

# 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

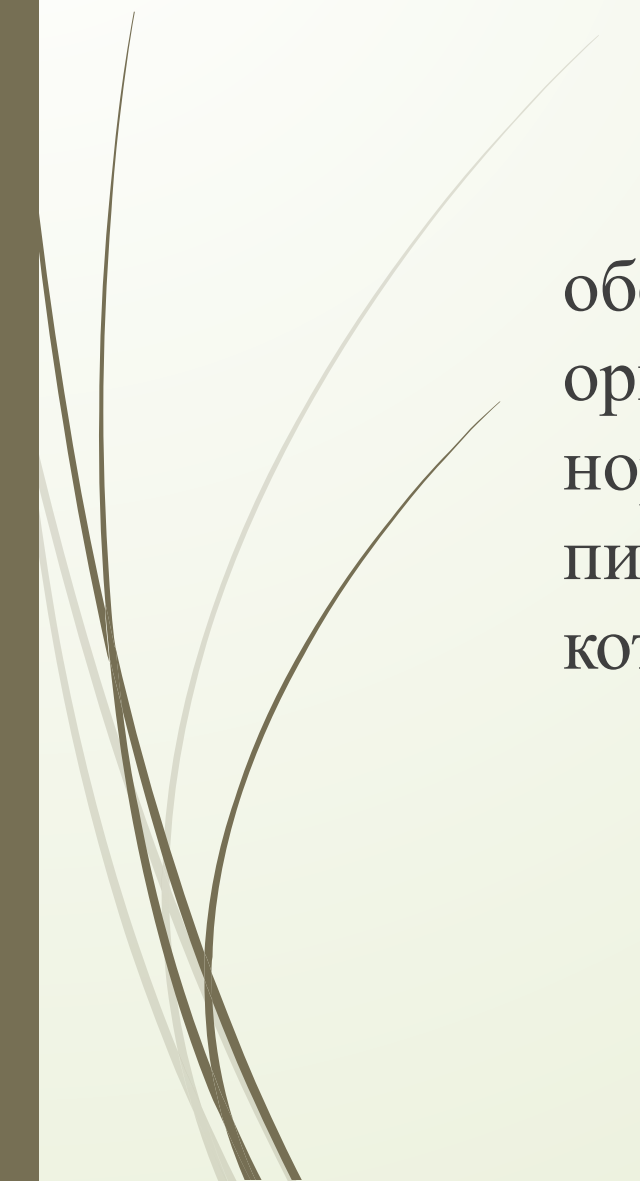
Целью работы является донести информацию о здоровом питании до сверстников.

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.

