

## РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И ФАСТ-ФУД

**Цель моего исследования** – изучить, что должно входить в рацион правильного питания школьника, а от каких продуктов стоит отказаться. Я поставил **задачу** доказать, что рационально питаться надо учиться с детства, а любимая нами «быстрая еда» очень вредна.

### **Методы проведения исследования:**

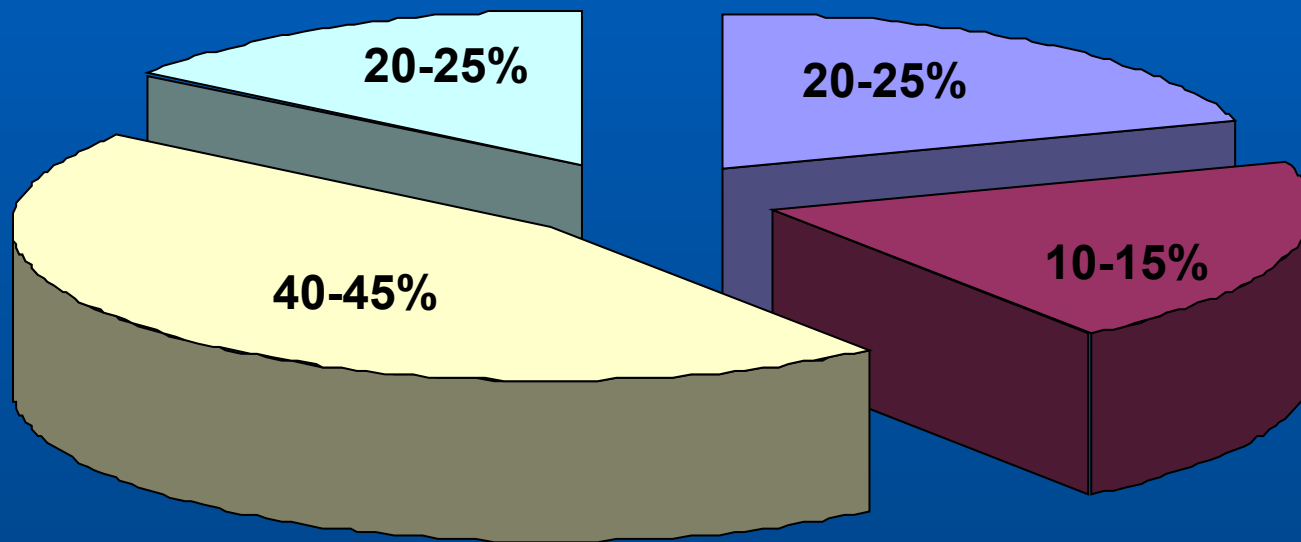
- анкетирование;
  - беседа;
  - работа с периодическими изданиями и книгами;
  - ознакомление с кино- и телефильмами по теме исследования;
  - получение информации в компьютерной сети Интернет.
- побеседовать со специалистами-медиками

### **План исследования:**

- Посмотреть справочную литературу и книги о рациональном питании.
- Провести анкетирование.
- Изучить информацию о рациональном питании и фаст-фуде в периодических изданиях и Интернете.

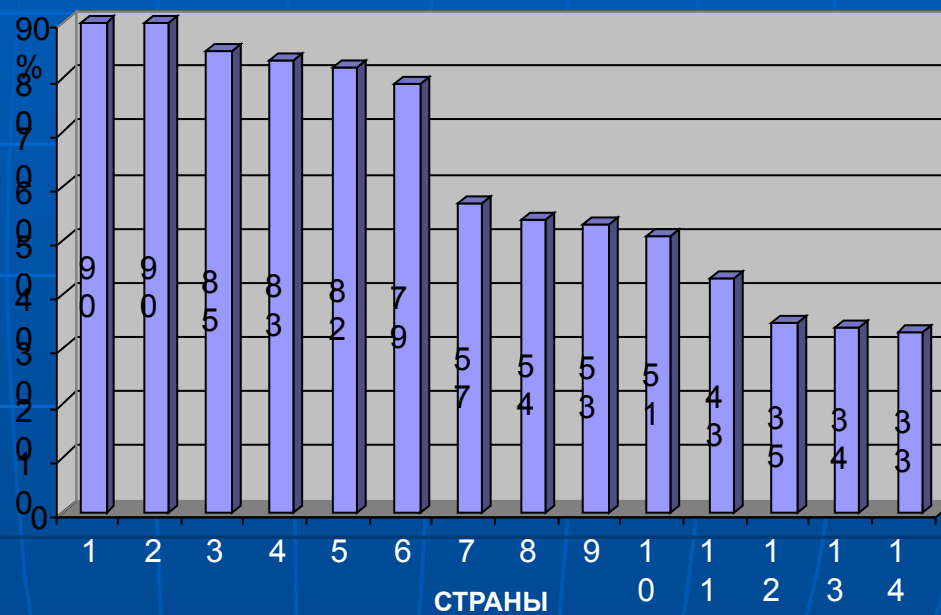
## РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

