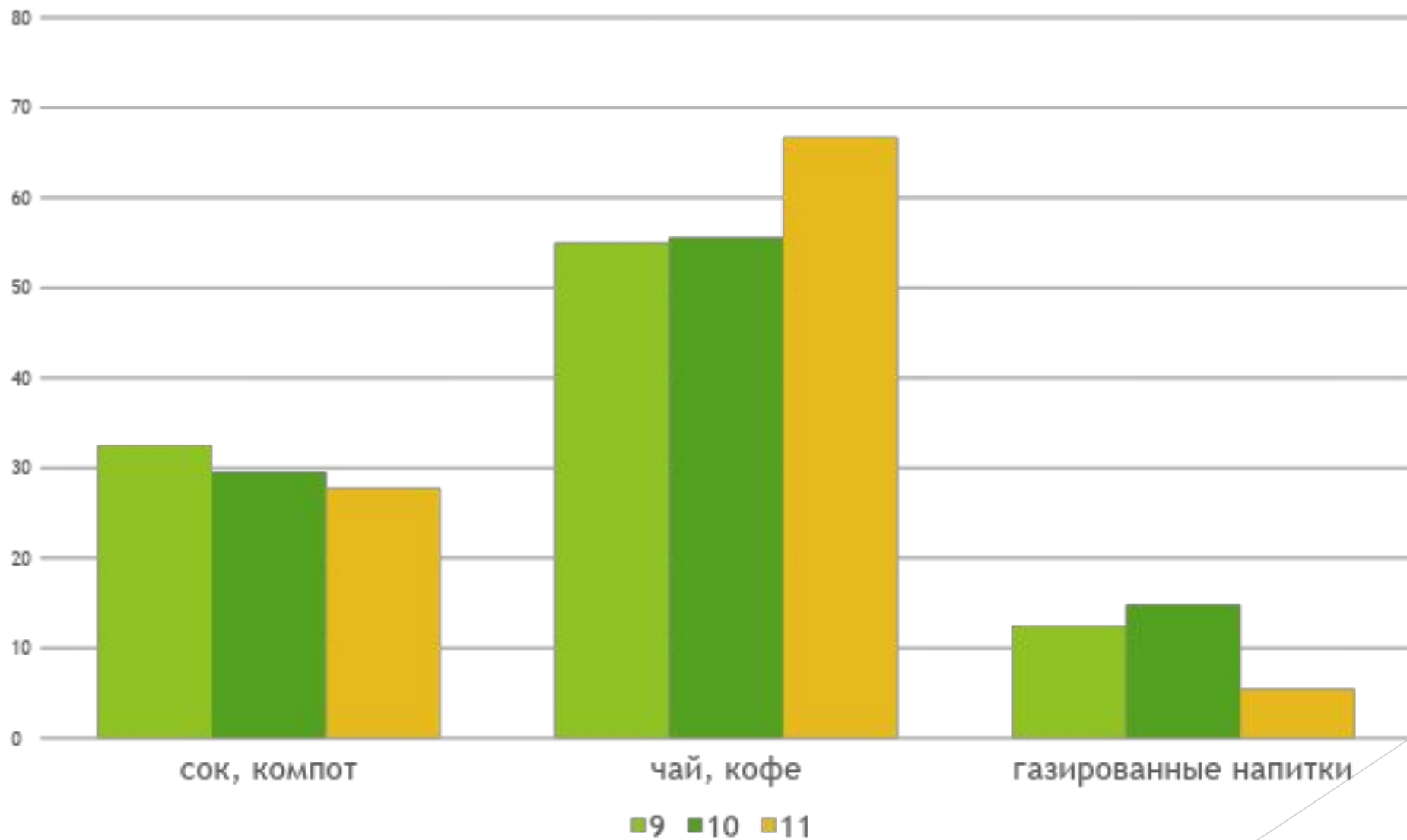
Входят ли в Ваш рацион рыбные блюда



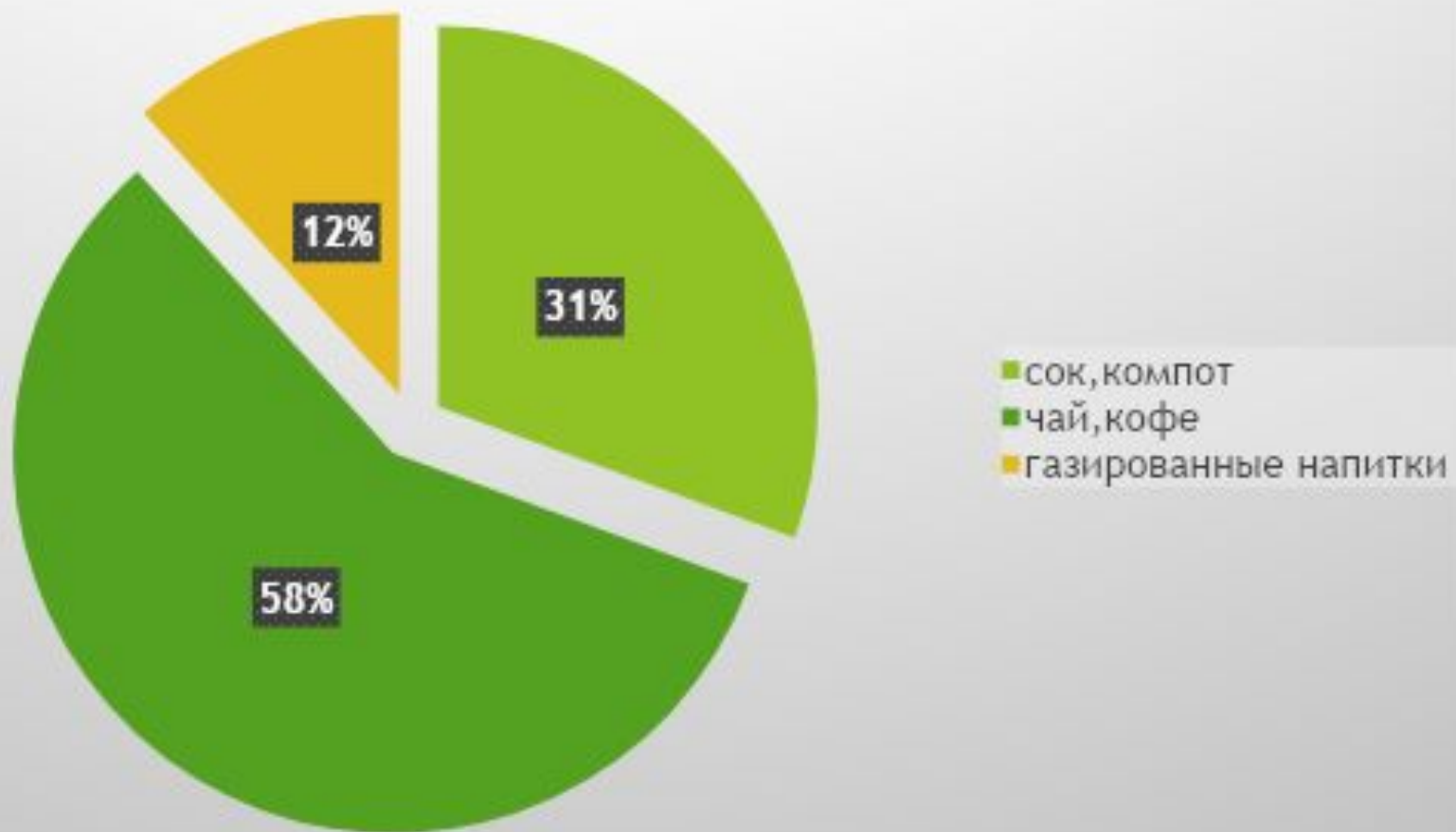
Входят ли в Ваш рацион рыбные блюда



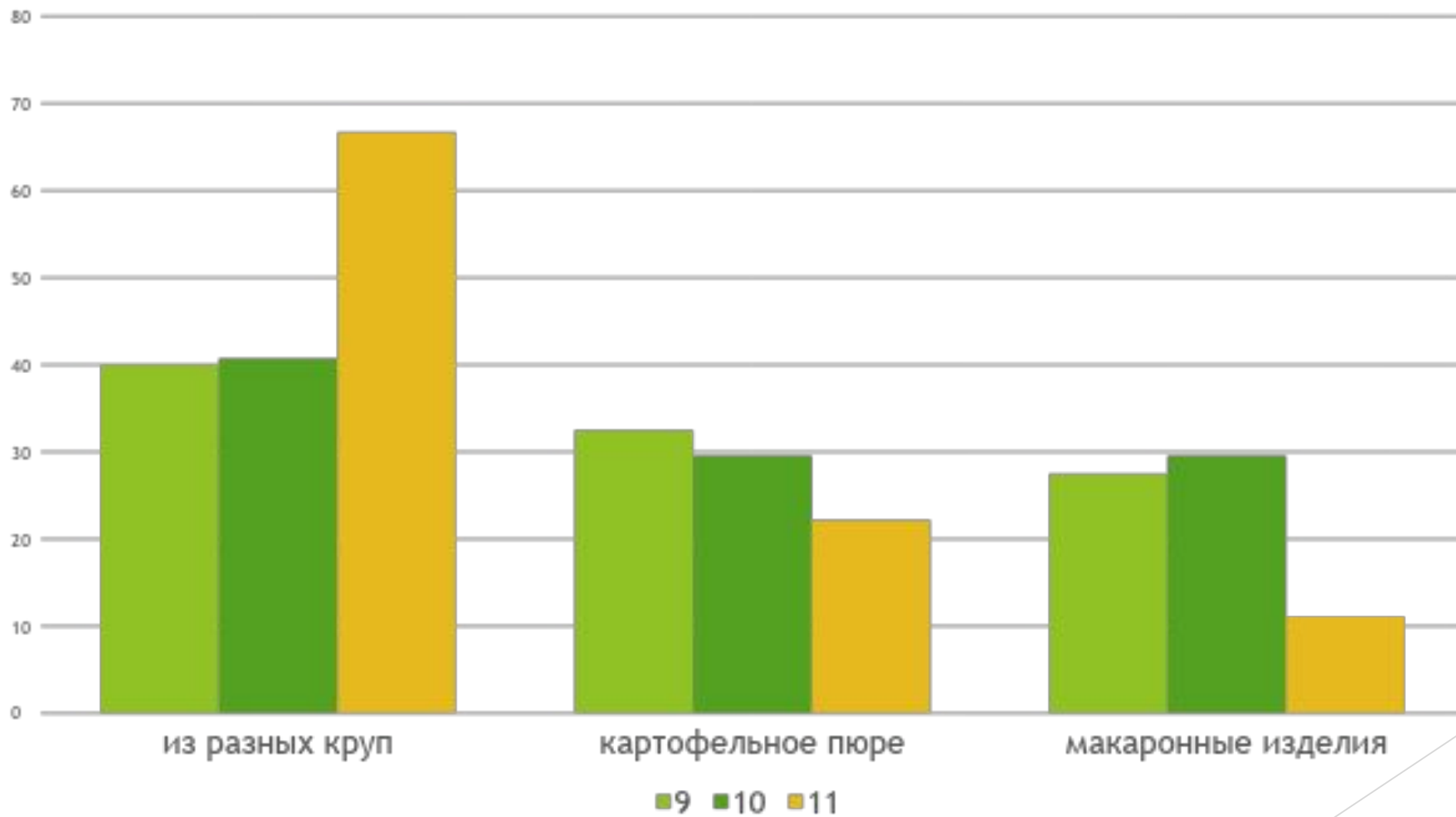
