

**Немецкий национальный район**

**МОУ «Гальштадтская СОШ»**



# **Правда о диете**

**Выполнила Лосива О. (9 класс)**

**2008г**

# Цель исследования

1. Рассмотреть правила, которых необходимо придерживаться, пропагандируя здоровый образ жизни.
2. Определить принципы здорового питания.
3. Исследовать диеты, на предмет их полезность и безвредность.

Суммарное  
содержание  
калорий  
в пище –  
калорийность  
суточного  
рациона

**Худеем  
по все  
правилам**

Расчет нормы  
калорийности  
суточного рациона  
 $(0,0621 \cdot \text{Масса(кг)} + 2,0357)$   
 $\cdot 240 = X$  ккал

*Питание  
должно быть:*

- Энергетически  
сбалансированным;
- Полноценным  
по содержанию  
пищевых  
веществ;
- Дробным,  
регулярным;
- Оптимально  
обработанным

# Пример расчета

Женщина 40 лет, учитель.

Сон –

8 часов x 50 ккал = 400 ккал

Работа в кабинете –

8 часов x 110 ккал = 880 ккал.

Домашние дела –

4 часа x 100 ккал = 400 ккал.

Отдых (телевизор, чтение  
книг)

- 2 часа x 65 ккал = 130 ккал.

Медленная ходьба

(дорога на работу, магазины)

- 2 часа x 190 ккал = 380 ккал.

Сумма 2190 ккал,

для женщины -10% = 2000

ккал,

- 20% за возраст 2000-400.

**Энерготраты равны 1600**

**ккал.**

**Энерготраты равны 2055 ккал.**

**В сумме**

- 2 часа x 190 ккал = 380 ккал.

(дорога в школу, магазины)

Медленная ходьба

- 5 часов x 65 ккал = 325 ккал.

Игры на компьютере, чтение)

Отдых (телевизор,

4 час x 100 ккал = 400 ккал.

Выполнение домашнего задания –

5 часов x 110 ккал = 550 ккал.

Учеба в школе –

8 часов x 50 ккал = 400 ккал.

Сон –

Девушка 15 лет, ученица.

**Белки**

**Углеводы**

**Антиоксиданты**

**Микроэлементы**

**Принципы  
здорового  
питания**

**Витамины**

**Жиры**

**Минеральные  
вещества**

**Пищевой  
холестерин**

**Органические  
кислоты**

**Пищевые  
волокна**

# Сравнительный анализ с расчетной нормы энергозатрат и данными по «японской диете»

Японская диета разработана специалистами японской клиники "Яэкс". Расчитана диета на 13 дней. Авторы диеты обещают, что за это время обмен веществ перестроится на иной ритм работы и стойкий эффект от применения диеты сохранится минимум на 2-3 года без каких-либо дальнейших усилий. Верить ли этим обещаниям - решайте сами.



**«Должен умеренность в пище себе ты назначить весною.  
В летний же зной особенный вред от пиршеств чрезмерных.  
Осенью будь осторожен с плодами: беда не стряслась бы.  
Сколько захочется – ешь без опаски ты в зимнюю пору.  
Если врачей не хватает, пусть будет врачами твоими трое:  
Веселый характер, покой и умеренность в пище»**

**Арнольд из Виллановы  
«Салернский кодекс здоровья»  
(Начало XIV века )**