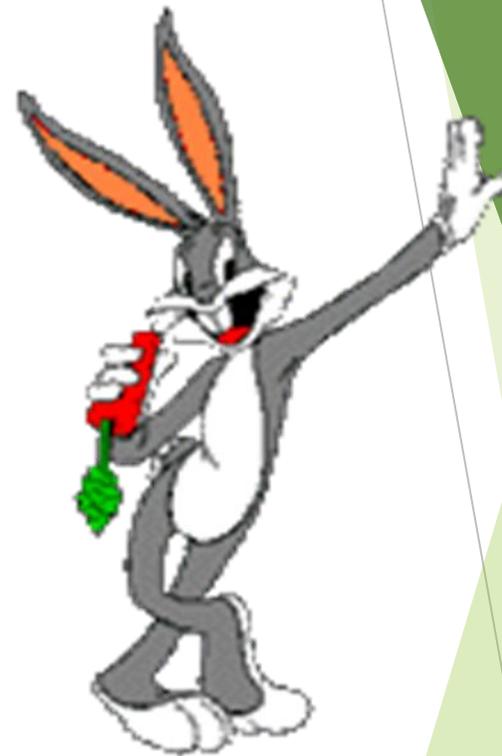


# «Правильное питание...»



Проект Хижняк Ксении

Ученицы 7 «А» класса

Наставник: Красникова Татьяна Сергеевна

- ▶ Я выбрала эту тему потому что, питание является главной составляющей частью повседневной жизни, влияет на организм и самочувствие человека. Собранный мной материал имеет большое практическое значение, так как дает возможность проследить широкую область использования здорового и правильного питания в целях сохранения здоровья, а в некоторых случаях и улучшения его показателей.
- ▶ Цель: Узнать всё о правильном питании.
- ▶ Задачи:
  - ▶ Узнать правильное, полезное и сбалансированное питание.
  - ▶ Узнать всё про жиры, белки, углеводы и витамины.
  - ▶ Изучить воду и минеральные вещества.

# Физиология питания

Пища – это энергия для нашего тела, а правильное питание – источник здоровья, силы, бодрости, красоты и долголетия. Чтобы человек был здоров и надолго сохранил свою работоспособность, пища должна дать ему все необходимые для организма вещества, причем в необходимом количестве.

Вместе с пищей в наш организм поступает вода, белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества.

# Из чего состоит пища:



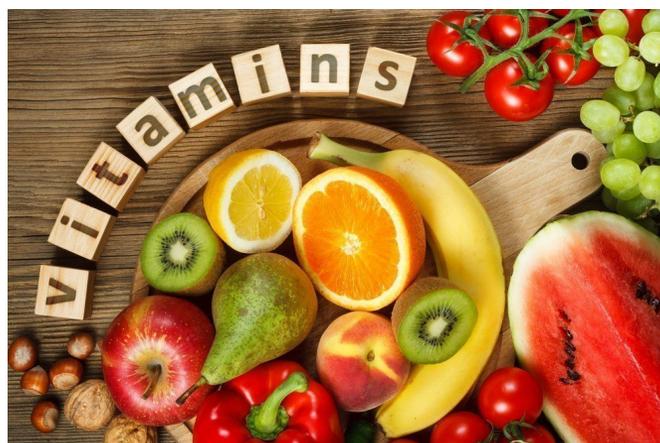
Углеводы



Жиры



Белки



Витамины



Минеральные вещества

# Питательные вещества

- ▶ Белки – жизненно необходимые вещества. Это сложные высокомолекулярные соединения необходимые для организма. Они обеспечивают рост организма, формирование всех органов и систем.



- ▶ Жиры – резервы энергии нашего организма (находятся во всех тканях или накапливаются в некоторых органах тела (почки, сердце...). Необходимы для нормального развития организма и особенно нервной системы, а также для усвоения витаминов А, Д и Е.

## Продукты, содержащие жиры



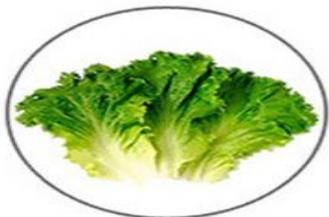
Чрезмерное употребление жиров -  
риск развития сердечно-сосудистых  
заболеваний

Углеводы – главный источник энергии для организма, поэтому и потребность в них в 4-5 раз больше, чем в белках и жирах.