Какие напитки Вы предпочитаете



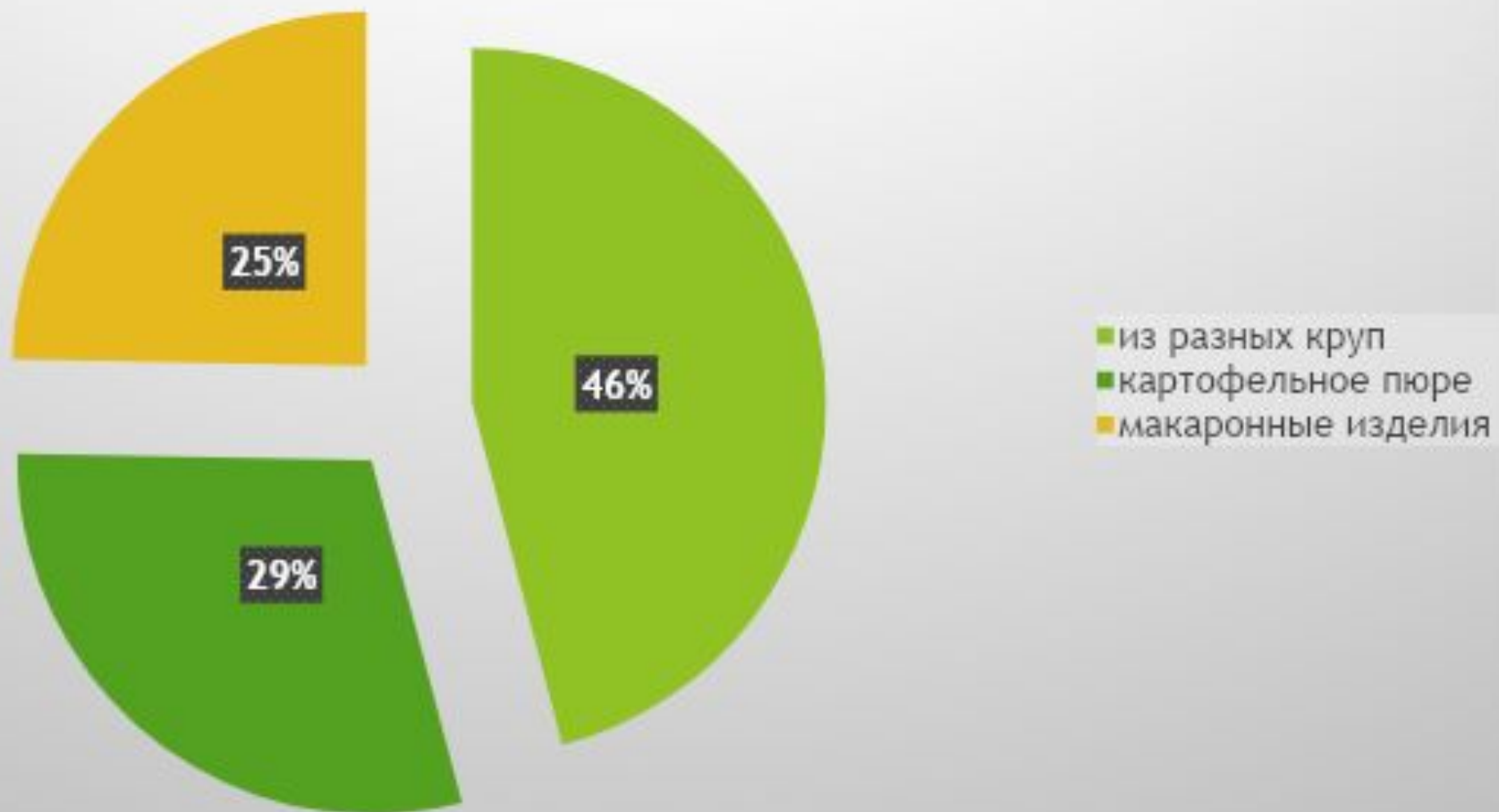
Какие напитки Вы предпочитаете



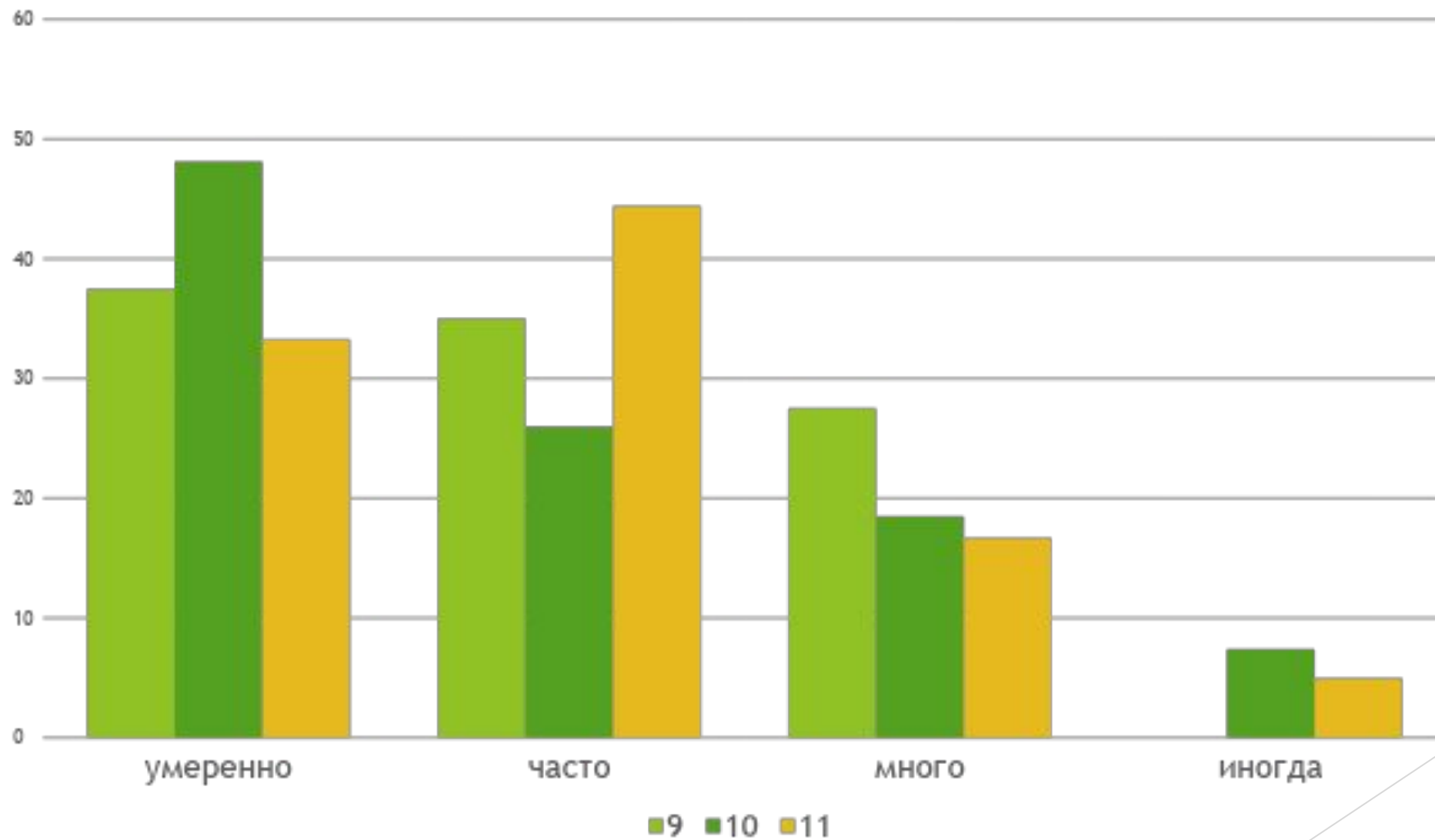
Гарниры



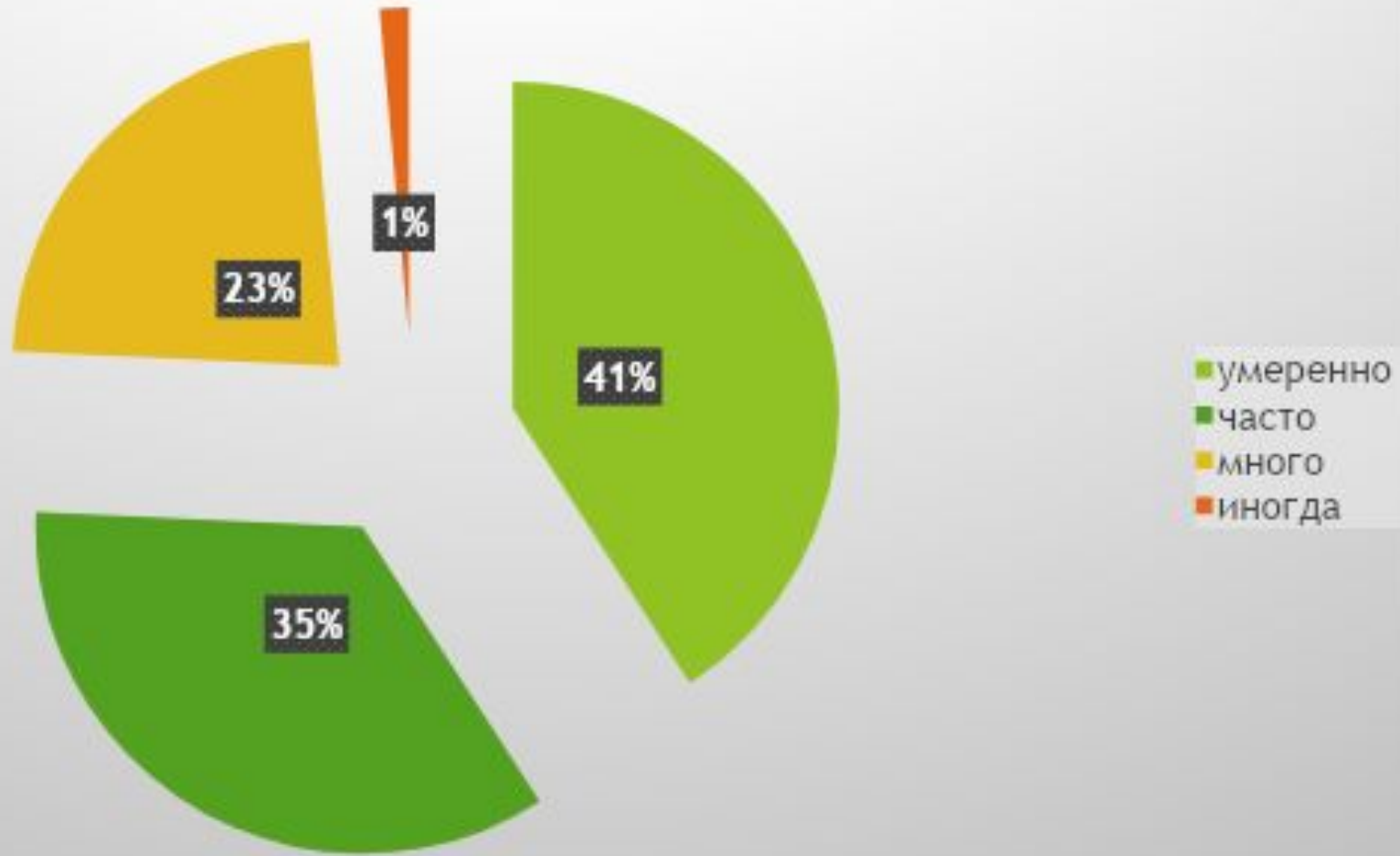
