

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя школа №38**

**Индивидуальный проект**

**По теме: Какое питание должно быть у подростка для полноценного развития  
Предмет: Биология**

**Автор проекта:  
Камалтынов Артём Максимович,  
Учащийся 9А класса**

**Руководитель проекта:  
Черникова Светлана Анатольевна**

**Город Липецк  
2021 год**

## Цель

**Целью моего проекта стала сравнение продуктов питания и определение, какие из них полезны для здоровья, а какие – нет. Выяснить, почему подростки так любят «еду быстрого приготовления» и газировки. А также доказать, что правильное питание – залог крепкого здоровья.**

## Задачи

- ❖ **Рассмотреть актуальность проблемы неправильного питания.**
- ❖ **Изучить состав продуктов питания и выяснить какие продукты являются опасными для здоровья человека.**
- ❖ **Определить к каким последствиям ведет неправильное питание.**
- ❖ **Провести анкетирование у местных жителей.**
- ❖ **Предложить рекомендации по здоровому питанию.**

# АКТУАЛЬНОСТЬ

- Сейчас проблема неправильного питания весьма актуальна. Люди в наше время редко задумываются, что **70%** всех болезней и визитов на прием к врачу связаны именно с нежеланием людей соблюдать основы правильного питания. Половина причин болезней, которые приводят к смертельному исходу, таких как рак, диабет, инсульт напрямую связана с неправильным питанием. По статистике, более половины взрослого населения земли имеют лишний вес, а ученые утверждают, что вскоре каждый второй школьник будет страдать от лишнего веса.

**Здоровое питание** - это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике.

Пища обеспечивает наш организм питательными веществами, которые требуются ему для выработки энергии, образования тканей и поддержания их жизнедеятельности. ■

Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление и рак. Но все же, более часто, мы можем встретить людей страдающих ожирением.

Ожирение – это избыток в организме резервного жира. Пагубные последствия ожирения сказываются в том, что смертность среди людей с ожирением в **2** раза выше, чем среди тех, кто не страдает ожирением. По мнению врачей, опасность для здоровья представляет уже превышение веса тела на **20%** выше нормы. Среди россиян в возрасте от **20** до **74** лет насчитывается более **24%** мужчин и **27,1%** женщин с клиническим ожирением.

Правила питания, этот вопрос интересует любого человека, который хочет получать от пищи не только удовольствие, но в первую очередь пользу. Реклама, новые продукты питания, развитие пищевых технологий сыграли с нашим поколением злую шутку, создав своеобразную подмену понятий: место «полезной пищи» заняла «вкусная пища». Сейчас я расскажу вам о двух простых, но эффективных правилах правильного питания: ■



## Правильный прием пищи – залог достаточной калорийности.

Необходимо разнообразие: немного мяса, много овощей, фруктов, рыбы и продуктов из муки грубого помола.

Большие порции создают излишнюю нагрузку для организма и пищеварения. Лучше есть не **3** раза в день помногу, а **5** раз небольшими порциями.

Есть надо медленно и с удовольствием. Торопливый едок обычно ест слишком много. Ученые установили, что признаки насыщения появляются лишь через **15** минут после еды. Это значит, что тот, кто с жадностью глотает всю еду, уже за несколько минут получает достаточно калорий, не давая своему организму возможности сообщить о переходе границы насыщения.

То, что относится к еде, следует соблюдать и в отношении питья. Если у вас сильная жажда, то лучше всего выпить воды. Дневная потребность в жидкости составляет **1,5-2** литра.

Необходимо знать калорийность и химический состав основных продуктов, чтобы научиться составлять свой собственный пищевой рацион.

### Время приема пищи.

**1.** Старайтесь не есть в одиночку, поскольку в компании всегда ведется непринужденная беседа, способствующая медленному поглощению пищи.

**2.** Если подходящей компании для застолья у вас нет, попробуйте отвлекаться во время еды. Хотя этого и не советуют специалисты, но некоторые поступают следующим образом: положив в рот кусочек еды, начинают читать статью. Дочитав до определенного места, кладут в рот следующий кусочек, и так далее. Так можно растянуть время поглощения пищи минут на **20**, и выйти из-за стола уже сытым. При этом порция на тарелке не должна быть гигантской.