- - ЗАВТРАК 20-25%
- - ПОЛДНИК 10-15%
- - ОБЕД 40-45%
- - УЖИН 20-25%



## СТРАНЫ - ЛИДЕРЫ ПОТРЕБЛЕНИЯ ФАСТ-ФУДА

- 1 США-90%
- 2 АВСТРАЛИЯ-90%
- 3 ИЗРАИЛЬ-85%
- 4 КАНАДА-83%
- 6 КИТАЙ-79%
- 7 ФРАНЦИЯ-57%
- 8 БОЛГАРИЯ-54%
- 9 МЕКСИКА-53%
- 10 ГЕРМАНИЯ-51%
- 11 ИСПАНИЯ-43%
- 12 ВЕНГРИЯ-35%
- 13 БЕЛЬГИЯ-34%
- 14 РОССИЯ-33%

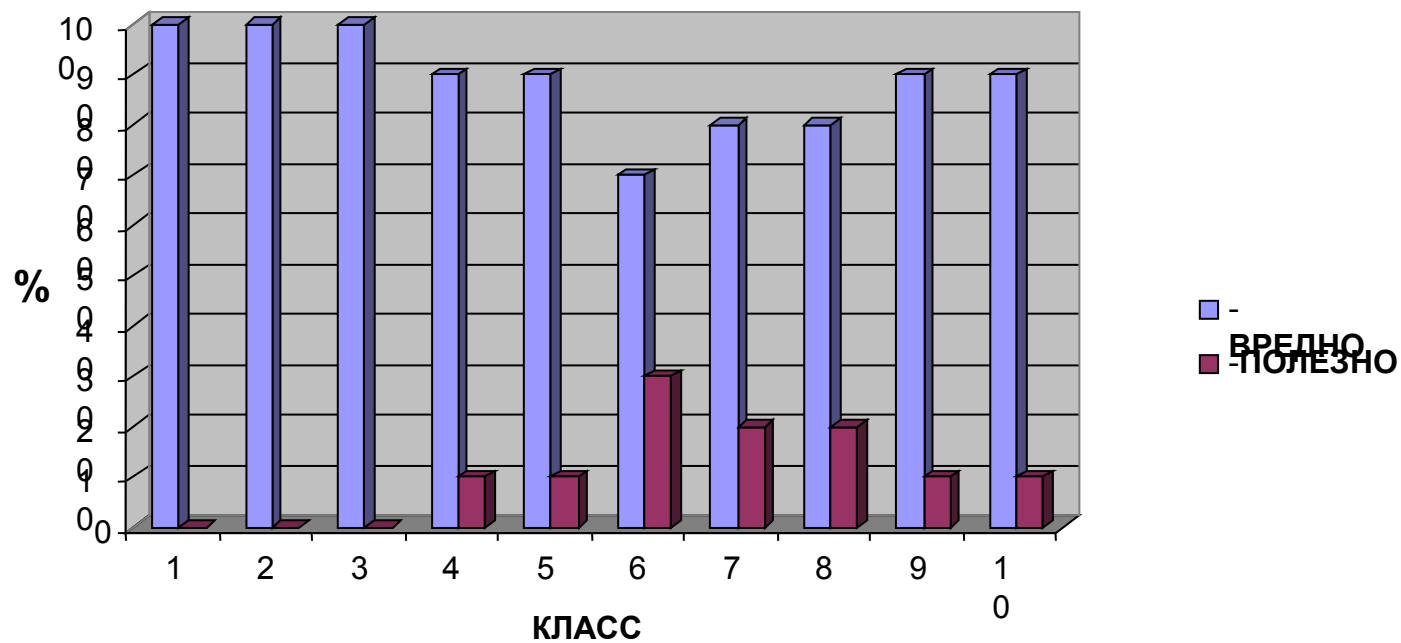


## ВРЕД ФАСТ-ФУДА СВЯЗАН С:

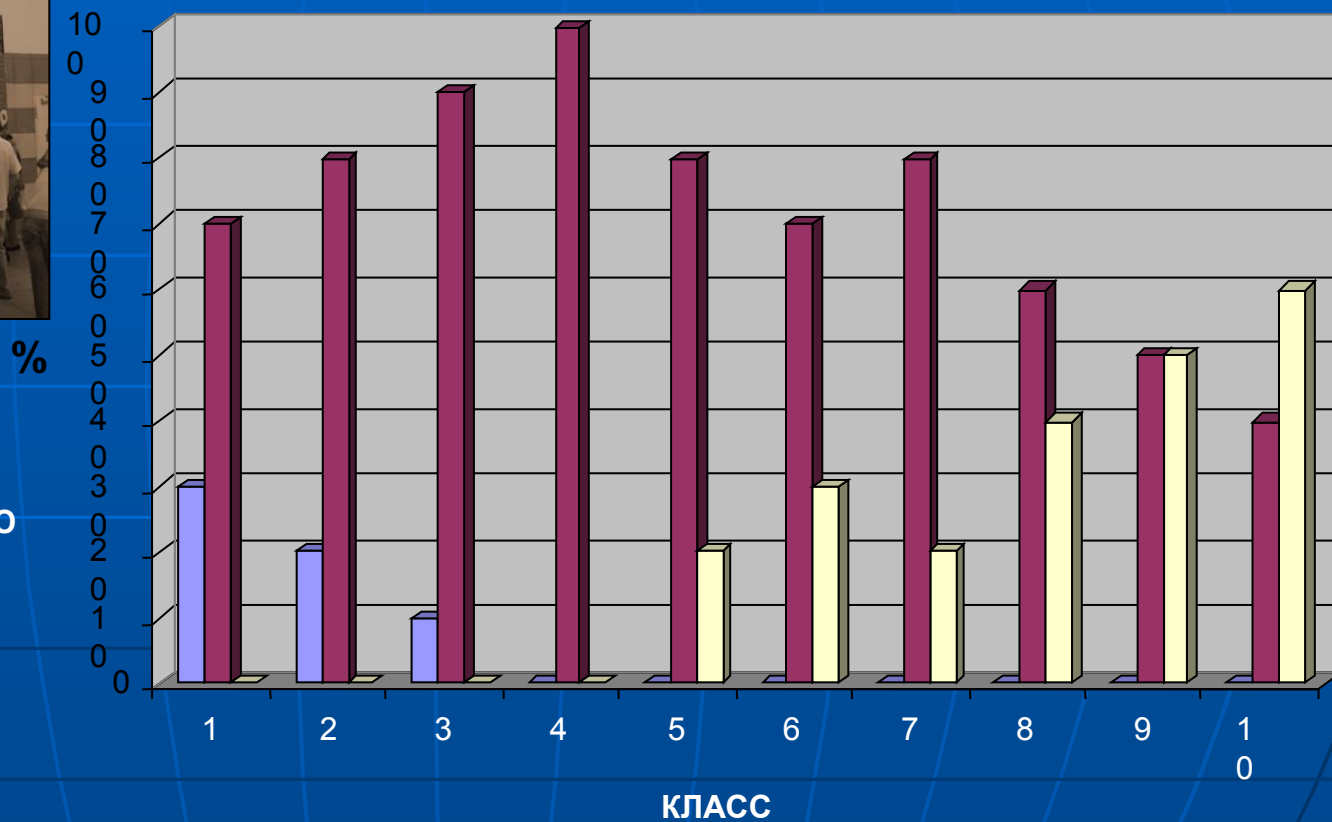
- Его большой калорийностью;
- Высоким содержанием жиров, соли и сахара;
- Низким содержанием клетчатки;
- Отсутствием витаминов;
- Большим количеством консервантов и биодобавок.
- А замечательный вкус получается из химических ароматизаторов.