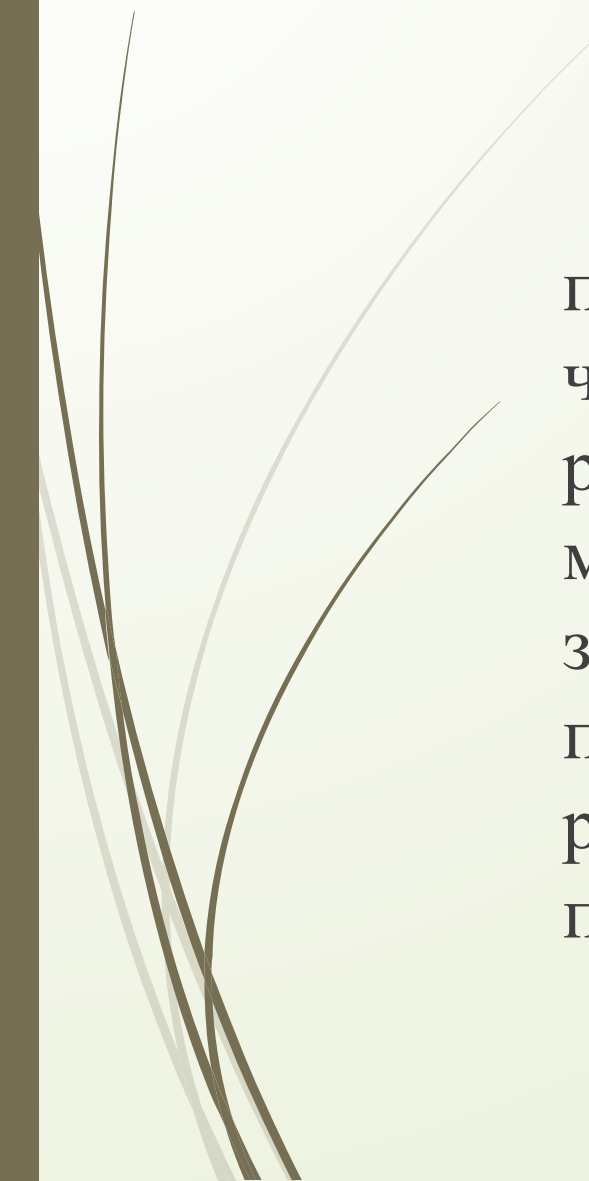
# Гипотеза работы

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.

Рациональным режимом питания является 4-х разовый прием пищи: первый завтрак (25% суточного рациона), второй завтрак – сравнительно легкий (15%), обед довольно сытный (50%), ужин – легкий, не обременяющий желудок (10%).

Питание должно быть регулярным, разнообразным, полноценным и сбалансированным по набору жизненно необходимых веществ (белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы).

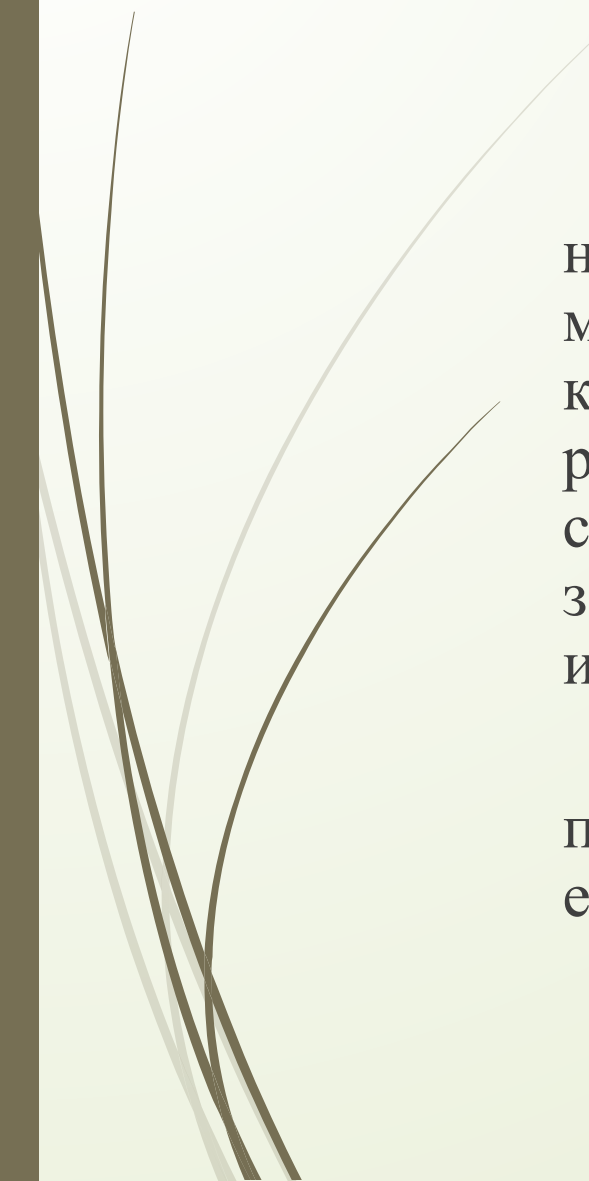


Помните! Всегда есть выбор, как себя чувствовать, быть или не быть здоровее. Никто не сможет заставить вас правильно питаться. Вы сами принимаете решение. Ответственность за ваше здоровье в вас самих.





# 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!**