

# ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение города Москвы  
«Политехнический колледж им. Н.Н. Годовикова»  
(ГБПОУ ПК им. Н.Н. Годовикова)

Исследовательская работа по дисциплине «Физическая культура»  
Тема исследования: «Здоровое питание»

Подготовила студентка 33ПП группы  
Специальности «Право и организация  
социального обеспечения»

Архипова Софья Ильинична


Научный руководитель  
Преподаватель физической культуры  
Симакова Наталья Юрьевна

Москва  
2015



# Содержание

1.	Цель и задачи	3
2.	Актуальность	4
3.	Гипотеза работы	5
4.	Введение	6
5.	Теоретическая часть	7
6.	Заключение	14
7.	Список литературы	15





# Цель и задачи

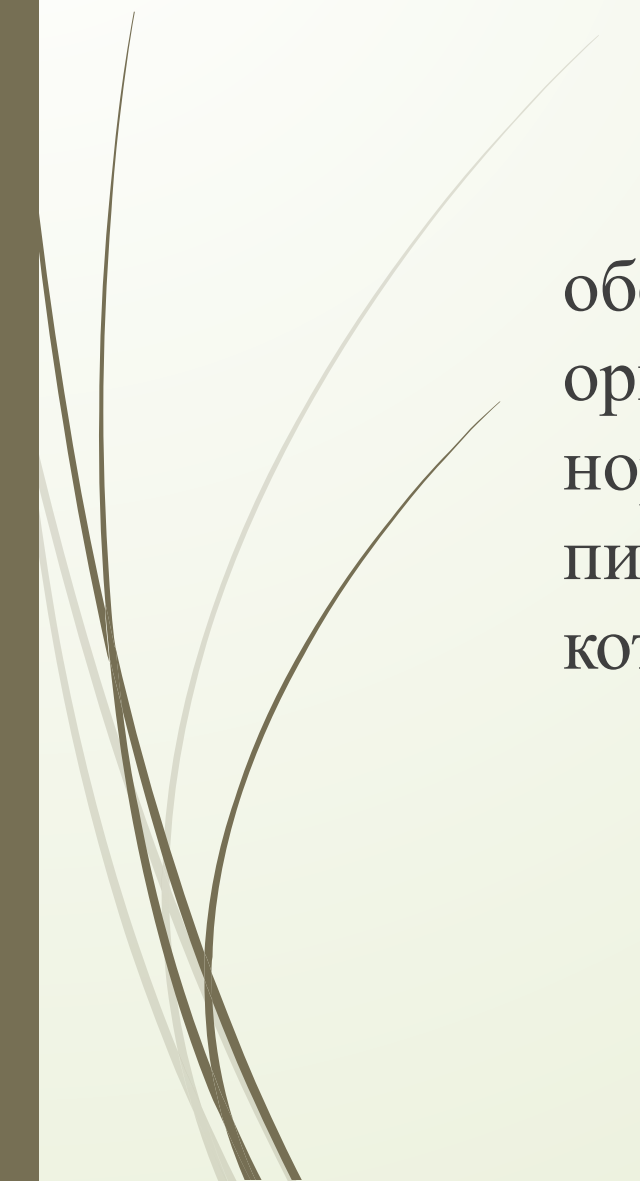
Целью работы является донести информацию о здоровом питании до сверстников.

Задачи:

- Привлечь внимание сверстников к проблеме неправильного питания
- Найти и проанализировать информацию о правильном питании



# Актуальность



Питание выполняет одну из главных функций в обеспечении жизнедеятельности человеческого организма. Рациональное питание обеспечивает нормальное развитие организма. Нерациональное питание повышает риск возникновения заболеваний, которые могут даже привести к смертельному исходу.

