

# **ВЛИЯНИЕ ПИТАНИЯ НА ОРГАНИЗМ ПОДРОСТКА**

**Работу выполнили ученицы 10 а класса:  
Калинина Д., Дегтярева А., Харлукова М.  
Руководитель: Гаврилова Т.В.**

## ЦЕЛЬ РАБОТЫ:

- Установить степень влияния питания на формирование организма подростка.

## Цель конкретизируют **задачи:**

- Проанализировать теоретическую литературу о продуктах питания и особенностях пищеварения человека.
- Познакомиться с принципами правильного питания.
- Описать последствия неправильного питания человека.
- Определить отношение к организации правильного питания учащихся(8-11) классов МОУ СОШ №30 г. Рыбинска

# ПИТАНИЕ

сложный процесс поступления, переваривания и усвоения пищевых веществ, которые являются важнейшей физиологической потребностью организма.



- Подростковый возраст — важнейший этап развития организма. В этот период завершается формирование скелета, происходит гормональная перестройка, а нервно-психическая сфера претерпевает существенные изменения, связанные с обучением.





- Правильно построенное питание предусматривает содержание в рационе всех пищевых веществ (белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов) в определенном сбалансированном соотношении соответственно возрастным потребностям организма.



- Для девушек потребность в энергии составляет в среднем 2600 ккал/сут, для юношей – 2900ккал/сут.



- Несоответствие между калорийностью рациона и энергозатратами организма обычно приводит к ухудшению здоровья.





# ПРИНЦИПЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ





# КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ?

1. Принимайте пищу, когда поток дыхания проходит преимущественно через правую ноздрю.
2. Ешьте только сидя.
3. Ешьте медленно и тщательно пережёвывая пищу.
4. Кладите пищу в рот малыми порциями.
5. Ешьте только тогда, когда вы спокойны и расслаблены.
6. Во время еды концентрируйте разум только на процессе приема пищи.
7. Не принимайте пищу часто (нужно время, чтобы переварилась уже съеденная), интервал между приемами должен быть не менее 4-х часов.
8. Принимайте не более четырех блюд за один прием пищи.
9. Не пейте воду и напитки сразу после еды.
10. Основной (наибольший по объему) прием пищи должен быть в обед.
11. Ешьте только тогда, когда вы голодны.



# ЧТО МОЖНО УПОТРЕБЛЯТЬ В ПИЩУ?

- 1. Если вы здоровы, употребляйте 50% щелочной и 50% кислотной пищи, если больны - щелочная пища должна преобладать.
- 2. Употребляйте больше пищи, содержащей жизненную энергию.
- 3. Сократите потребление пищи, очень богатой белком (ежедневное количество белка, необходимое для взрослого человека старше 20 лет всего 1 грамм на килограмм веса).
- 4. Употребляйте живую пищу, содержащую хлорофилл.
- 5. Выбирайте пищу в соответствии с индивидуальной способностью к перевариванию
- 6. Пейте достаточное количество воды (минимум 3 литра в сутки в холодное время и 4 литра – в жаркое).



# ПРАВИЛА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ



# ВОДА

- Учеными давно доказано, что организм человека при малейшей нехватке воды, дает об этом знать. Только потерял человек 2% веса тела, как тут же появляется жажда. Потеряв 6-8%, появляется головокружение и полуобморочное состояние, а 10% грозят галлюцинациями. Соответственно в два раза больше — смерть.

# ЧТО ЕСТЬ ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ?

- Существуют особо опасные преступники — это вредные продукты. Употреблять их нужно осторожно, в небольшом количестве. Это же правило относится и к белому хлебу, очищенной муке и шлифованному рису.





# ПОЧЕМУ ПИЩА ДОЛЖНА БЫТЬ ВКУСНОЙ?

- Пища обязательно должна быть вкусной. Дело в том, что ученые доказали, что те блюда, которые мы не любим есть, вкус которых не переносим на дух — трудно усваиваются.





