ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Авторы: Апакаева Динара,
Елисеева Лиза
ученицы 8 «А» класса
МБОУ «СОШ №1 г.Петровска
Саратовской области»
дрес школы: ул.Чернышевского, 20
Телефон: 89053246000
Руководитель: Щербакова И.В.
Учитель истории и обществознания
Петровск 2018

ВВЕДЕНИЕ

Питание является жизненной необходимостью человека. В настоящее время заметно возрастает понимание того, что пища оказывает на человека значительное влияние. Она даёт энергию, силу, развитие, а при грамотном её употреблении – и здоровье. Можно с определённой уверенностью утверждать, что здоровье человека на 70% зависит от питания. Пища зачастую является основным источником большинства заболеваний, однако с её же помощью можно и избавиться от многолетних недугов.

Актуальность работы : нерациональное питание - это основной источник множества проблем современного человека и малой продолжительности жизни.

Цель работы : доказать, что рациональное использование пищевых продуктов каждым человеком, исключение переедания и недоедания, поможет многим укрепить здоровье.

Задачи исследования :

1) Изучить статьи с помощью интернет-ресурсов на тему здорового и рацианального питания

2) Рассмотреть основные принципы здорового питания и перехода на путь оздоровления

Метод исследования : анализ интернет-ресурсов

Глава I. Основные принципы здорового питания

§1 . Способы приготовления пищи

Приготовление пищи должно быть непосредственно перед употреблением.
Готовить пищу надо с хорошим настроением. Негативные вибрации накладываются на пищу, портят её, делают невкусной и даже токсичной. А если готовить в хорошем расположении духа, пища – целебней, сытней и вкусней.
Также должны быть щадящие способы термической обработки пищи.

http://v.img.com.ua/b/orig/d/d1/6e7f1916b3da64978d9f47ae52101d1d.jpg

§2 . Структура потребления, свойства, состав и вкус пищи

Для предотвращения развития большинства заболеваний настоятельно рекомендуется исключить или максимально ограничить употребление неполезных продуктов.

Пища должна быть вкусной, так как она вызывает чувство удовольствия и хорошего настроения, и, как правило, она полезна. Безвкусная – плохо усваивается. Рекомендуется не употреблять слишком горячих и очень холодных блюд.

https://obaldela.ru/wp-content/uploads/2017/04/125596_53ccd1d27a8c153ccd1d27a8f8.jpeg

§3 . Способы и условия употребления пищи.

- Активизация пищеварения перед приёмом пищи
- еда при наступлении чувства голода
- тщательное пережёвывание пищи
- медленная еда, без спешки
- соблюдение правильных сочетаний продуктов
- соблюдение последовательности употребления различных продукто
- разумное употребление жидкости
- соблюдение необходимого интервала между приёмами пищи
- организация разгрузочных дней

http://missbagira.ru/images/bagira/2017/11/271d159390276d664a7c438269220246.jpg

§4 . Основные принципы перехода на путь оздоровления и здоровое питание.

Основными принципами перехода на здоровое питания является:

- постепенность
- комплексность
- регулярность и систематичность
- тренировка неправильным питанием
- контроль результатов

https://medaboutme.ru/upload/resize_cache/iblock/492/940_540_1/zdorovyy_obraz_zhizni_pitanie_s_polzoy_i_bez_stressa.jpg

Заключение

Как показывает практика исцеление очень многих прежде больных людей, корректировка повседневного питания обеспечивает возможность поворота вспять большинства заболеваний в любом возрасте. Поэтому одним из наиболее эффективных способов оздоровления, как отдельных людей, так и общества в целом является изменение структуры потребляемых продуктов с исключением или значительным сокращением неполезных продуктов и существенным увеличением продуктов с лечебно-профилактическими свойствами.

Содержание :

Введение ---------- с. 3
Глава I Основные принципы здорового питания
§1 . Способы приготовления пищи.
---------- с. 4
§2 . Структура потребления, свойства, состав и вкус пищи.
--------- с. 5
§3 . Способы и условия употребления пищи.
---------- с. 6
§4 . Основные принципы перехода на путь оздоровления и здоровое питание.
---------- с. 8
Заключение ---------- с. 9
Список источников и литературы ---------- с. 10

Список используемых интернет-ресурсов

Интернет-ресурсы :

1. http://doctoroff.ru
2. http://zdorovejka.ru
3. http://sovets.net/5010-zdorovoe-pitanie.html
4. https://ru.123rf.com

Введение

Питание является жизненной необходимостью человека. В настоящее время заметно возрастает понимание того, что пища оказывает на человека значительное влияние. Она даёт энергию, силу, развитие, а при грамотном её употреблении – и здоровье. Можно с определённой уверенностью утверждать, что здоровье человека на 70% зависит от питания. Пища зачастую является основным источником большинства заболеваний, однако с её же помощью можно и избавиться от многолетних недугов.

Актуальность работы : нерациональное питание - это основной источник множества проблем современного человека и малой продолжительности жизни.

Цель работы : доказать, что рациональное использование пищевых продуктов каждым человеком, исключение переедания и недоедания, поможет многим укрепить здоровье.

Задачи исследования :

1) Изучить статьи с помощью интернет-ресурсов на тему здорового и рацианального питания

2) Рассмотреть основные принципы здорового питания и перехода на путь оздоровления

Метод исследования : анализ интернет-ресурсов