

# Правильное питание залог твоего здоровья

Автор исследования: ученица 5Б  
класса СОШ №13 Климова  
Александра  
Научный руководитель:  
учитель физической культуры  
Крюкова О.А

г. Нерюнгри  
2016г.

**«Мы едим для того, чтобы жить,  
а не живём, для того чтобы есть»  
Древний Рим.**

В наше время стоит очень большая проблема, как сохранить своё здоровье. Ведь ни для кого не загадка, что питаемся мы неправильно, не соблюдаем режим питания, очень много едим всухомятку.



## **Актуальность :**

В поисках ответа на вопрос, как же помочь своим сверстникам правильно питаться, я решила узнать о рациональном питании.

## **Гипотеза:**

Если я узнаю и проанализирую материал, то смогу провести беседы вместе с учителем на эту тему для моих одноклассников

## **Цель работы:**

Выяснить причины неправильного питания в нашем классе.

## **Объект исследования:**

Объектом наблюдения будут мои одноклассники.

## Что же требуется для нашего организма в 9 лет

\* Витаминны : А, В1, В2, С, D

\* В среднем объём пищи не должен превышать:

Завтрак – 600 гр.

Обед – 1000 гр.

Полдник – 800 гр.

Ужин – 500 гр.

\* Суточная потребность калорий для детей

Калории	Жиры	Углеводы	Белки
2000-2400	79	335	123

## Значения и содержание веществ

Названия веществ	Значение для организма	В каких продуктах содержится
Белки	Служат основным «строительным материалом» для тела человека.	Творог, яйца, мясо, рыба, горох, фасоль.
Жиры	Обеспечивают организм энергией, а также служат «строительным материалом» тела.	Сливочное и растительное масло, маргарин, сметана.
Углеводы	Главный поставщик энергии для тела.	Сахар, крахмал, хлеб, крупы, картофель, макароны, кондитерские изделия, фрукты.
Витамины	Для сохранения и укрепления здоровья.	Овощи и фрукты.

# Витамины

Рациональное питание должно строиться так чтоб большая часть поступала в организм с плодами и овощами. Вместе с пищей мы должны получать витамины. Витамины нам нужны для сохранения и укрепления здоровья. При недостатке в питании витаминов даже у самого здорового человека появляется слабость, быстрая утомляемость организма ведёт к заболеваниям.

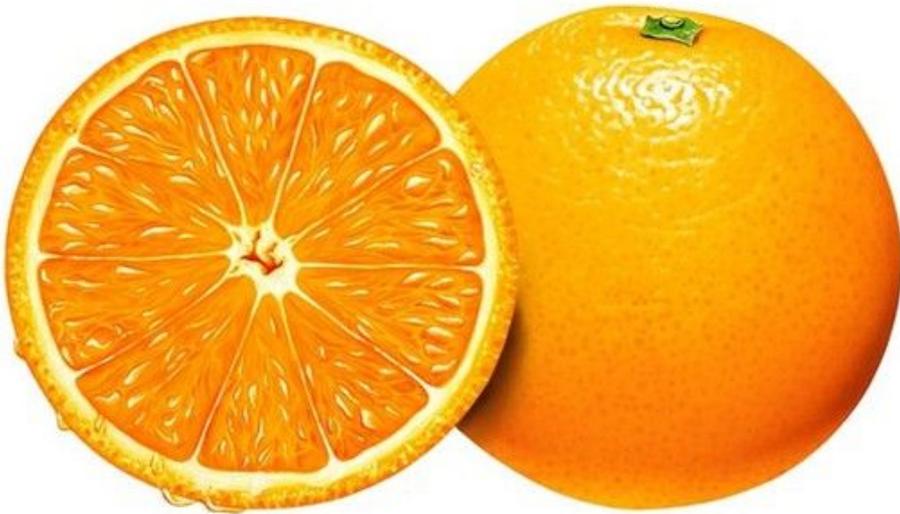
## Суточная потребность в витаминах.



А	В1	В2	С	Д
700	1,5	1,2	45	2,5

## Витамины ( фрукты)

В 100гр. Содержится (мг):



- ❖ А (0,058мг.)
- ❖ С ( 60мг.)
- ❖ Е (0,2мг.)
- ❖ В1 (0,04мг.)
- ❖ В2 (0,02мг.)