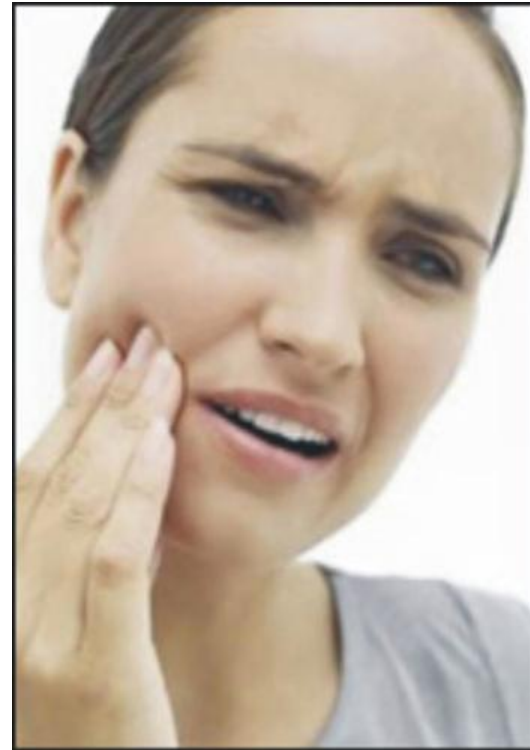
# ЭКЗОТИКА, НО ПОСТЕПЕННАЯ

- Наш организм привык к той пище, которую мы постоянно употребляем. И переваривать ее у него получается очень быстро, благодаря тому, что вырабатываются определенные ферменты. А когда мы употребляем незнакомую для организма пищу, он начинает капризничать, так как отсутствуют ферменты, способные расщепить эту пищу.



# ТЕМПЕРАТУРА ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

- Очень холодные блюда вредны не только для зубов. Дело в том, что они уменьшают переваривающую способность желудка.



# УСТРАИВАТЬ РАЗГРУЗОЧНЫЕ ДНИ

- Они необходимы для улучшения функционирования пищеварительного тракта.



# Соблюдать режим питания

- Он позволяет организму настроиться на определенный ритм, который важен для выработки ферментов. Это улучшит переваривание и усвоение пищи.



# КРАСОТА — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

- Для того чтобы пища хорошо усвоилась, очень важно то, как она выглядит. Красивая сервировка стола, приятный запах и, конечно же, вкус является залогом того, что от завтрака, обеда или ужина вы получите массу удовольствия.



# ЗАБОЛЕВАНИЯ СВЯЗАННЫЕ С НЕПРАВИЛЬНЫМ ПИТАНИЕМ





- **Ожирение** — отложение жира, увеличение массы тела за счёт жировой ткани. Жировая ткань может отлагаться как в местах физиологических отложений, так и в области молочных желёз, бёдер, живота.
- Ожирение ведёт к повышенному риску возникновения сахарного диабета, гипертонической болезни и других заболеваний, связанных с наличием избыточного веса.



- Сахарный диабет - хроническое заболевание с сахарным мочеизнурением. Характеризуется расстройством обмена углеводов (сахара, крахмала) из-за недостатка в организме гормона поджелудочной железы — инсулина.



- Больные сахарным диабетом умирают на 20-30 лет раньше, чем другие люди. От этого заболевания в России страдает 9 миллионов человек.



- У больных диабетом наблюдаются усиленный аппетит и жажда, обильное мочевыделение (5-8 литров в сутки). Болезнь сопровождается кожным зудом, воспалением слизистых оболочек полости рта, мышечной слабостью.



# ЯЗВА И ГАСТРИТ

- Хеликобактер - «спиралевидная бактерия, обитающая в привратнике». Привратник-это нижний отдел желудка, переходящий в двенадцатиперстную кишку. Заболевание называется хеликобактериозом.
- Микроб, попав в желудок, начинает разъедать слизистую желудка. На этот поражённый участок спешит соляная кислота и развивается воспаление. Так образуется язва.



- Отсутствие меню здорового питания, алкоголь, курение, нервы дают силы для «чёрного» дела хеликобактера.







- Чаще всего язва развивается на основе имеющегося гастрита, возникновение которого так же обусловлено заражением хеликобактером.