## ПОЛЕЗНО ЛИ ПИТАТЬСЯ ФАСТ-ФУДОМ ?

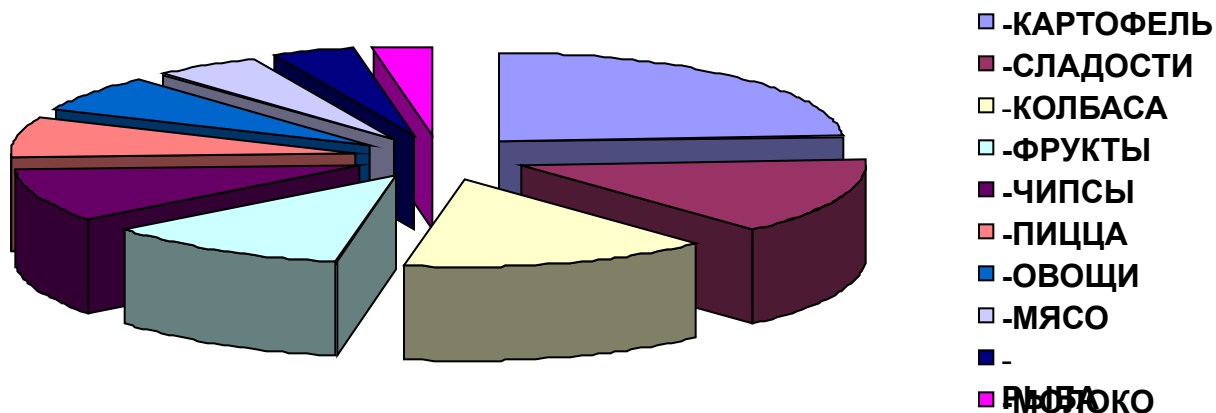


## КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ В КАФЕ ФАСТ-ФУД ?