- ❖ А (0,02-0,05мг.)
- ❖ С ( 10,0мг.)
- ❖ Е (0,2-0,6мг.)
- ❖ В1 (0,01-0,03мг.)
- ❖ В2 (0,01-0,03мг.)

## Витамины (овоци)

В 100гр. Содержится (мг):



- ❖ А (0,06мг.)
- ❖ С ( 10,0мг.)
- ❖ Е (0,1мг.)
- ❖ В1 (0,03мг.)
- ❖ В2 (0,04мг.)



- ❖ С ( 250мг.)
- ❖ Е (0,67мг.)
- ❖ В1 (0,1мг.)
- ❖ В2 (0,08мг.)

11/17/14

## Для здорового человека наиболее рациональным является четырехразовое питание

- \* **На завтрак** -следует есть яичные, творожные, мясные и рыбные блюда -25%суточного рациона
- \* (обязательно горячие напитки- чай, кофе, какао)
- \* **Обед** –это основной прием пищи, включает в себя горячие и холодные блюда, включает 45-50% суточного рациона.
- \* **Полдник**- делают лёгким, с обязательным наличием (молоко, чай) -15-20%
- \* **Ужин**- за 3 часа до сна (желательно суп т.к.-это легкая еда, хорошо усваивается организмом).

## Методика исследования

Свою работу я начну с метода наблюдения, который мне поможет определить поле деятельности. Объектом наблюдения будут мои одноклассники.

Я, провела анкетирование в них приняло 18учеников на тему:

- ❖Что ты ешь на завтрак?
- ❖Часто ли ты ешь в сухомятку?
- ❖Нравится ли тебе, как кормят в школьной столовой?
- ❖Что бы ты хотел есть в школьной столовой?
- ❖Что из продуктов питания ты любишь?
- ❖Что, ты знаешь о правильном питании?

## Пищевая ценность потребляемых блюд в ккал

<u>Завтрак</u>	<u>Обед</u>	<u>Ужин</u>
Масло сливочное 115 ккал Сыр 85 ккал Сарделька 165 ккал Чай с сахаром 60 ккал Хлеб ржаной 93 ккал  <u>518ккал</u>	Яйцо вареное 62,8ккал Каша молочная пшённая 345 ккал Сыр порционно 145,6 ккал Кофе с молоком 148,7 ккал Хлеб пшеничный 140,28 ккал Йогурт в стаканчике 48,45ккал Булочка ванильная 179,33ккал  <u>1070,16ккал</u>	Омлет 343 ккал Желе из свеж. ягод 147 ккал Хлеб ржаной 93ккал  <u>583ккал</u>
<b><u>ВСЕГО :2171,16 ккал</u></b>		

# Какие продукты предпочитают мои одноклассники??

Что из продуктов питания ты любишь?

картошку - 4 человека

фрукты - 5 человек

мясо - 4 человека

колбасу - 3 человека

Остальные - кашу, борщ, молоко

# Что ты ешь на завтрак?



## Сколько раз в день ты ешь?

Сколько раз  
в день ты ешь?

2 раза- 1  
человек

3 раза-14 человек

4раза -3 человека ,  
.

## Что ты ешь на ужин?

Большинство ребят едят супы – 9 чел.

Вторые блюда – 4чел.

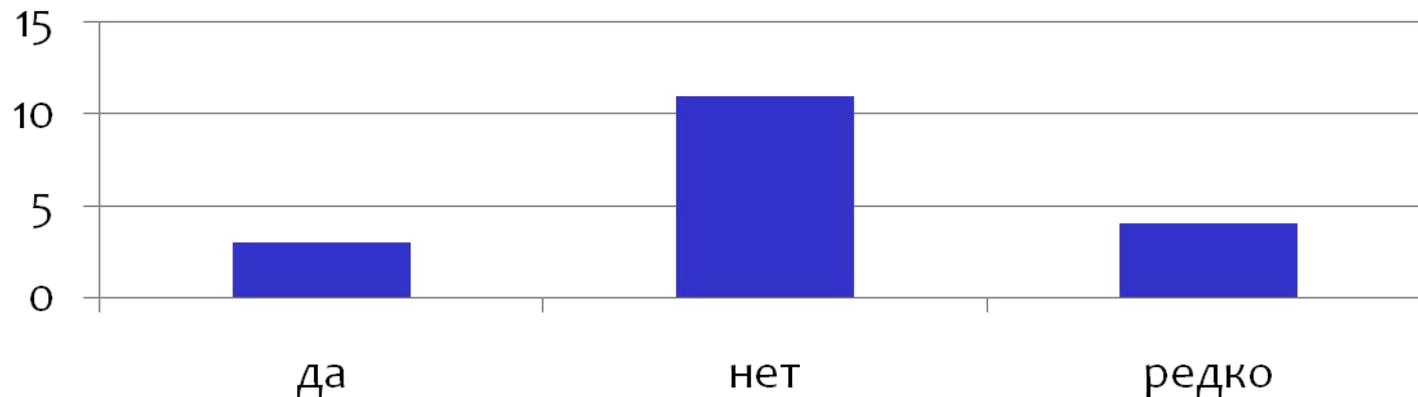
Разное -5чел.