- При заболевании гастритом на стенках желудка появляются трещины. Без лечения они становятся глубокими и превращаются в язву.



- Нервная булимия (волчий голод) — расстройство приёма пищи, характеризующееся резким усилением аппетита, наступающим обычно в виде приступа и сопровождающееся чувством мучительного голода, общей слабостью, болями в подложечной области. Булимия встречается при некоторых заболеваниях центральной нервной системы, эндокринной системы, психических расстройствах. Часто булимия приводит к ожирению.



- Нервная анорексия—  
расстройство приёма пищи,  
характеризующееся  
преднамеренным  
снижением веса,  
вызываемым или  
поддерживаемым самим  
пациентом, в целях  
похудения.





- Анорексия— возникает на фоне стойкого голодания. Достигается снижение веса 20—30 %, что сопровождается эйфорией и ужесточением диеты, «чтобы похудеть ещё больше».





# Опасные секреты вкусных блюд





ДЛЯ БОЛЬШИНСТВА ИЗ НАС ПИТАНИЕ ТОЛЬКО ЗДОРОВОЙ ПИЩЕЙ – СИТУАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИ НЕРЕАЛЬНАЯ. ВЕДЬ ОЧЕНЬ НЕПРОСТО ОТКАЗАТЬ СЕБЕ В УДОВОЛЬСТВИИ ВКУСНО ПОКУШАТЬ. И ЧТОБЫ НЕ НАПРЯГАТЬ ЧРЕЗМЕРНО СВОЮ СИЛУ ВОЛИ, ИМЕЕТ СМЫСЛ ИЗУЧИТЬ: А КАКИЕ ПРОДУКТЫ ВРЕДНЕЕ ПРОЧИХ?



## □ Майонез.

- Мало кто будет спорить с тем, что майонез – это вредно. Он содержит много жира, и при этом поглощается часто в огромных количествах. Нет ничего удивительного в том, что печень и поджелудочная железа не справляются с нагрузкой. Да и жировые отложения могут о себе напомнить.



## □ Копчености и колбасные изделия.



- Процедура копчения означает обработку мяса или рыбы дымом. Любой дым содержит большое количество фенолов и других канцерогенных веществ. То есть — веществ, вызывающих рак. Известно, что употребление копченых продуктов существенно повышает риск развития опухолей.



- **Жевательные и другие "детские" конфеты.**
- Это – шедевры химической промышленности. В них нет ничего натурального, разве что сахар. А если конфета "диетическая", то и сахара тоже нет. Сплошная химия: красители, ароматизаторы, подсластители, желирующий агент.





## □ Фаст-фуд.

- Во-первых, любой фаст-фуд содержит все те же крайне вредные для здоровья транс-жиры, которые являются едва ли не основной причиной поголовного ожирения в США и странах Западной Европы. Ведь все компоненты фаст-фуда жарятся на комбижире.



- Во-вторых, фаст-фуд обычно содержит избыток кетчупа, майонеза и других соусов с усилителями вкуса, ароматизаторами, консервантами и красителями.





# СЛАДКИЕ ГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ.

- газированные напитки (как и утоляющий жажду чай) обычно обладают диуретическим действием — то есть способствуют выведению воды из организма. Единственный правильный способ утоления жажды — пить чистую воду.



- Сладкая вода содержит ароматизаторы, красители, консерванты — все это вредно для здоровья.



