

# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



Авторы: Апакаева Динара,

Елисеева Лиза

ученицы 8 «А» класса

МБОУ «СОШ №1 г.Петровска

Саратовской области»

адрес 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 рационального 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.



## §2 . Структура потребления, свойства, состав и вкус пицци



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

Пицца 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.

# §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 продуктов
- разумное употребление жидкости
- соблюдение необходимого интервала между приёмами пищи
- организация разгрузочных дней



# §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



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

Метод исследования : анализ интернет-ресурсов