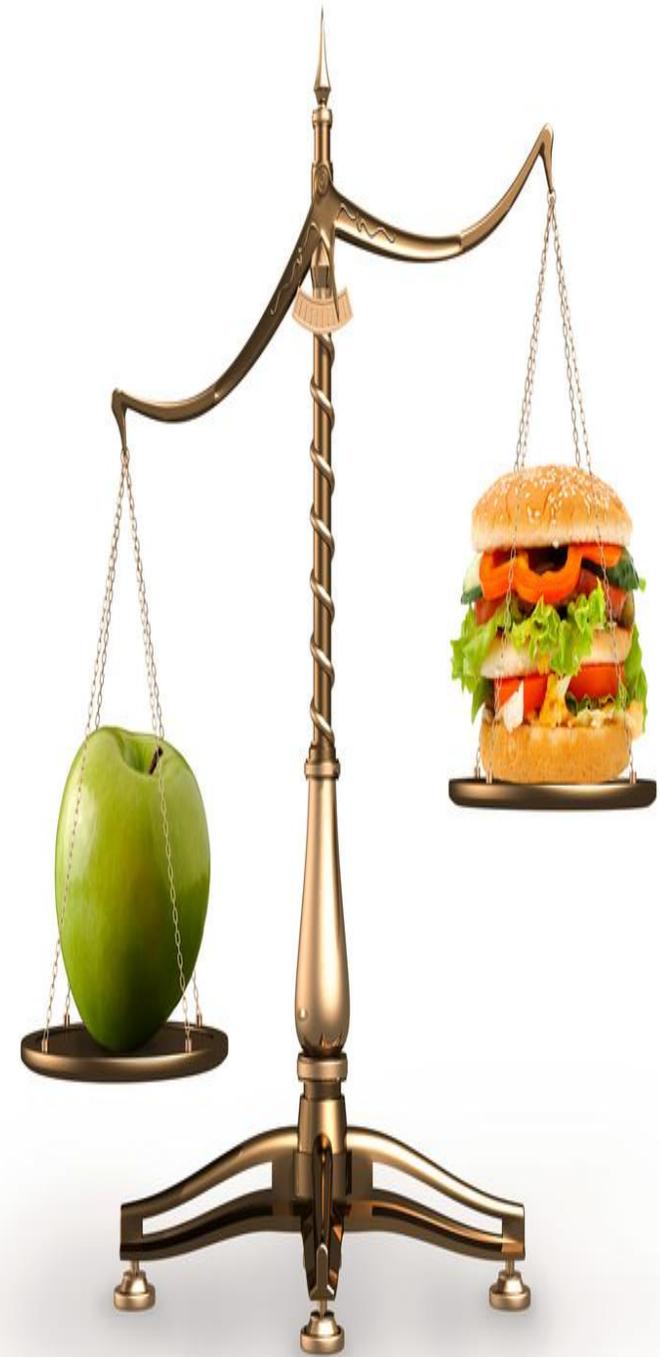


## В чём проблема неправильного питания нынешних школьников?

Будущее поколение нашей страны должно быть здоровым, гармонично развитым и умным. И огромную роль в развитии детей играет полноценное питание – в семье, в школе. Многие дети и их родители не знают, как витаминизированное питание влияет на организм человека.

Питание школьников очень разнообразное, но несбалансированное. Следует отметить, что самыми употребляемыми продуктами стали хлеб, сахар, чай и картофель. Нередко едят и мясо. Радует то обстоятельство, что **65%** опрошенных, часто употребляют кисломолочные продукты, полезные для организма. Почти **70%** ребят используют в своем рационе свежие овощи и фрукты, которых в регионе, к счастью, довольно много. Но, к сожалению, такие полезные и ценные продукты как рыба и каши ребята едят редко. **30%** часто употребляют чипсы, газированные напитки и сладости, **65%** часто едят не совсем полезные колбасы и пирожки. Все это отрицательно влияет на здоровье.