## □ Чипсы.

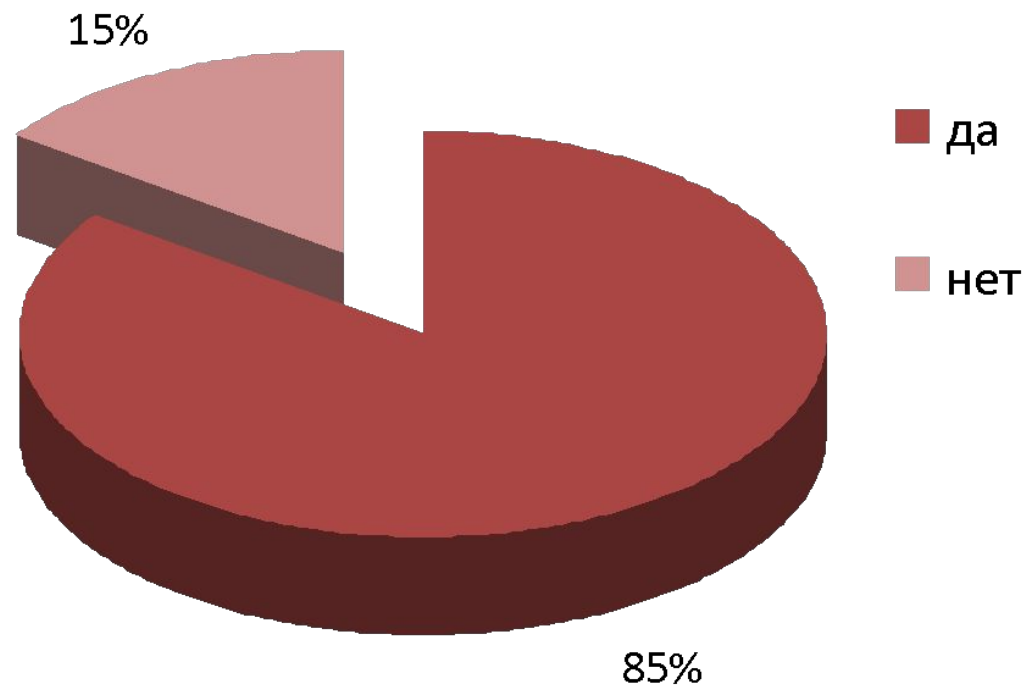
- В чипсах есть едва ли не все, чего не должно быть в нашей пище. Поскольку их жарят во фритюре, то они обязательно содержат канцерогены, гликотоксины и транс-жиры.
- Для наилучшего вкуса в чипсы добавлены