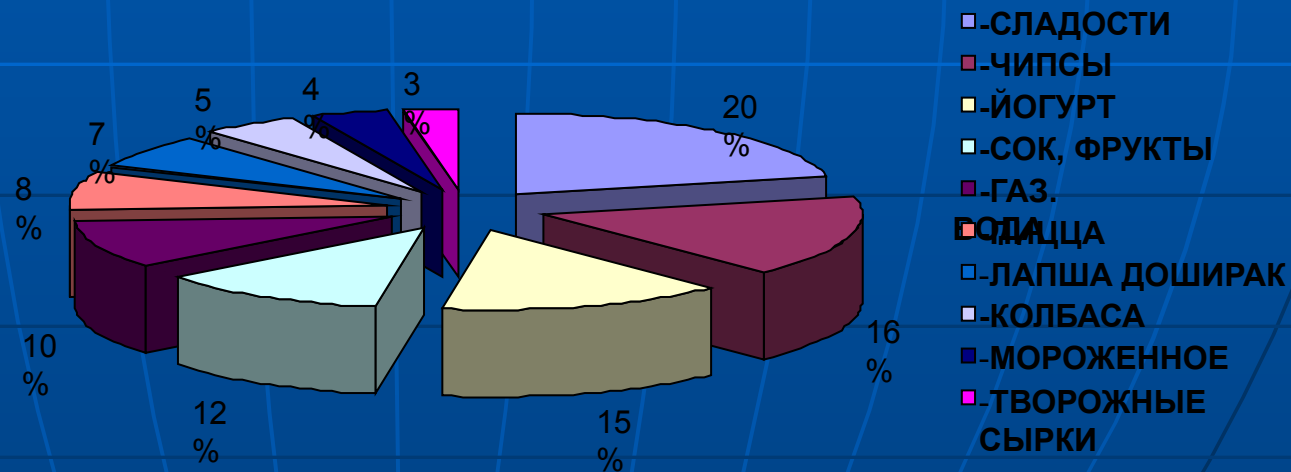




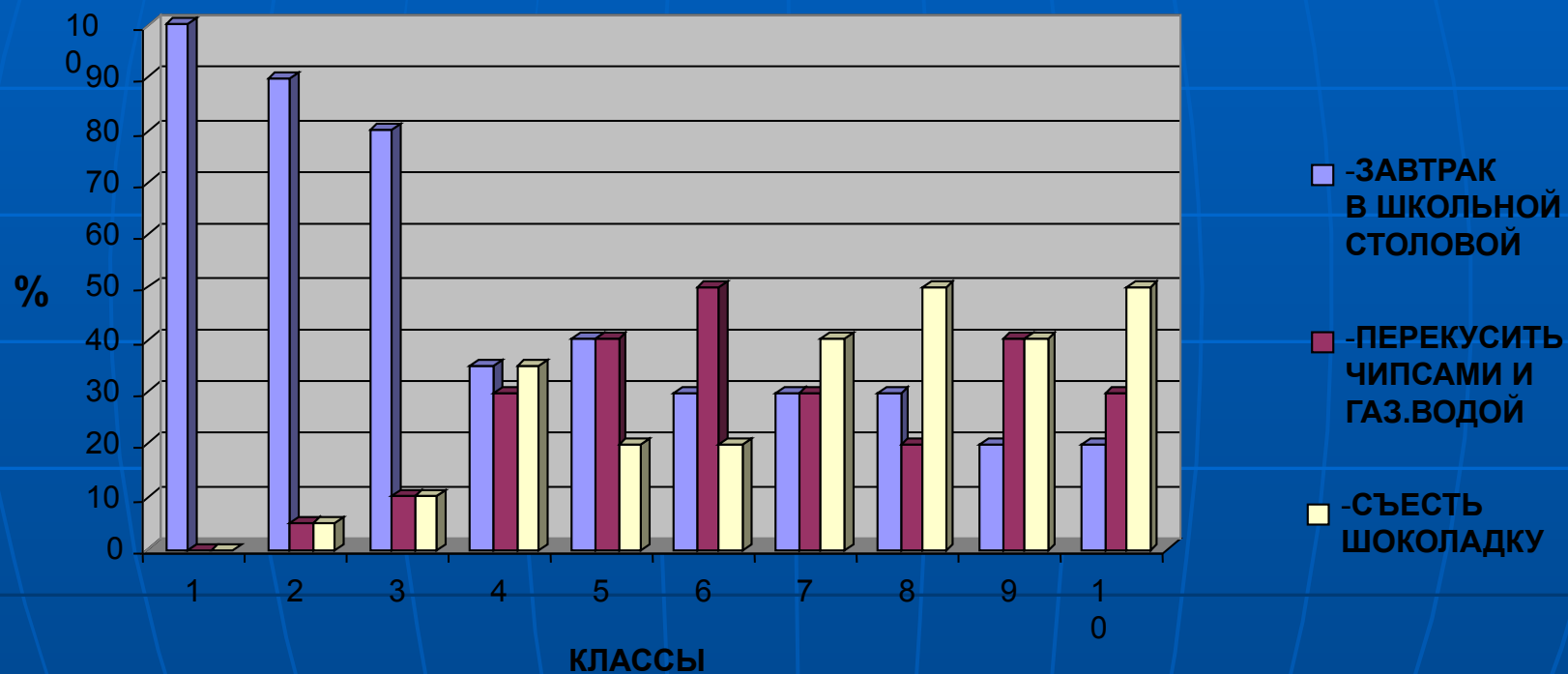
## ЛЮБИМЫЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ У ШКОЛЬНИКОВ



