

Творческая работа

Тема:

**Питайся правильно –
будешь здоров!**

Выполнили: ученицы 10 класса «А» МБОУ СОШ №11 Рязанцева Ольга Александровна (16 лет), Сизикова Татьяна Олеговна (16 лет)

Новосибирск апрель
2010г.

Питайся правильно – будешь здоров!

*«Скажи мне, что ты ешь, и я скажу
тебе, кто ты»*

*(Брийя-Саварен - судья, писатель,
ресторанный критик, 1755—1826гг)*

Как живет современный человек?

- *Неправильное питание*
- *Стрессы*
- *Плохая экология*
- *Мало движения*
- *Вредные привычки*

~~Активный образ жизни~~



Питание - основной фактор, определяющий самочувствие человека

■ 70%

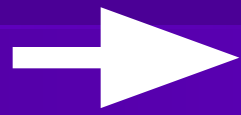
*«Достаточное количество пищи —
тебя держит. Излишек же придется
НОСИТЬ ТВОИМ НОГАМ»*

(Саади — поэт-моралист, около 1181—1291гг)



Калорийность

Норма -
1800-2500
к/ккал



по данным института
питания РАМН

Реальность -
2500-3000
к/ккал



Питательная ценность

В избытке:



- Жиры
- Углеводы
- Вредные вещества, образующиеся в результате приготовления пищи

В недостатке:



- Белки
- Минералы
- Аминокислоты
- Витамины
- Вода
- Растительные масла

В день нужно:



В умеренном количестве жиры и сладости



2-3 порции
мясопродуктов



2-3 порции
молочных
продуктов



4-5 порций
овощей

2-3 порции
фруктов



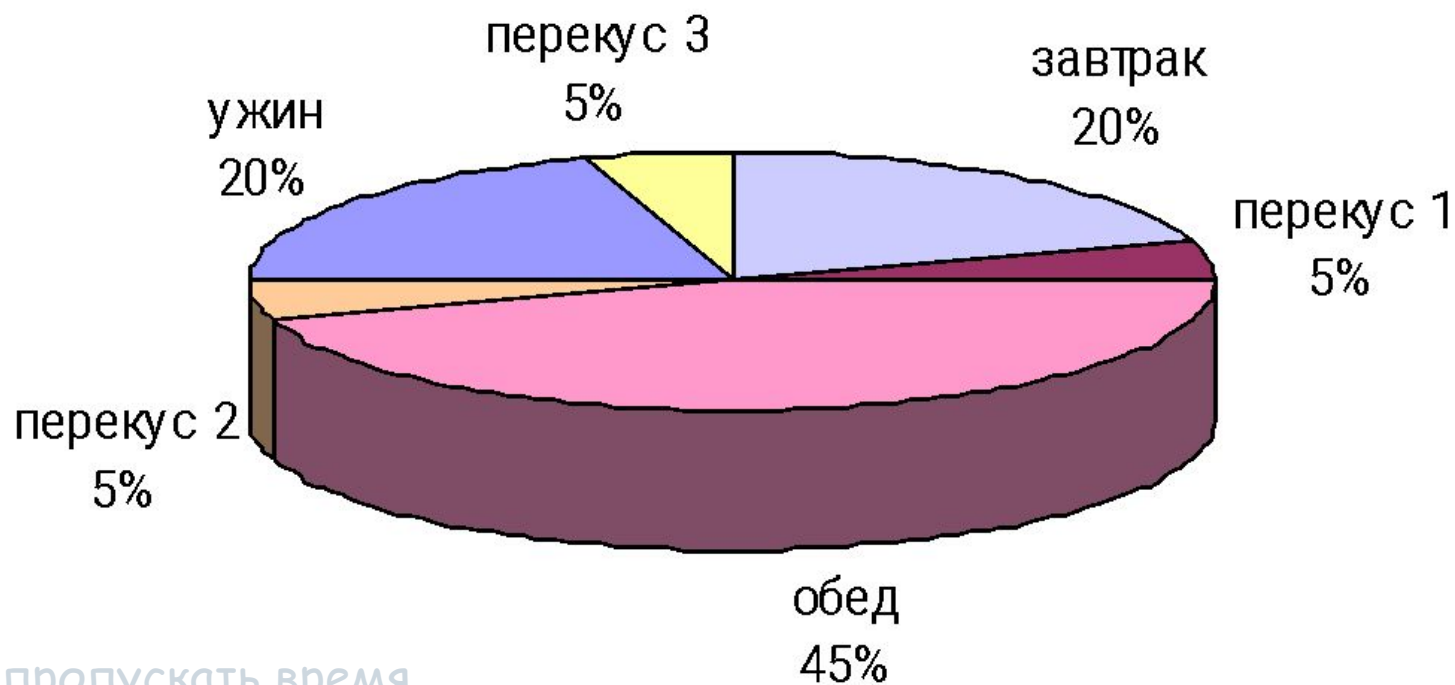
6-11 порций
разнообразных
зерновых

! Это дорого, требует времени, затратно и слишком калорийно

Соотношения между приемами пищи:

•Сбалансировано

•Дробно



•Не пропускать время приема пищи

•Последний прием пищи за 3 часа до сна

Необходимое потребление

ВОДЫ
1,5 - 2 л в день



Питьевая вода,
минеральная вода



Чай



Свежевыжатые
соки



Газированные
напитки



Кофе



Алкогольные напитки

Последствия недостаточного потребления воды:

- Кожа становится дряблой, слабеют мышцы;
- Проявляется заторможенность, снижением внимания,
- Головная боль;
- Состоянием растерянности;
- Утомление.

- При потере жидкости менее 2% от веса тела (литр-полтора) человек ощущает жажду, при утрате 6-8%, полуобморочное состояние, 10% - галлюцинации, нарушается процесс глотания. Потеря 10-20% опасна для жизни.

Потребляемая вода обязательно должна быть чистой

Кофе – друг или враг?

Плюсы +

- Избавляет от сонливости;
- Помогает просыпаться по утрам;
- Кофеин усиливает действие аспирина и других обезболивающих
- Увеличивает скорость чтения;
- Улучшает способность в решению интеллектуальных задач

Минусы –

- У людей старшего возраста может спровоцировать гипертонический кризис;
- Чрезмерное употребление стимулирует агрессию;
- Может стать причиной бессонницы;
- Как причина эпилепсии и паранойи

О чем говорят вкусовые пристрастия?



Хочется шоколада

▶ Недостаток
положительных
эмоций

Дефицит
витамина Е,
выражающемся в
сухости кожи



Хочется семечек



Хочется кофе

▶ Пониженное
артериальное
давление. Нужда в
дополнительном
источнике энергии.

Нехватка
Йода



Хочется мидий, устриц,
кальмаров, креветок

Сбалансированное

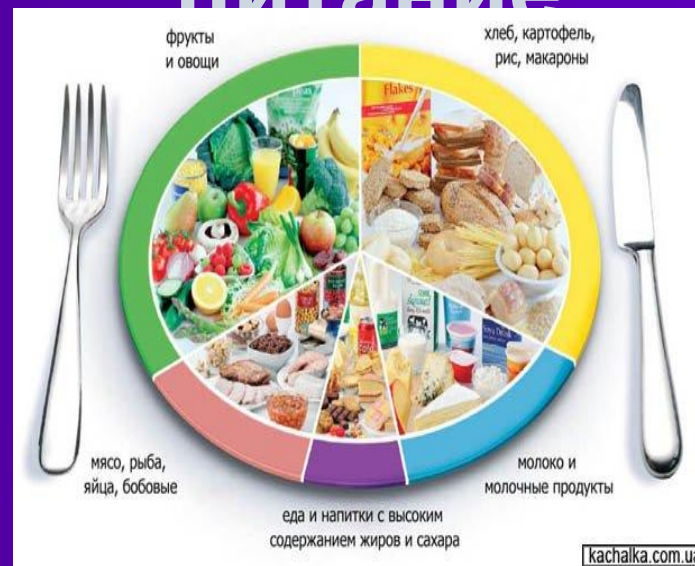
питание

Контроль веса

Энергия

Здоровье

Долголетие



Отличное самочувствие

Хороший иммунитет

Используемые ресурсы:

- <http://ru.wikipedia.org>
- <http://forum3.sobitie.com.ua/lofiversion/index.php/t9726.html>
- <http://friends.kz/staty/1148144713-zdorovyj-obraz-zhizni-i-pravilnoe-pitanie.html>
- http://www.avkazakevich.ru/interes_statji/kofe.html
- <http://nikken77.narod.ru/voda1.html>
- <http://www.nadietah.ru/node/81437>