ароматизаторы и усилители вкуса, для хорошего хруста и правильной консистенции – специализированные эмульгаторы, для сохранности – консерванты.



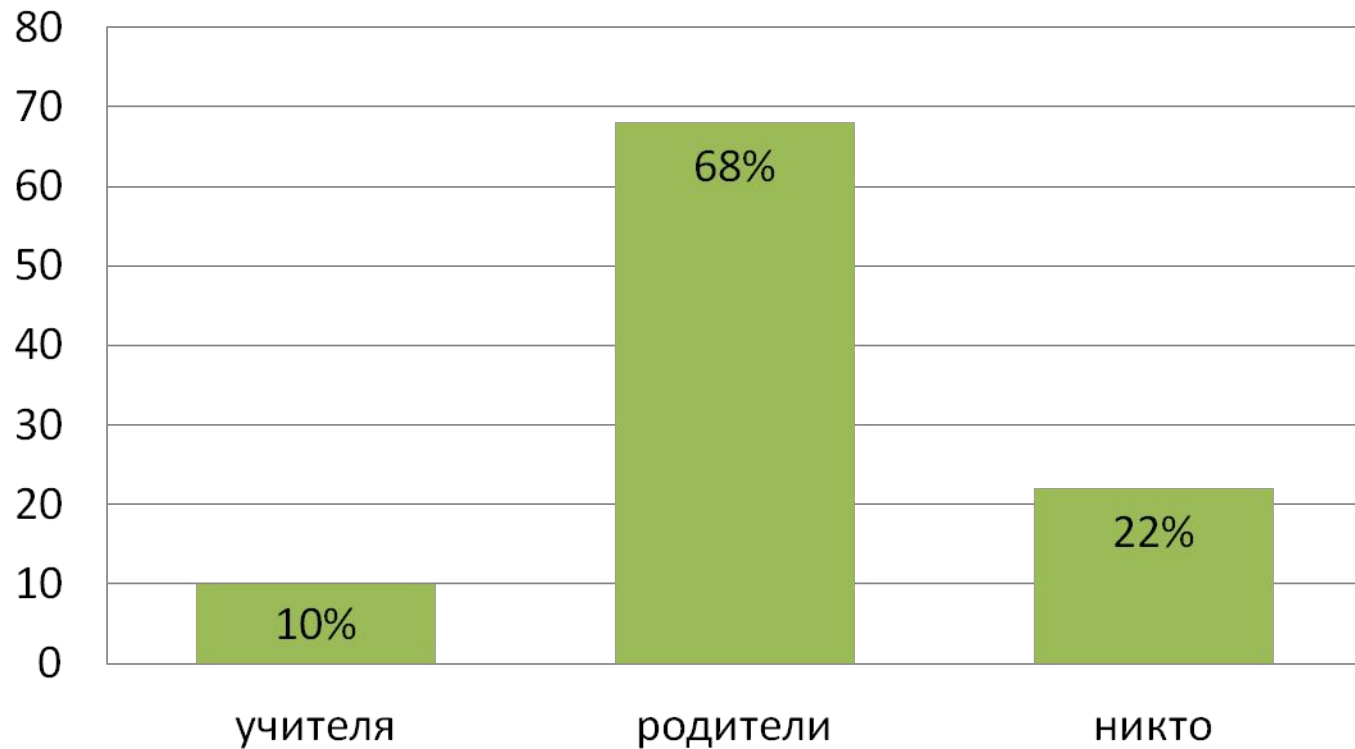
Анализ результатов опроса учеников  
8-11 кл. МОУ СОШ №30 г.  
Рыбинска