Различные типы питания оказывают разное влияние на рост, физическое и нервно-психическое развитие человека, особенно в детском и подростковом возрасте. Сбалансированное и витаминизированное питание считается крайне важным фактором в обеспечении нормального кроветворения, зрения, полового развития, поддержания нормального состояния кожных покровов. Витаминное питание предполагает, что с пищей мы должны приобретать и белки, и протеины, которые составляют примерно **85%** органов и тканей человека.



## Неправильное питание: в чём заключается негативное влияние на здоровье человека?

Пища, которую мы ежедневно подаем к столу, является для нас неким «топливом», благодаря которому мы можем полноценно расти, двигаться и жить. И то, насколько качественно будут протекать данные процессы, в основном зависит от ингредиентов, которым мы отдаем свое предпочтение. Поэтому, для того, чтобы «мотор» человеческого организма не «заглох», необходимо различать, что такое правильное и неправильное питание, а также, тщательно придерживаться очень важного нюанса, под названием сбалансированное питание.

Сбалансированное питание – это определенное количество и соотношение нутриентов (биологически значимых элементов) в составе пищевого рациона, которое способствует нормальному и устойчивому функционированию метаболических процессов и организме.

Пища, которую мы сегодня покупаем в привычных для нас супермаркетах, грубо говоря, не является полезной. К сожалению, она способна лишь утолить голод и дать организму немного энергии для его функционирования, но не более. Дело в том, что под яркой и красочной упаковкой скрывается очень много вреда. Возьмём к примеру те же «безобидные», на первый взгляд, чипсы популярного бренда **«Lays»** со вкусом «холодец с хреном» и взглянем на их состав: картофель, растительное масло (пальмовое, подсолнечное), идентичный натуральному ароматизатор «Говядина с хреном» [соль, сахар, натуральные вкусоароматические вещества (луковый порошок, чесночный порошок, экстракт паприки, говяжий порошок), усилители вкуса и аромата (глутамат натрия, гуанилат натрия, инозинат натрия), молотые сухари, идентичные натуральным вкусоароматические вещества, регуляторы кислотности (лимонная кислота, аскорбиновая кислота)]. Как мы видим, в чипсах



# Практическая часть

Практическое обоснование проблемы.

Результаты анкетирования обучающихся в классе.

В ходе работы над проектом мне стало интересно узнать, как питаются мои одноклассники и правильное ли их питание. С этой целью я составил вопросы для анкеты и предложил ответить на них. В опросе участвовали учащиеся 9А класса.

## Анкета

1. Употребляете ли вы в пищу свеклу, морковь, капусту?

- а) Всегда, круглый год – 5 баллов
- б) Иногда, когда заставляют – 2 балла
- в) Никогда – 0 баллов.

4. Когда и что вы едите на ночь?

- а) Мясо с гарниром в 21 час – 1 балл
- б) Кашу молочную в 21 час – 2 балла
- в) стакан кефира или молока в 21 час – 5 баллов
- г) Ем, когда захочу и что захочу до 23 часов – 0 баллов.

**15 – 25 баллов**, то вы достаточно употребляете в пищу овощей и фруктов, у вас правильный режим питания.

**12 – 14 баллов**, то это означает, что вы не занимаетесь своим здоровьем, едите когда и что придется. Но у вас дома об этом заботится кто-то другой, так чтобы вы достаточно правильно питались.

**0 – 11 баллов** вам нужно задуматься о своем питании.

2. Сколько раз в день вы едите?

- а) 4-6 раз – 5 баллов
- б) 3 раза – 3 балла
- в) 2 раза – 0 баллов
- г) 8-7 раз, сколько захочу – 0 баллов.

4. Употребляете ли вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?

- а) Иногда петрушку и укроп в супе, салате – 1 балл
- б) Лук и чеснок не ем никогда – 0 баллов
- в) Все это употребляю ежедневно в небольшом количестве – 5 баллов
- г) Ем иногда или когда заставляют – 2 балл

3. Вы употребляете в пищу овощи и фрукты?

- а) Ежедневно, несколько раз – 5 баллов
- б) 2-3 раза в неделю – 3 балла
- в) Очень редко – 1 балл

Класс	15-25 Баллов	12-14 Баллов	0-11 Баллов
9А	23	5	4

Анкетирование показало, что наибольшая часть класса правильно питается.