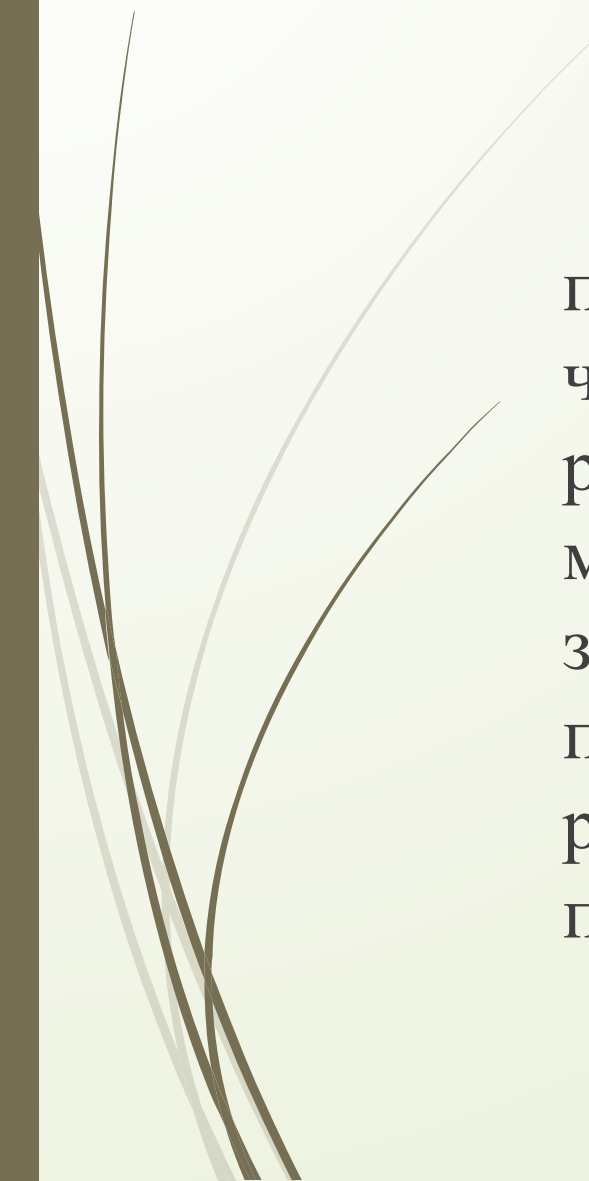
# Гипотеза работы

Важно знать, что можно есть, а что нельзя. Ведь здоровье человека - это самое большое богатство.





# Введение



Работа посвящена проблеме питания современного поколения. В ходе данного исследования было выяснено, что большая часть населения лишена полноценного режима питания. Однако нельзя забывать и о том, что множество людей, в том числе и дети, страдают заболеваниями пищеварительного тракта. Поэтому я посчитала необходимым провести исследование и рассказать сверстникам о правильном питании, о вреде и пользе некоторых продуктов.

Правильное питание – это такой способ питания, при котором итогом этого процесса является укрепление и улучшение здоровья, физических и духовных сил человека, предупреждение и лечение различных заболеваний, замедление процессов старения, т.е. правильное питание – это здоровое питание.



Чрезмерное употребление вредной пищи и алкогольных напитков ведет к ожирению. Ожирение повышает риск развития диабета II типа у взрослых, способствует повышению артериального давления, увеличивает риск развития атеросклероза, ишемической болезни сердца, и связанными с ними осложнениями в виде инфаркта и инсульта.






Наилучшей рекомендацией для того, чтобы избежать прибавления веса, является умеренное потребление жиров и алкоголя, который способствует усилению аппетита и снижает уровень окисления жиров, потребление пищи с высоким содержанием белка, а также увеличение физической нагрузки.



Проблема здорового питания является актуальной для нашей республики. Исследования характера питания населения традиционно показывают излишнее потребление жиров и рафинированных углеводов, обуславливающие избыточную калорийность пищи, и недостаточное потребление свежих или замороженных овощей, фруктов, зелени, рыбы.





## Зачем правильно питаться?

- Для активного долголетия.
- Для лучшей сопротивляемости вредным факторам внешней среды.
- Для высокой физической работоспособности организма.