## Знаешь ли ты как правильно питаться?

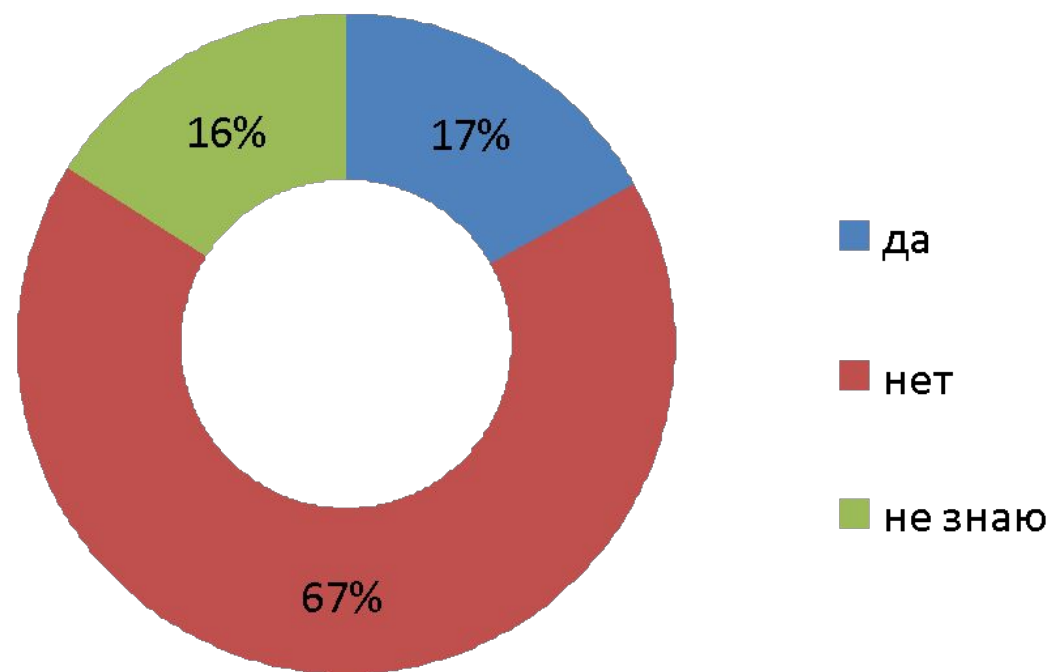


## Кто тебе рассказывал о правильном питании?

