

**МОУ «Средняя общеобразовательная школа №37  
имени маршала Советского Союза И.С.Конева»**

# **Проект по географии**

**Тема: «Влияние природных условий на  
характер питания человека»**



**Работу выполнил:  
Бубякин Егор ученик 9«В»класса**

**Руководитель:  
Учитель географии Аунап Ирина Анатольевна**

**Вологда  
2022г.**

# Содержание:

- Вступление
- Гипотеза
- Цели и задачи
- Питание человека в условиях жаркого климата
- Особенности питания в условиях Крайнего Севера
- Выводы
- Список используемой литературы



# Вступление:

**В** заботе о собственном здоровье важным вопросом является питание. Характер питания человека формировался в естественных условиях под влиянием внешней среды, а также в зависимости от тех продуктов, которые были в наличии на данной территории. Климатические изменения заставляли людей приспосабливаться к новым условиям и в результате менять характер питания. Даже продолжительность жизни человека тоже, в какой-то мере, связана с питанием. Проблемы того или другого питания существовали всегда, существуют они и сегодня.

Полезной и здоровой, чаще всего, бывает простая пища, а лучшими для здоровья будут те продукты, которые выращены или добыты в районе проживания человека. Характер питания человека зависит от природных условий местопребывания – жара, холод и т.д. накладывают на это свой отпечаток. Полноценная пища содержит белки, жиры и углеводы, которые лежат в основе питания. Важное значение имеют микроэлементы, витамины, минеральные соли. У меня возник вопрос: «Какое влияние оказывают природные условия на характер питания человека?» Это меня заинтересовало и я решил подготовить данный проект. Я стал размышлять, искать литературу, копаться в интернете. Для этого решил сравнить питание человека, живущего в условиях жаркого климата от питания северных народов.

Я думаю, что эти знания пригодятся мне в будущем.



# Гипотеза:

Если существуют особенности рациона питания народов, то эти особенности обусловлены климатическими условиями.



# Цели и задачи:

**Цель работы:** выявление зависимости (влияния) природных условий на рационе питания.

Для того, чтобы это выяснить я поставил следующие **задачи:**

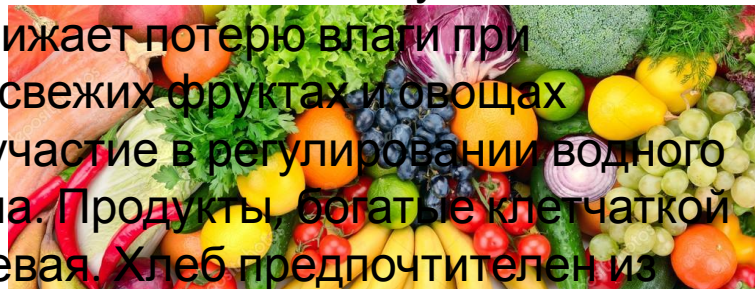
- Выявить особенности питания человека, проживающего в разных природных условиях
- Изучить данную проблему в литературе и сети интернет
- Выяснить, какие продукты нельзя употреблять в пищу
- Сравнить свой рацион питания с рационом людей, живущих в другом климате
- Описать и сделать выводы о проделанной работе

# Питание человека в условиях жаркого климата

Климатические условия определяют и требования к питанию, калорийность продуктов, их составу, разнообразию.

На севере калорийность для мужчин не менее 3500 ккал/сутки, на юге 2800 ккал/сутки

Пища южан не должна содержать ничего лишнего, перегружающего организм. Безусловно, пища должна иметь высокие вкусовые качества и быть полноценной и разнообразной. На питание человека в жарком климате влияет температура и относительная влажность воздуха, солнечная радиация и обилие микроорганизмов. Жара действует на организм изнуряющее, возникает жажда, слюноотделение и кислотность желудочного сока понижается, данные обстоятельства изменяют вкусовые ощущения и даже способствуют потере аппетита. Чтобы снизить воздействие жаркого климата на организм, необходимо правильно организовать питание. При высокой температуре интенсивность белкового обмена увеличивается, поэтому продукты, содержащие белок, надо потреблять немного в больших количествах, белок способствует нормализации азотистого баланса, отчего самочувствие улучшается. Жирная пища усваивается плохо, углеводная способствует повышению сопротивляемости и снижает потерю влаги при потоотделении. В жарком климате потребность в свежих фруктах и овощах возрастает. Свежие овощи и фрукты принимают участие в регулировании водного обмена и предотвращают перегревание организма. Продукты, богатые клетчаткой избавляют от запоров, это крупы - гречневая, ячневая. Хлеб предпочтителен из обойной муки. Потребность в растительной пище в условиях жаркого климата