## Три основных принципа рационального питания

- Равновесие между энергией, поступающей с пищей, и энергией, расходуемой в процессе жизнедеятельности.
- Удовлетворение потребности организма в определенном количественном, качественном составе и соотношении пищевых веществ.
- Соблюдение режима питания.

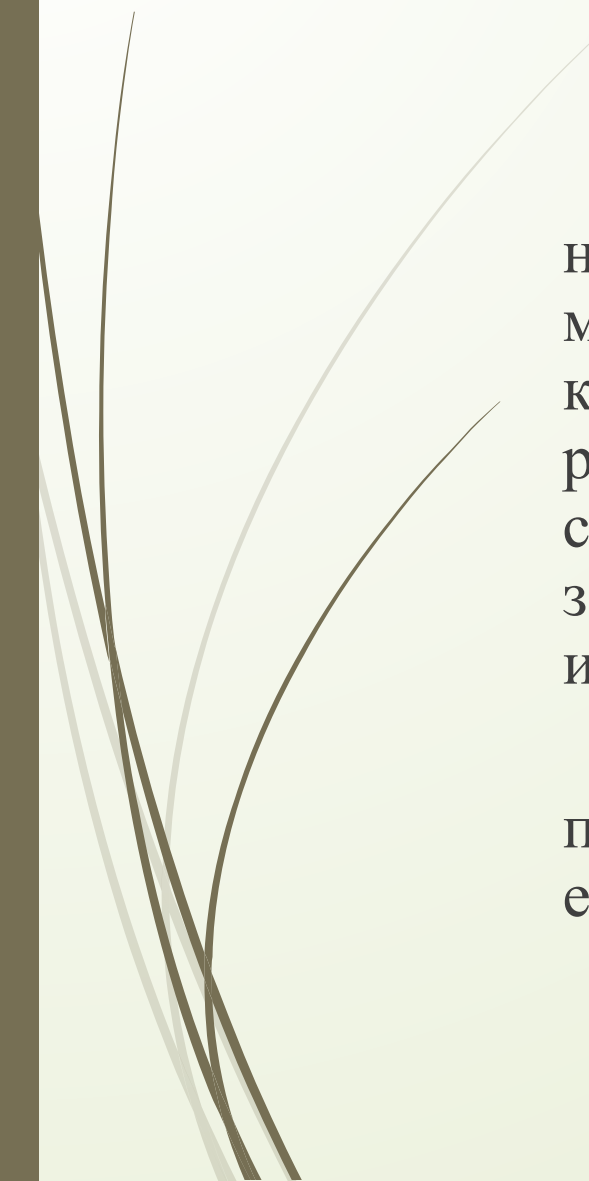


Помните! Всегда есть выбор, как себя чувствовать, быть или не быть здоровее. Никто не сможет заставить вас правильно питаться. Вы сами принимаете решение. Ответственность за ваше здоровье в вас самих.





# Заключение



Полноценное и правильно организованное питание — необходимое условие долгой и полноценной жизни, отсутствия многих заболеваний. Знать, что покупать, научиться распознавать качественные продукты от некачественных, быть умеренным и разбираться в современной еде — вот главное, чему должен следовать современный человек. Ведь от того, что мы едим, зависит, как мы себя чувствуем и как выглядим — а это залог долгой и качественной жизни.

В заключение хочется сказать, что от той пищи, которая поступает в наш организм, зависит наше здоровье и будущее, а мы есть то, что мы едим.

Берегите здоровье смолоду!



# Список литературы

1. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова «Разговор о правильном питании» Праздники –М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2007
2. А. Клейборн. Энциклопедия. Моя первая книга о человеке. – М.: Росмен, 2005
3. Журнал «Здоровое питание» – М., № 5, 2009
4. Интернет – ресурсы:  
<http://www.27gp.by/>  
<http://zdorovoe-pitanie.html>



**Спасибо за внимание!**