## Часто ли ты ешь всухомятку?



Да – 3 чел.  
Нет-11 чел.  
Редко-4 чел.

## Часто ли ты ешь в сухомятку ?



# Нравиться ли тебе как кормят в школьной столовой?

Нравится  
ли тебе,  
как  
кормят в  
школе  
?

Вкусно-7  
человек

Когда как  
-5  
человек

Да-2  
человека

Не очень –  
2  
человека

Нет –  
2  
человека

Что бы ты хотел(а) есть в  
столовой?

Фрукты -2человека

Торт -1человек

Суп, борщ – 4чел.

Жареную картошку -4чел.

Котлеты -3человека

Пельмени– 1человек

Курицу жареную -3 человека

## Заповеди правильного питания

- Нельзя есть всухомятку
- Больше есть фруктов
- Полезно есть супы
- Нельзя есть на ночь
- Не разговаривать за столом
- Нельзя есть сырую рыбу
- Нужно есть каши
- Нельзя садиться за стол с грязными руками
- Нельзя есть жареное
- Нужно есть витамины



## Вывод:

- ❖ Рассмотрев анкеты, я пришла к такому мнению, что ребята часто выбирают продукты, которые вредят здоровью, хотя и понимают, что они вредны.
- ❖ Просмотрев меню нашей столовой, я сделала вывод, что оно составлено правильно, много полезных продуктов для растущего организма. Калории, витамины, жиры, белки, углеводы соответствуют нашему возрасту.
- ❖ Многие придерживаются правильного режима питания, но не всегда это у них получается. Нужно много узнать, чтобы избегать ошибок в здоровом питании.
- ❖ Так как я узнала много о рациональном питании, то теперь всегда буду придерживаться режима, есть витамины и овощи. Правильное питание – залог моего здоровья!

## Литература.

- 1.Брусиллов Б.П Мудрая кухня.- М.: 1993.
- 2.Здоровый образ жизни. Питание.// Детская энциклопедия .Современный литератор.
- 3.Рациональное питание стр.264-268.//Энциклопедия для мальчиков/Сост. В.В. Петров.стр.113-118.
- 4.Романова Т.В. Приятного аппетита. -Омск -1990.-с.4-6.
- 5.Свиридонов Г. Здоровья кладезь – природа. – М.: Мол. гвардия,1990. – 271 с.
- 6.Столмакова А.И., Мартынюк И.О Популярно о питании.- Киев «Здоровья» 1989.
- 7.Что и как мы едим?// Я познаю мир. Медицина: дет. Энциклопедия/ т Н.Ю. Буянова. – М.: Изд-во АСТ,2003. – с.142-146

# Приложение 1

## *Заповеди правильного питания*

- ❖ Разнообразь свою пищу с учётом того, чтобы она включала 5-10% углеводов, 20 % белков и 30% жиров.
- ❖ Никогда не ешь больше, чем нужно.
- ❖ Ешь продукты, приготовленные на пару, вместо обжаривания их в масле.
- ❖ Выпивай ежедневно от 6-ти до 8-ми стаканов жидкости, предпочтительнее – воды.
- ❖ Ешь не торопясь, тщательно пережёвывая пищу, и во время еды не отвлекайся; старайся есть только сидя за столом.
- ❖ Если в течение дня ты пропускаешь, хотя бы однажды, приём пищи, постарайся обязательно позавтракать.
- ❖ Помни, что питание, как и физические упражнения, - одно из величайших удовольствий в жизни, так питайся же правильно, чтобы это радовало тебя и доставляло истинное наслаждение.

СПАСИБО

ЗА

ВНИМАНИЕ