## ПРОДУКТЫ, ЛИДЕРЫ ПО ПОКУПКЕ ШКОЛЬНИКАМИ В СУПЕРМАРКЕТЕ

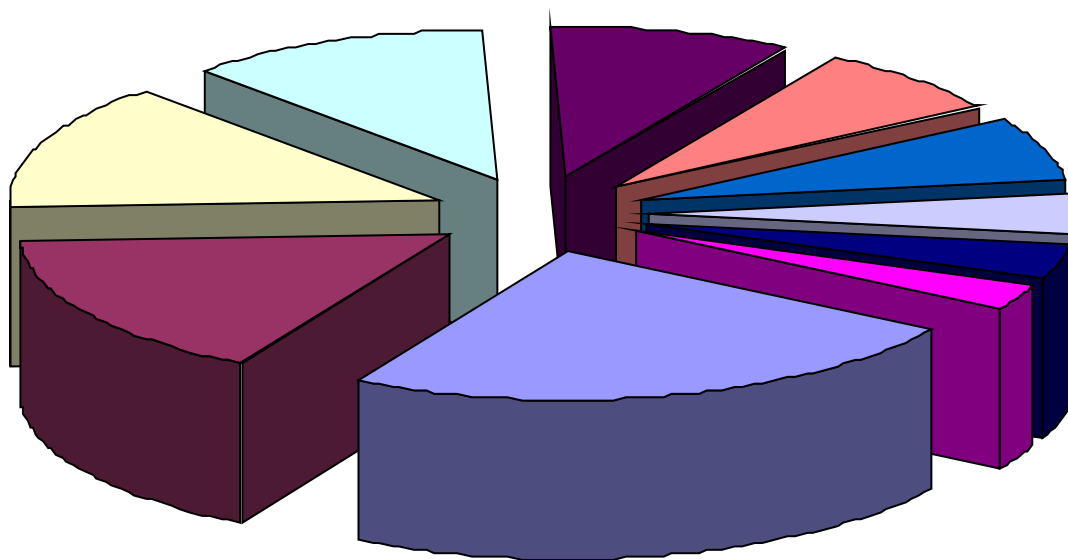


## ПРЕДПОЧТЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ ПО ПИТАНИЮ В ШКОЛЕ





## ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ, НАЗВАННЫЕ ШКОЛЬНИКАМИ, КАК НЕЛЮБИМЫЕ

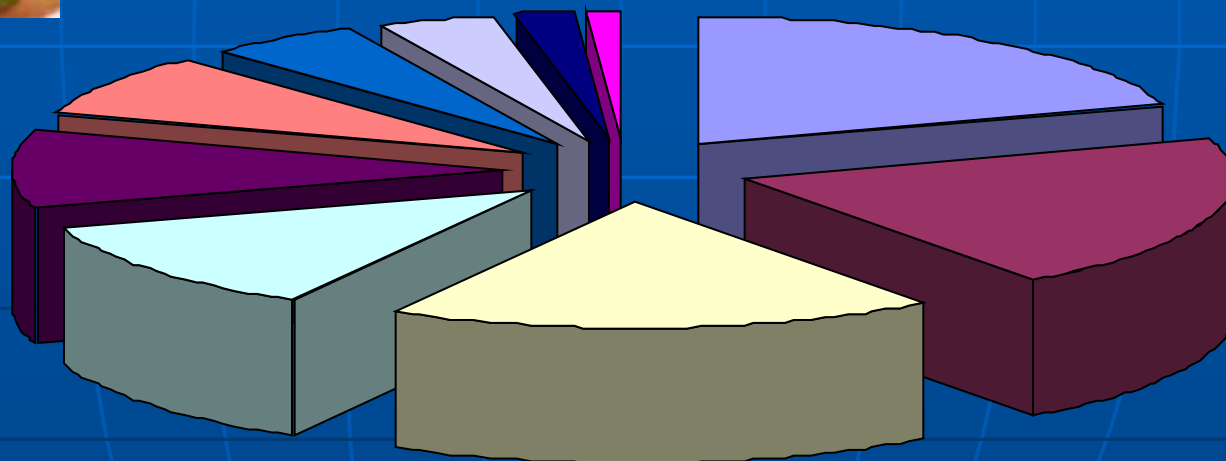


- МОЛОКО
- ОВОЦИ
- КАШИ
- СУПЫ
- РЫБА
- СЫР
- ПЕЧЕНЬ
- КЕФИР
- ТВОРОГ
- МЕД

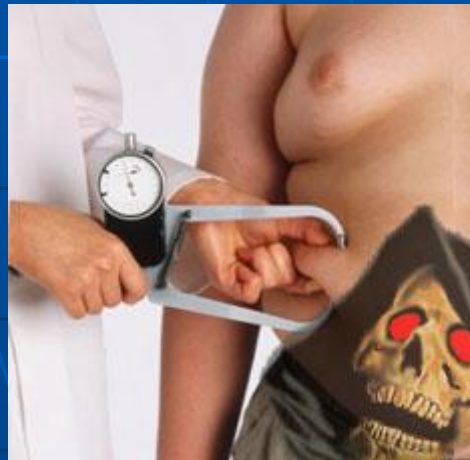
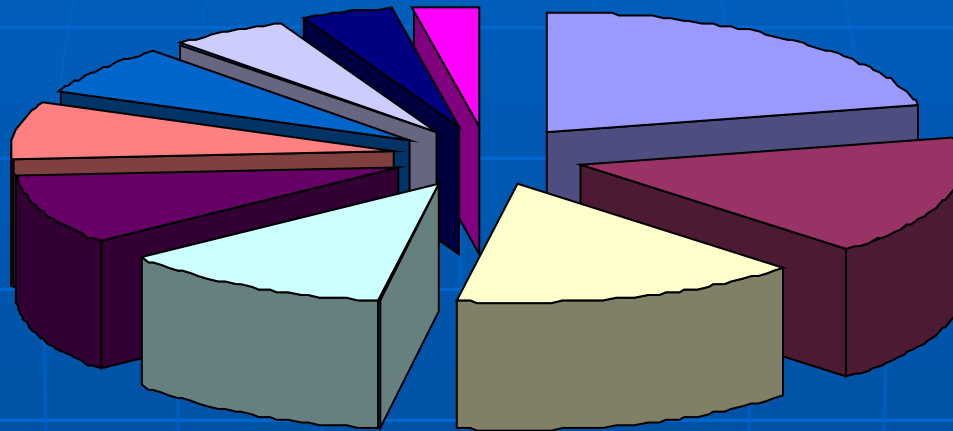
# ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ, НАЗВАННЫЕ ШКОЛЬНИКАМИ, КАК ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ ИХ ЗДОРОВЬЯ



- - ОВОЩИ
- - ФРУКТЫ
- - МЯСО
- -
- - РЫБА
- - МОЛОКО
- -
- - КАШИ
- - СУПЫ
- - ОРЕХИ
- -
- - ЯЙЦА
- -
- - ХЛЕБ



## ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ, НАЗВАННЫЕ ШКОЛЬНИКАМИ, КАК ВРЕДНЫЕ ДЛЯ ИХ ЗДОРОВЬЯ



- -
- ЧИПСЫ
- -
- СЛАДОСТИ
- ХОТДОГ
- -
- ПИЦЦА