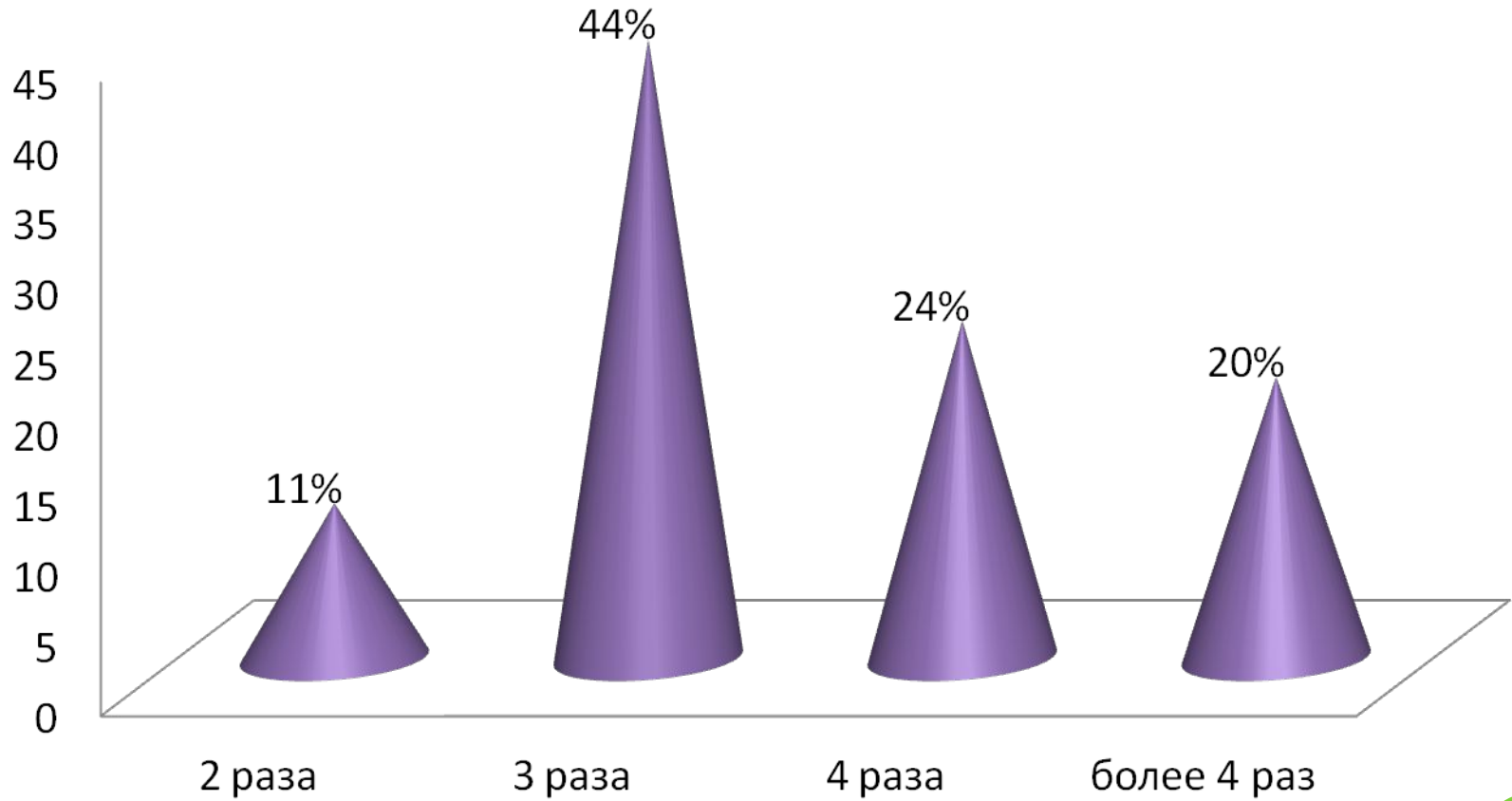




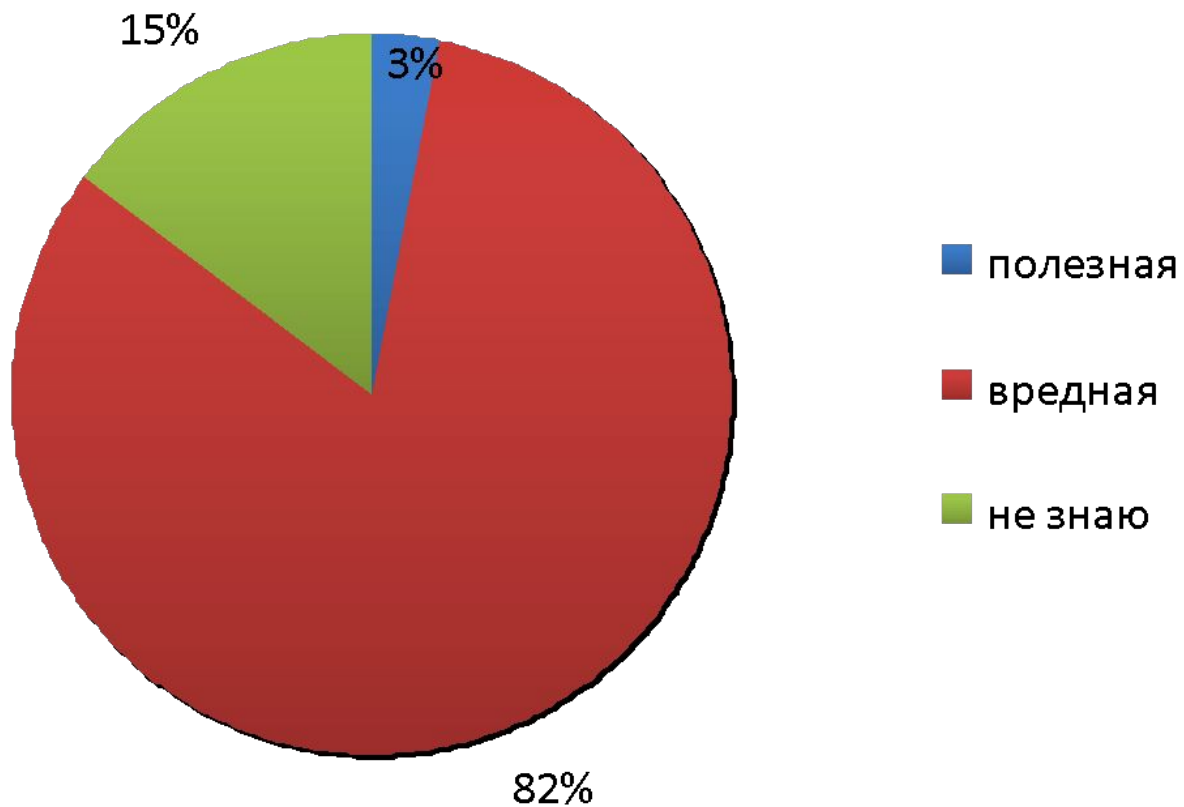
## Есть ли у тебя заболевания пищеварительной системы?