Гарниры



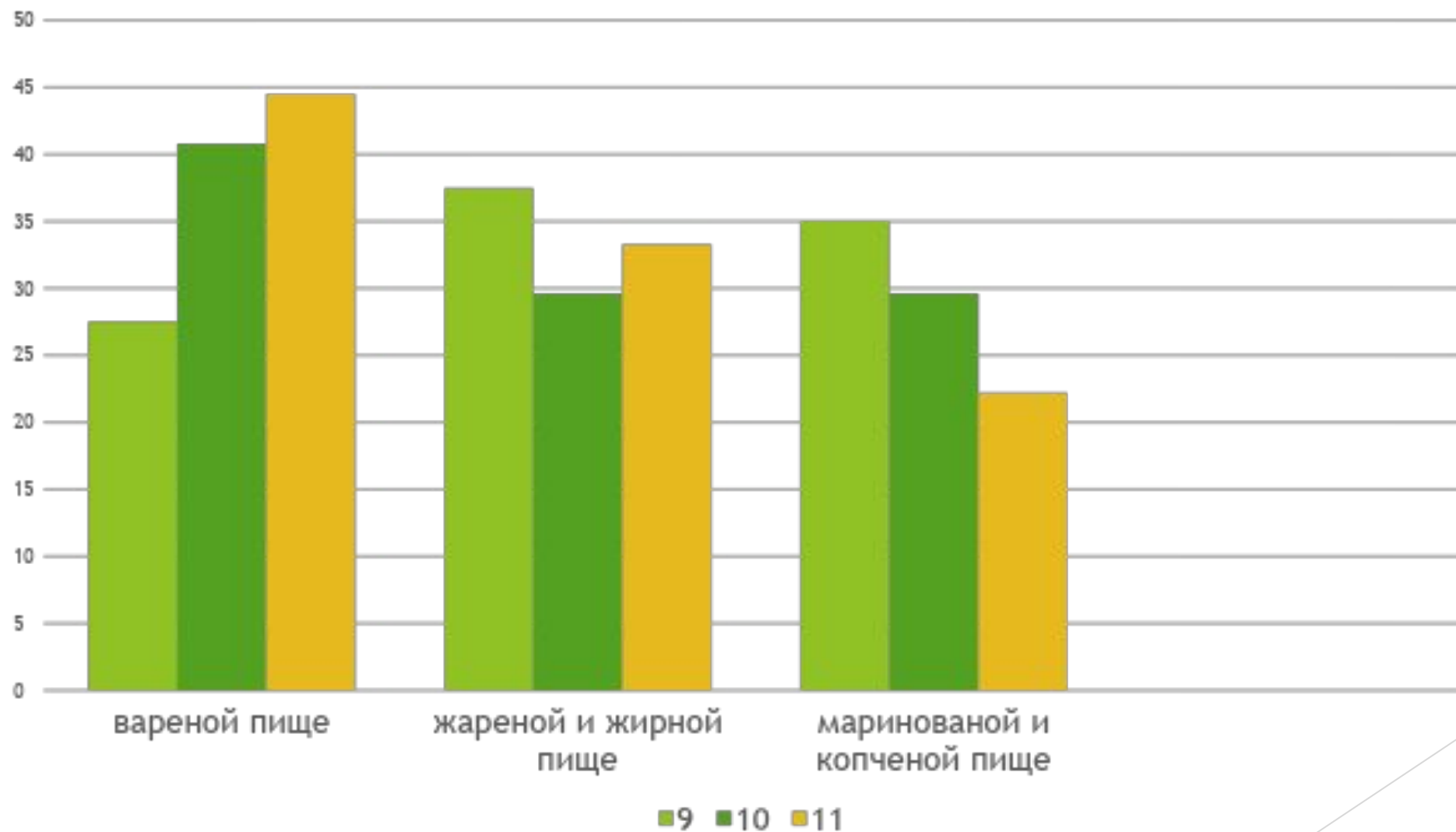
Любите ли сладости



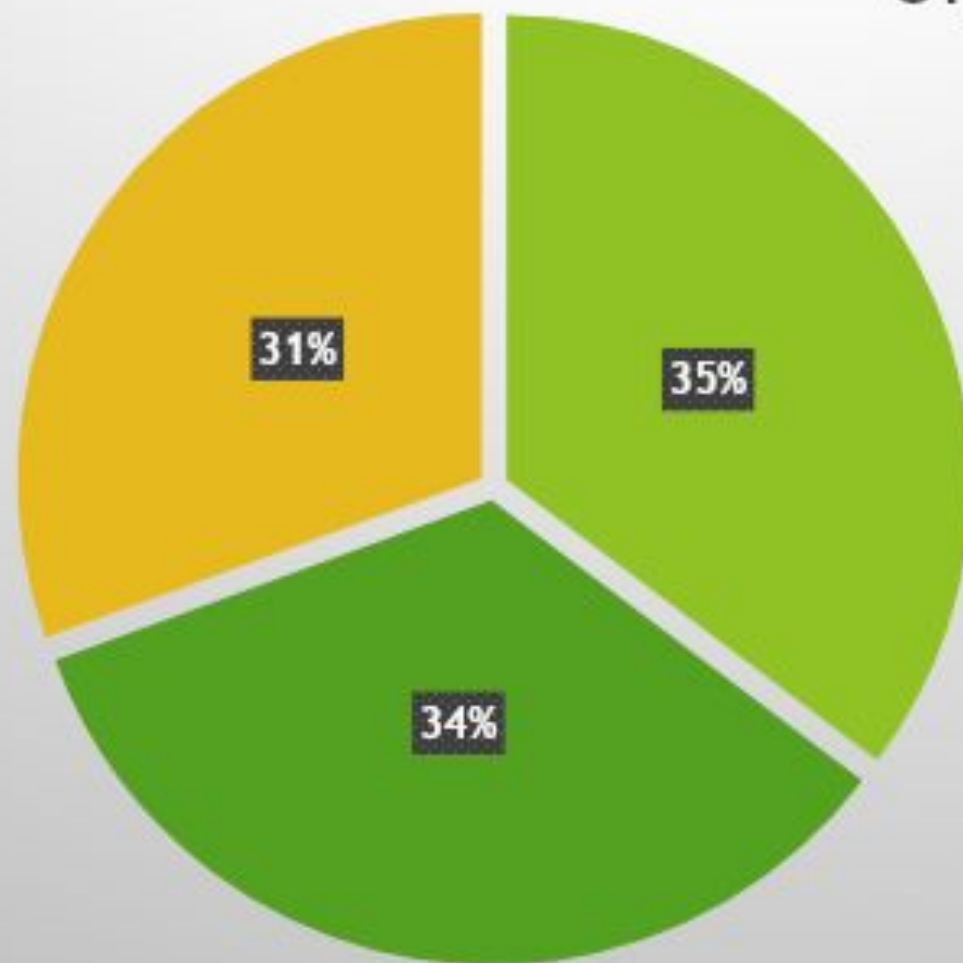
Любите ли Вы сладости



Отдаете предпочтение

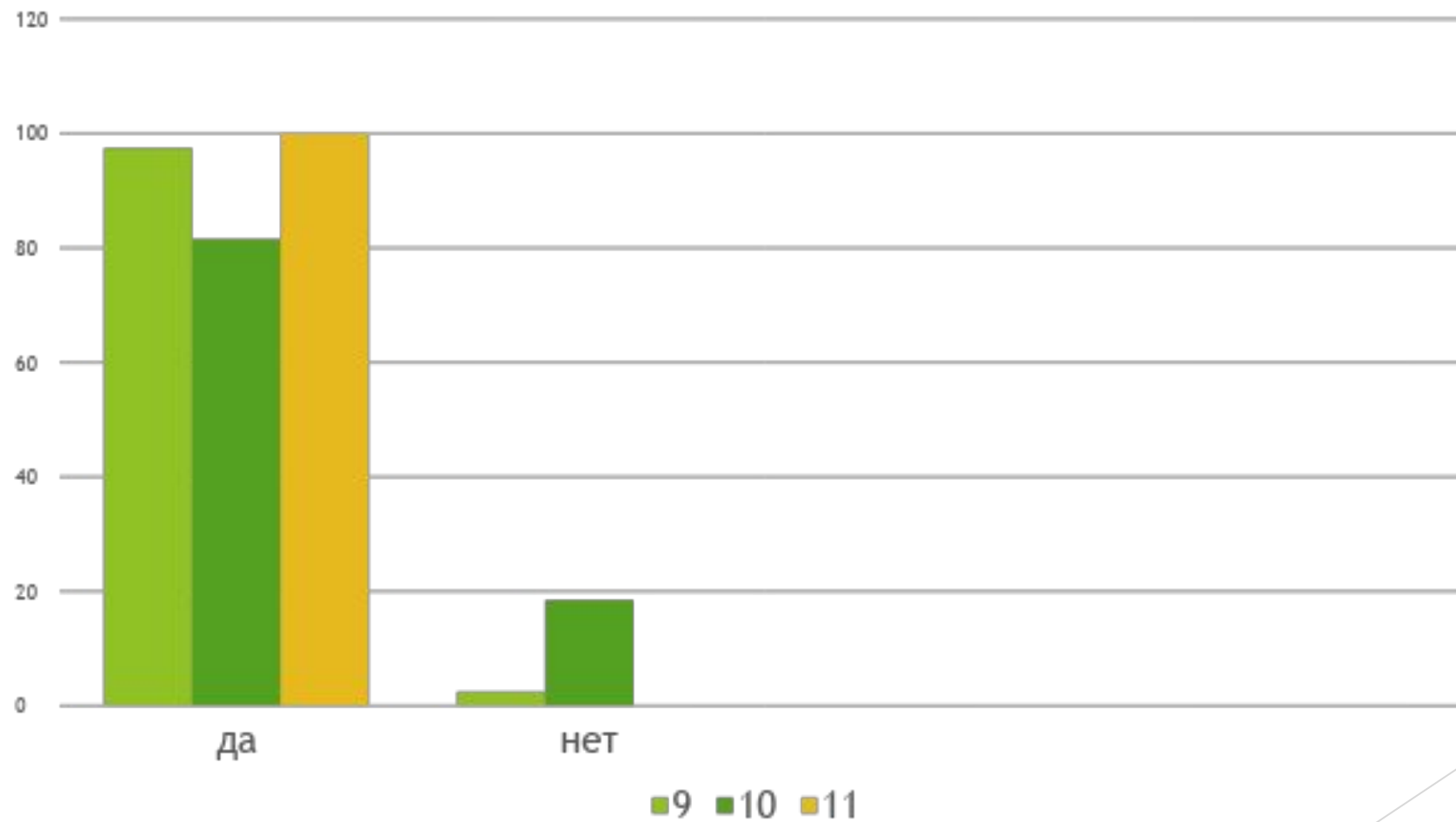