- ДОШИРАК
- ПАНЧУБЕЛЫ
- КУРЫ ГРИЛЬ

**1114 ЧЕЛОВЕК  
УЧИТСЯ В МОУ СОШ № 16**

**306 ЧЕЛ. – 27%  
ИМЕЮТ  
ЗАБОЛЕВАНИЯ  
ЖКТ**

**255 ЧЕЛ. – 22.5%  
ИМЕЮТ ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ  
ОТКЛОНЕНИЯ В РАБОТЕ  
ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ**

**УЧАЩИЕСЯ  
НАЧАЛЬНОГО И  
СРЕДНЕГО ЗВЕНА**

**51 ЧЕЛ. – 4.5 %  
ИМЕЮТ ХРОНИЧЕСКИЕ  
ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖКТ**

**УЧАЩИЕСЯ  
СРЕДНЕГО И  
СТАРШЕГО ЗВЕНА**

## **РЕКОМЕНДАЦИИ** **как школьникам сделать свое меню более рациональным:**

- Надо питаться регулярно, точно по часам;
  - Обязательно полноценно завтракать
  - Не переедать и не есть перед сном;
- Есть как можно больше фруктов, свежих или отварных овощей;
  - Пить больше воды и свежевыжатых соков.
- А вот сладких фруктовых соков и сладких газированных напитков избегать.
  - Как и пищи с большим содержанием жиров, соли, сахара и калорий.