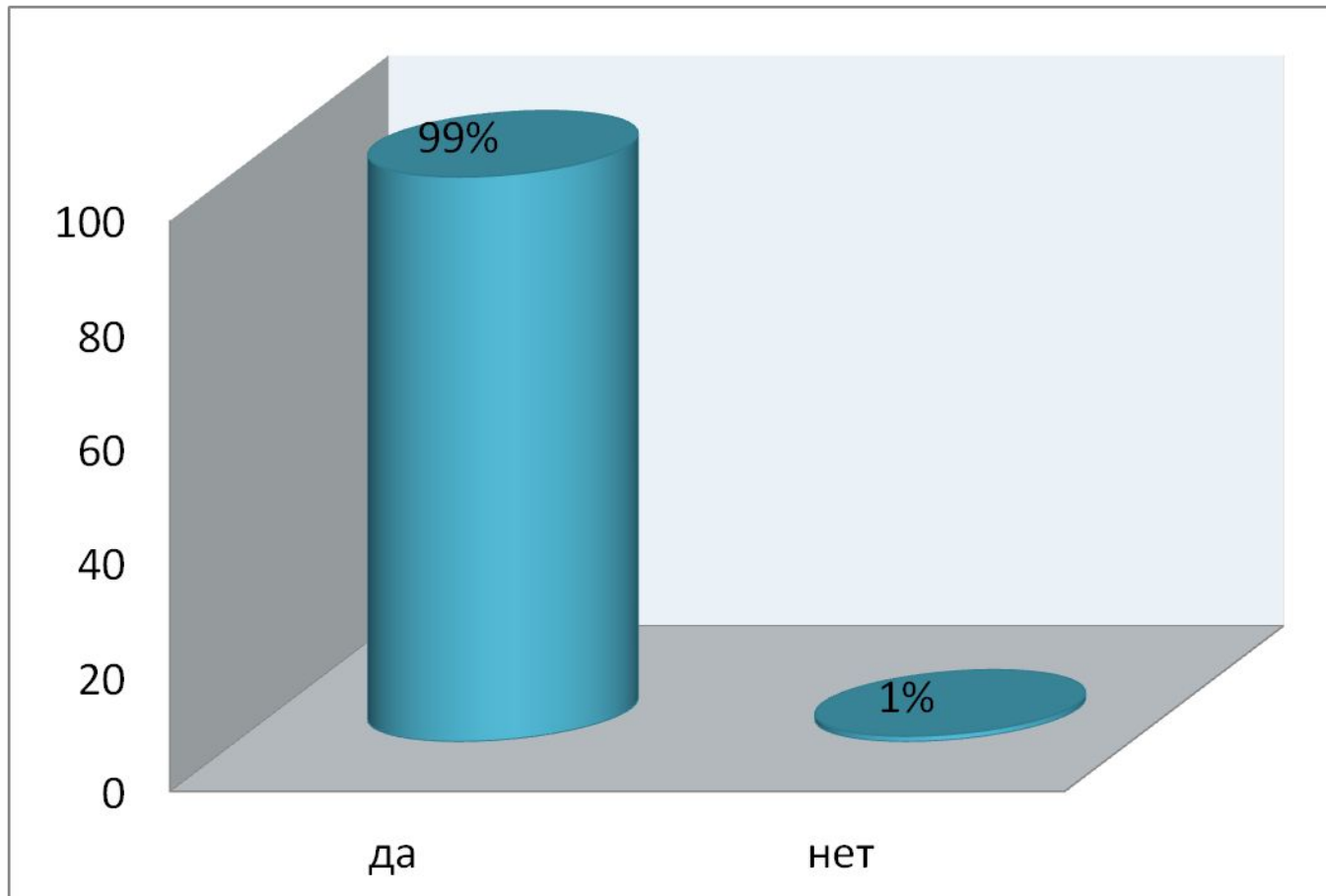
# Сколько раз в день ты ешь?



## По твоему мнению еда в Макдональдсе...



## Влияет ли питание на формирование организма подростка?



Мы попросили учащихся вычислить свой индекс массы тела. Исходя из таблицы:

16 и менее	Выраженный дефицит массы
16—18	Недостаточная (дефицит) масса тела
18—25	Норма
25—30	Избыточная масса тела (предожирение)
30—35	Ожирение первой степени
35—40	Ожирение второй степени
40 и более	Ожирение третьей степени (морбидное)



- Всего у одного человека выраженный дефицит массы
- И один человек, у которого ожирение первой степени.
- Большинство учеников, т.е 22 % от всех учащихся имеют нормальный результат исходя из таблицы.





# Вывод:

- С уверенностью можно сказать, что питание для подростка важный фактор формирования организма.
- Из-за неправильного питания появляются болезни и психические нарушения у подростка. Подростки имеют представление о существовании вредных продуктов и осознают их негативное влияние на организм, но продолжают их употреблять.
- В основе политики государства должен быть заложен здоровый образ жизни, который складывается в формировании физического здоровья на основе организации правильного питания в детском, подростковом возрастах.

