

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**

*Питание
должно быть:*

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

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

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**

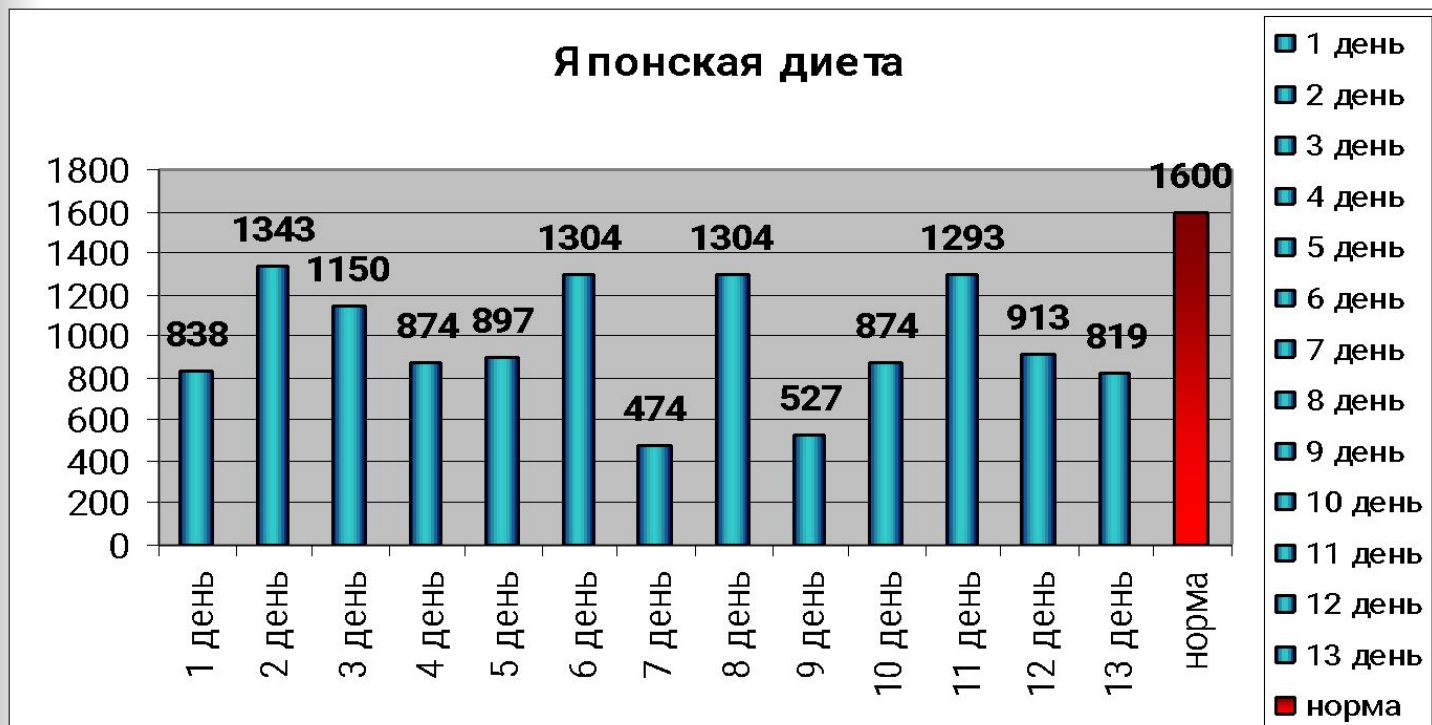
**Пищевой
холестерин**

**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)**