

Что мы едим из того и состоим

*Есть чтобы  
жить, а не  
жить чтобы  
есть*

Автор презентации

**Трофимова Наташа**

Ученица 9"б" кл

ЦСОШ № 1

*Основополагающий вопрос  
проекта*

**Как человек создаёт себя?**

# Что такое здоровое питание ?

## Цели:

- 1.1. Узнать , что такое здоровое питание и диетология
2. Познакомиться с некоторыми видами диет
3. Узнать мнение старшеклассников о диетах , голодании и здоровом

# Задачи

- *Определить задачи диетологии*
- *Составить схему здорового питания*
- *Составить список самых модных диет*
- *Найти советы по здоровому питанию*
- *Провести анкетирование старшеклассников*

# Ход исследования

- Работа с литературными источниками
- Поиск в интернете необходимых по теме материалов
- Составление вопросов анкеты
- Анкетирование старшеклассников
- Анализ собранных данных
- Результаты исследования



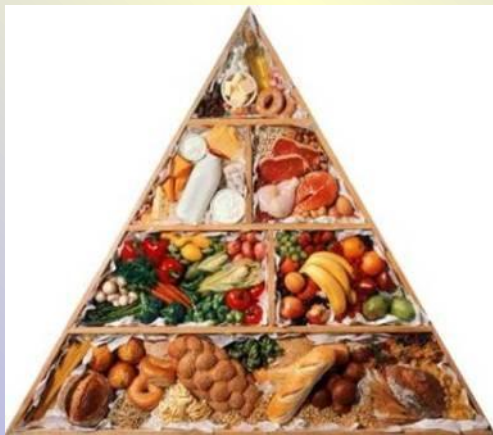


- **Диета** - это правила употребления пищи по ее роду, количеству и качеству. В основе диеты лежит обеспечение организма необходимыми пищевыми веществами. Сегодня существует большое количество различных диет: какие-то из них более полезны,

- **Диетология** (от диета и ... логия), диететика, - наука о питании, изучающая и обосновывающая принципы питания. В прошлом диететикой называли всю науку об охране здоровья. С начала XIX в. диететика ограничивалась вопросами рационализации питания и с XX в. практически стала синонимом диетологии



# Схема здорового питания включает большое разнообразие продуктов. Каждый день Вы должны стараться съесть:



- От 2 до 4 порций фруктов. Одна порция равна 1 среднему яблоку, банану или апельсину; чашке фруктового сока.

От 2 до 3 порции молока, йогурта, или сыра. Одна порция равна 200 гр. молока или йогурта, 50 гр.

- От 6 до 11 порций хлеба, хлебных злаков или макаронные изделия. Одна порция равна одному кусочку хлеба или 200гр. готовых продуктов

От 3 до 5 порций овощей. Одна порция равна 200гр.

- листовой зелени или порезанных овощей
- От 2 до 3 порций мяса, домашней птицы, рыбы, сухой фасоли, яиц или орехов. Одна порция равна 60-90 гр. приготовленного мяса, домашней птицы без кожи или рыбы, 1 яйцу



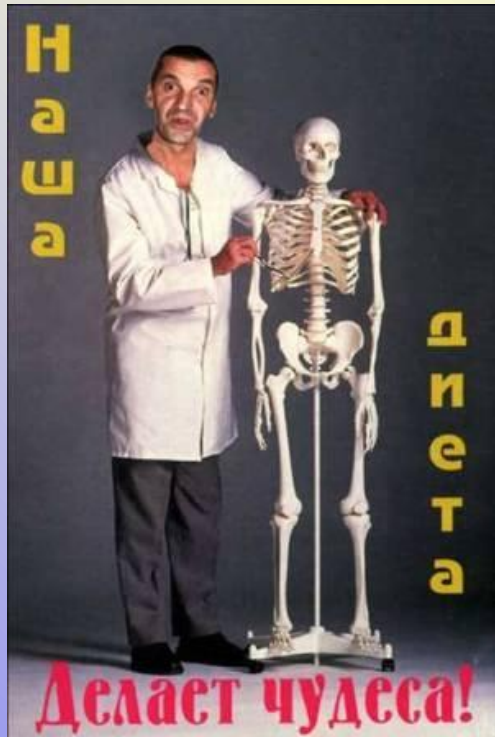
# СОВЕТЫ ПО ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ

- Пейте много воды. Поставьте целью выпивать 8 стаканов воды каждый день.  
Завтракайте каждый день. Завтрак дает вам энергию и помогает думать и учиться.
- Выбирайте цельно зерновые продукты.
- Выбирайте цветные овощи каждый день. Овощи разного цвета дают разные питательные вещества.



- Осторожно используйте жиры и масла. Оливковое и арахисовое масла, авокадо, орехи и ореховое масло, оливки и рыба предоставляют жиры, полезные для сердечно-сосудистой системы, а также витамины и минералы.
- Осторожно потребляйте сладости. Ограничьте еду и напитки, содержащие много сахара.
- Имейте маложирные и несладкие закуски под рукой дома, на работе или в дороге с тем чтобы утолить голод и не вызывать переедания.
- Питайтесь три раза в день вместо пропуска приема пищи или употребления закусок вместо еды.

# Самые модные диеты



[Подробнее о диетах в информационном бюллетене](#)

- *Сегодня модными считаются 15 диет: голливудская, по группе крови, Алкат, Гемокод, Аткинсона, раздельное питание по Шелтону, японская, апельсиновая, эскимосская... Каждая из них имеет свои достоинства недостатки.*
- *Алкат считается в мире диетой №1*
- *АЛКАТ-тест на индивидуальную непереносимость продуктов и помогает выяснить, не страдаете ли от этого коварного врага и вы сами. Часто он выдает совершенно неожиданные вещи. К примеру, может выясниться, что вам вредят полезные лук, помидор, апельсин и нежная телятина*

# Результаты исследования

Из 57 старшеклассников:

- Диеты соблюдают: 3 человека (фруктовая, лечебная. постная)
- Считают, что диеты не целесообразны: 54 человек
- Голодание считают вредным: 51 человек
- Что такое анорексия знают: 12 чел.
- Считают, что школьное питание сбалансированное: 10 ч
- Довольны питанием в школьной столовой: 10 чел.
- Считают, что овощных блюд в школьном питании:
  - а) мало: 12
  - б) много: 26
  - в) среднее кол-во: 19
  - г) овощные блюда всегда нужны: 55
- Вывод: Старшеклассники в общем разбираются в

# *Источники информации*

1. <http://slims.ru/info/diet/hudeet/2657/>
2. [health.rambler.ru](http://health.rambler.ru)
4. [upDiet.info](http://upDiet.info) - Идеальная диета
4. Кольгуненко И. Тайны шарма и красоты- М.: Издательство «Знание», 1993
5. Дружинина Алла. Здоровое питание.- М.: Издательство Аст-Пресс книга, 2004