Отдаете предпочтение

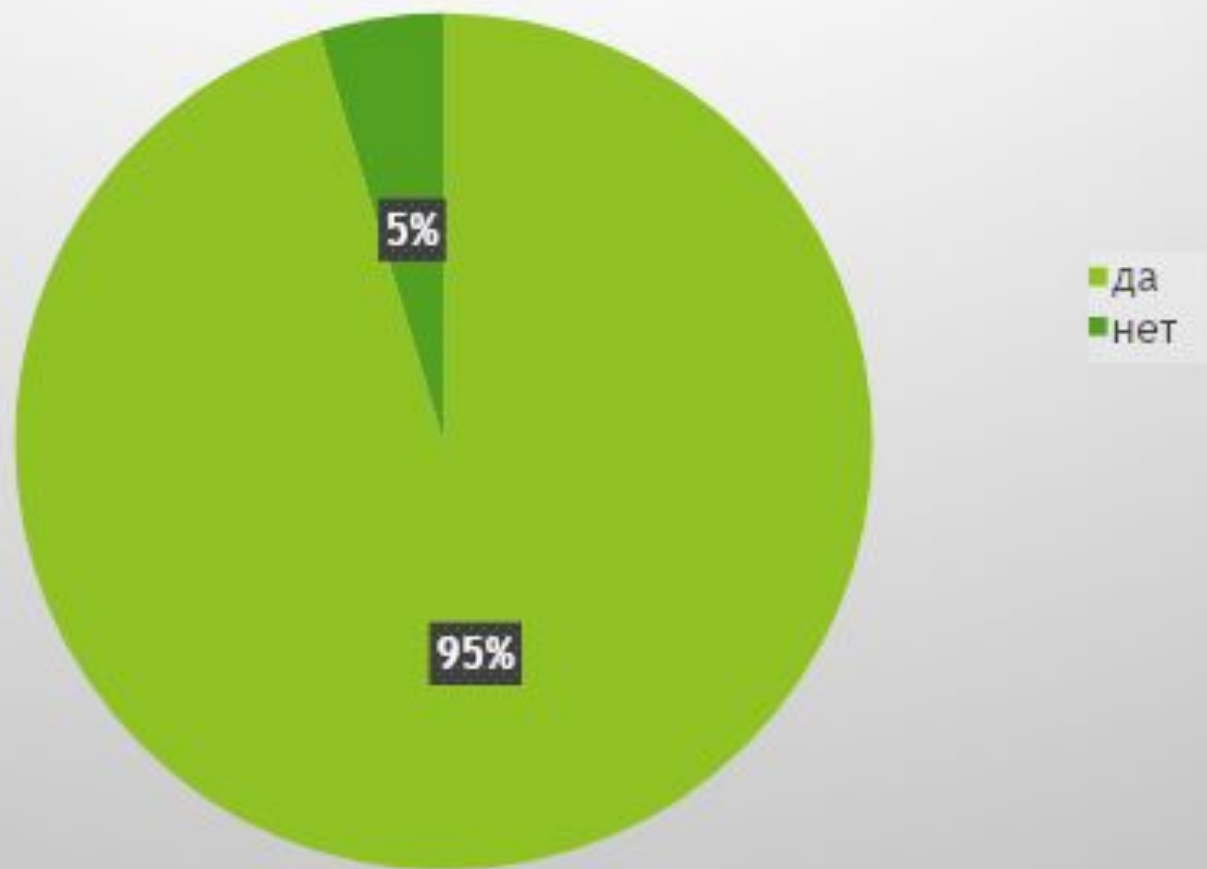


- вареной пище
- жареной и жирной пище
- маринованной и копченой пище

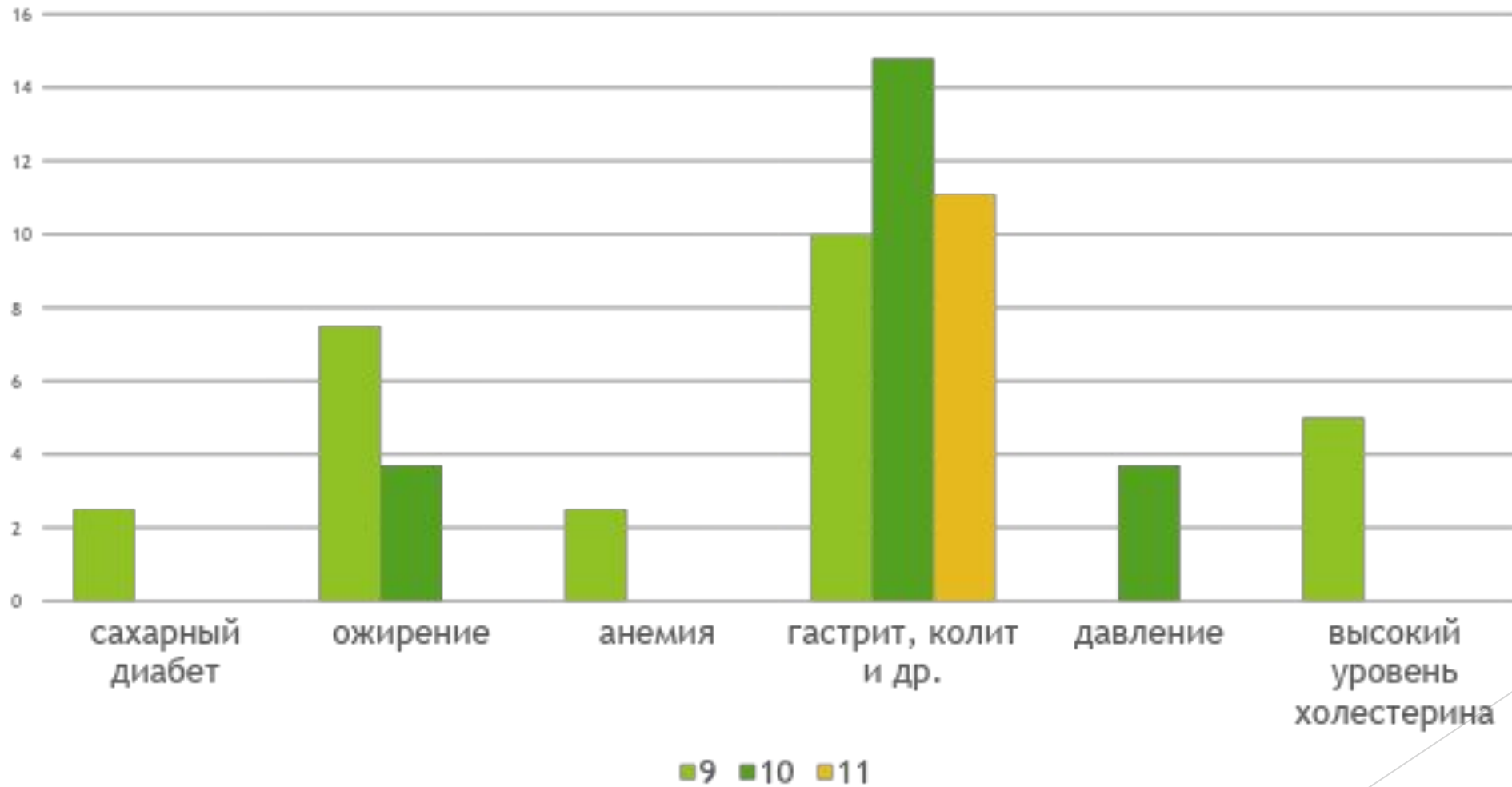
Отличается ли Ваш рацион в течение недели разнообразием блюд



Отличается ли Ваш рацион в течение недели разнообразием блюд



Страдаете ли Вы заболеваниями, связанными с питанием



Страдаете ли Вы заболеваниями, связанными с питанием



Способы здорового и правильного питания:

- *отказаться от перекусов между приемами пищи;
- *как можно меньше употреблять продукты быстрого приготовления;
- *есть разные продукты; овощи и фрукты, молочные продукты, мясо и рыбу, хлеб и крупы, растительное и сливочное масло;
- *перерыв между едой не больше 3-х часов;
- *на завтрак есть каши;
- *на ужин есть только легкую пищу;
- *полезны салаты из свежих овощей .

**«Здоровье выпрашивают себе люди у богов,
но то, что в их собственной власти –
сохранить его, об этом они
не задумываются»**

Демокрит 460-370 гг. до н. э.

Будьте
здоровы!!!