

▶ БИОЛОГИЯ

Биоло́гия — наука о живых существах и их взаимодействии со средой обитания. Изучает все аспекты жизни, в частности, структуру, функционирование, рост, происхождение, эволюцию и распределение живых организмов на Земле.

Правильное питание - залог здоровья.

- ▶ - изучить литературные источники по данной теме;
- ▶ - выяснить, какие продукты наносят вред нашему здоровью;
- ▶ - узнать о полезных продуктах и правилах здорового питания;
- ▶ - провести анкетирование среди учеников по данной проблеме;
- ▶ - сделать выводы на основе полученных знаний.

Здоровое питание

- ▶ Все больше наших современников отходят от всевозможных диет и обращают внимание на здоровое питание. Ведь здоровое питание - это не только хорошее самочувствие и избавление от многих болезней, но и стремление к здоровой и долгой жизни, поддержание имиджа успешного делового человека. Итак, постараемся разобраться, что же такое «здоровое питание».
- ▶ Здоровое питание - это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Это ни что иное, как сбалансированное потребление белков, углеводов, жиров, витаминов и микроэлементов с учетом суточной физиологической потребности человека.
- ▶ Белки - основной строительный материал для нашего организма. Из белка состоят мышцы, внутренние органы, кровеносная, иммунная система, кожа, волосы, ногти. Наилучшими источниками белка считают рыбу, курятину, индейку, нежирное мясо, обезжиренные молочные продукты, орехи, сыровоточные продукты, а так же яичные белки.
- ▶ Жиры - наиболее мощный источник энергии. Кроме того, жировые отложения защищают организм от потери тепла и ушибов, а жировые капсулы внутренних органов служат им опорой и защитой от механических повреждений. Источником жира являются животные жиры и растительные масла, а также мясо, рыба, яйца, молоко и молочные продукты. Жиры улучшают вкус пищи и вызывают чувство сытости.
- ▶ Углеводы - основной источник энергии. Примерно 60% энергии организм получает за счет углеводов, остальную часть - за счет белков и жиров.
- ▶ Углеводы содержатся в таких продуктах сахар, мед, печенье, крупы, макароны, хлеб, пирожное и торты, мороженое, конфеты.
- ▶ Правильное соотношение углеводов, жиров и белков - основа здорового питания.

Витамины

- ▶ Фраза «витамины — источник здоровья» знакома нам с раннего детства, и мы настолько привыкли к ней, что перестаем придавать ей значение. А напрасно! Ведь на самом деле без витаминов обеспечить полноценное здоровье совершенно невозможно.
- ▶ Многие витамины быстро разрушаются и не накапливаются в организме в нужных количествах, поэтому человек нуждается в постоянном поступлении их с пищей.
- ▶ К настоящему времени известно и изучено около 30 витаминов. К обеспечению здоровья человека причастны около 20 из них. Остановимся только на некоторых из них, имеющих особое значение в питании населения нашей страны.

Основные правила правильного питания

- ▶ Никогда не поздно пытаться изменить свой образ жизни и пищевые привычки в лучшую сторону, чтобы быть здоровыми духовно и физически, прожить долгую и счастливую жизнь!
- ▶ *Если хочешь вырасти сильным, здоровым, умным и красивым, нужно есть полезные продукты.
- ▶ *Полезно есть разные продукты: овощи и фрукты, молочные продукты, мясо и рыбу, хлеб и крупы, растительное и сливочное масло.
- ▶ *Перед едой нужно мыть руки с мылом. Не забывать вымыть ягоды, фрукты и овощи перед тем, как их съесть.
- ▶ *Перерыв между едой не должен быть больше трех часов, а значит, лучше есть понемногу пять раз в день.
- ▶ *Полезно есть на завтрак каши.

Заключение

- ▶ Итак, если правильно питаться, то мы будем меньше болеть, будем более сильными, веселыми и лучше успевать в учебе. Таким образом, гипотеза верна.
- ▶ Неправильное питание - это одна из первых причин многих заболеваний. Жирная пища приводит к чрезмерному увеличению веса, заменители, ароматизаторы и всякого рода красители играют роль яда, разрушая наш организм изнутри.
- ▶ Правильное соотношение углеводов, жиров и белков - основа здорового питания. При недостатке витаминов замедляется рост, снижается работоспособность организма. Поэтому нужно как можно больше употреблять витаминов, содержащихся в продуктах. Много витаминов содержится в мясе, рыбе, молочных продуктах, овощах, фруктах. Витамины очень важны для здоровья.
- ▶ Пища - это источник энергии для человека, и избыток или недостаток её - проблема. Нужно смолоду научиться соблюдать «золотую» середину, не допуская переедания или недоедания, иначе можно заработать серьезные болезни. Надо жить в гармонии с собой и с окружающими нас продуктами!

Список литературы:

- ▶ 1. Интернет - ресурсы.
- ▶ 2. И.П. Брызгунов «Беседы о здоровье школьников».
- ▶ 3.М.М.Безруких, Т.А. Филиппова «Разговор о правильном питании»
Праздники -М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2007
- ▶ 4. А. Клейборн. Энциклопедия. Моя первая книга о человеке. -М.: Росмен, 2005