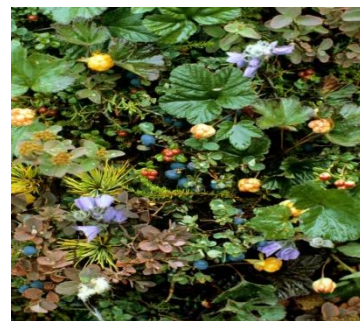


# Особенности питания в условиях Крайнего

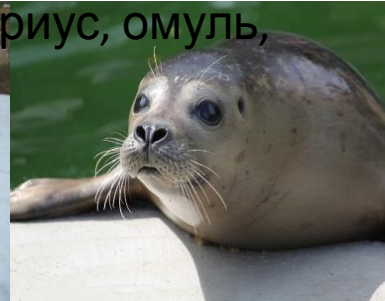
## Севера

На организацию питания в холодных климатических условиях влияет низкая температура воздуха, сезонность завоза продуктов питания, достаточно сложные условия хранения, ограниченность дорожной сети, растительности почти нет, люди, живущие там вынуждены заниматься оленеводством, охотой, рыболовством. Кроме того условия Крайнего Севера характеризуются недостатком кислорода. Недостаток таких минеральных веществ, как йод и фтор, при использовании консервированных продуктов, приводит к нарушению фосфорно - кальциевого обмена и заболеванию зубов.

Продукты в районы Крайнего Севера завозят только в период навигации, продолжительность которой 3-4 месяца. В результате этого большая доля принадлежит







или быстро замороженным, сухим молочным продуктам. Мука, кулинарный жир, соль специально витаминизируются. Хлеб подвергают быстрому замораживанию, чем увеличивают сроки хранения, перед использованием его размораживают в жарочных шкафах. При необходимости используют мясо водных и наземных млекопитающих, дикой птицы, ягоды (морозика, голубика, черника, клюква, брусника – это источник витамина С). Грибы в пищу не употребляют, считая их нечистыми. Северная кухня специфична. Ее блюда очень сытны, чтобы поддержать энергию в человеке в мороз. Особое место в питании отводится оленине, питательная ценность которой очень велика. Мясо оленя и лося употребляют в пищу сырым, вареным, вяленым и копченым, едят все, и рога, и копыта, и мозги, печень и даже пьют свежую кровь, еще теплую ( особый деликатес). Костный мозг оленя очень полезен, он способен спасти от многих болезней. Находят свое применение в питании тюлени, моржи, морские котики, все, кого удастся подстрелить. Основной пищей народов Крайнего Севера считается и рыба, а рыбы в северной кухне – лосось, семга, хариус, омуль, форель.



Рыбу чаще всего не готовят, а едят в сыром виде, замораживают и строгают тонкими ломтиками (строганина), иногда кидают в золу или солят, но самый надежный способ – это сушка, рыба долго хранится. Сырое мясо (строганина) и замороженная рыба быстро насыщают калориями и витаминами. Овощей в рационе не хватает, картофель вырастает не больше, чем горох, горький и никто его не ест. Большая часть года почва покрыта снегом, снежный покров удерживается 240-250 дней, а лето там очень короткое, снега там нет всего 100 дней, а чтобы вырастить какие-то растения нужно, чтоб земля прогрелась, а этого не происходит, не хватает времени природе. На Севере раньше считали, что у каждой хозяйки для гостей в доме должен быть чай, чай пили литрами. Людям Крайнего Севера не все продукты можно употреблять в пищу – это продукты быстрого приготовления (причина-отсутствие ферментов в организме, следствие чего такие продукты не усваиваются), это и алкоголь и фастфуд.

Наша **Вологодская область** имеет умеренно континентальный климат, с умеренно-теплым летом, продолжительной умеренно-холодной зимой и неустойчивым режимом погоды. При этом достаточно много времени отводится растениям на плодоношение, что позволяет вырастить разнообразные овощи и даже фрукты. В лесах много ягод и грибов. Как и народы севера в пищу мы употребляем и мясо и рыбу, только у них эти продукты подаются в другом виде. На полях выращивают злаковые культуры.

Тема нашего проекта, конечно, была связана с питанием человека в зависимости от природных условий проживания, поэтому на этом вопросе я и остановился более подробно.

# Выводы

**По результатам работы можно сделать следующие выводы:**

- Питание человека, живущего в условиях жаркого климата отличается от питания северных народов
- Пища южан не должна содержать ничего лишнего, перегружающего организм. Белковая пища улучшает самочувствие, а жирная пища усваивается плохо, углеводная способствует повышению сопротивляемости и снижает потерю влаги при потоотделении. В жарком климате потребность в свежих овощах и фруктах возрастает, они принимают участие в регулировании водного обмена и предотвращают перегревание организма. Овощи и фрукты – это источник витаминов, необходимых человеку.
- У нас ( в областях с умеренно-континентальным климатом) больше солнечных лучей, которые влияют на многие факторы появления витаминов в организме, а нехватку витаминов в организме испытывают народы Крайнего Севера
- Питание народов Крайнего Севера высококалорийно, блюда очень сытны, чтобы поддержать энергию в человеке в мороз. Для северной кухни характерно употребление сырого мяса и рыбы.

**В результате можно сказать, что поставленная перед нами цель по выявлению зависимости климата на рацион питания достигнута, задачи выполнены.**



# Список используемой литературы

**В своих поисках я читал:**

- Учебник географии
- Ф. Брокгауз И. Ефрон «Россия Энциклопедический словарь»
- Карты, рисунки, справочные материалы
- Интернет и т.д.

**Спасибо за внимание!**