К «ХОРОШИМ» УГЛЕВОДАМ ОТНОСЯТСЯ:



овощи



зелень



фрукты



зерновые  
(грубомолотые)

К «ПЛОХИМ» УГЛЕВОДАМ ОТНОСЯТСЯ:



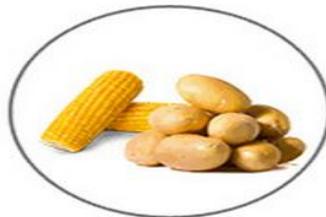
мучное



сладкое



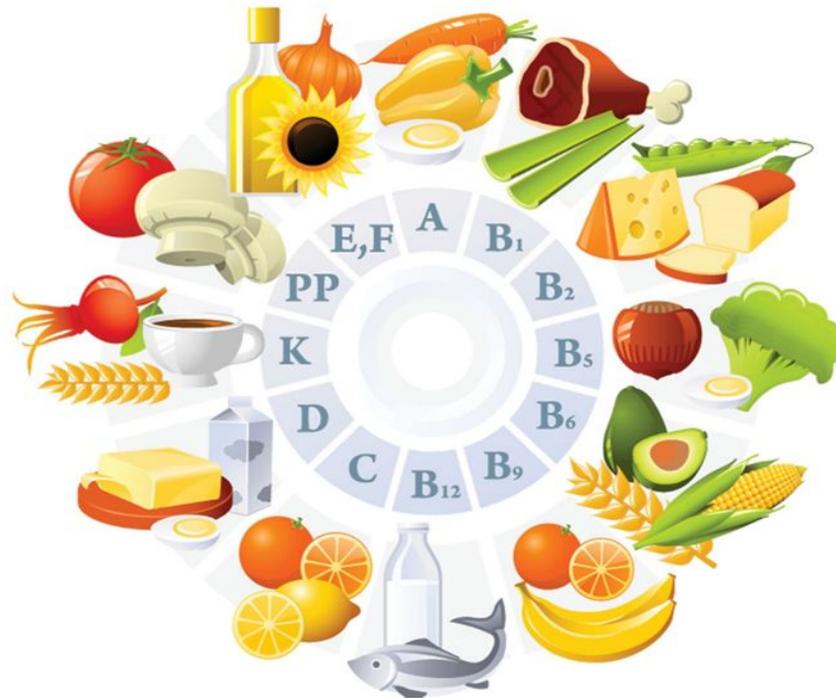
спиртное



рис, кукуруза,  
картофель

[polnudei-kak.ru](http://polnudei-kak.ru)

- ▶ **Витамины** –это особые вещества, отсутствие которых в пище вызывает заболевание человека. Они помогают усваивать пищу и участвуют в биохимических реакциях организма.



# Для чего нужны витамины?

- ▶ Роста
- ▶ Зрения
- ▶ Крепких зубов

- ▶ Силы
- ▶ Аппетита
- ▶ Хорошего настроения

- ▶ Бодрости

▶ Витамин А нужен для:

▶ Витамин В нужен для:

▶ Витамин С нужен для:

- ▶ Минеральные вещества – обеспечивают водно-солевой обмен, участвуют в кроветворении и других процессах жизнедеятельности.



- ▶ Вода - необходима для физико-химических реакций в организме. Она растворяет вещества, участвует в их обмене, удаляет конечные продукты жизнедеятельности. Вода нужна для нормального кровообращения, дыхания, пищеварения.



## Вода...

- ▶ Доставляет питательные вещества в клетки
- ▶ Выводит токсины
- ▶ Балансирует температуру тела



# Правильное питание

Пищу необходимо принимать не менее 3-х раз в день:

- ▶ 1-ый завтрак - 25% всего дневного рациона
- ▶ 2-ой Обед - 45%
- ▶ 3-ий Ужин - 15%(за 2-4 часа до сна)



# Натуральное питание

## Полезные продукты:

- ▶ фрукты и овощи
- ▶ Орехи и семечки
- ▶ Бобовые (чечевица, горох, фасоль)
- ▶ Масла (оливковое, кукурузное, подсолнечное)
- ▶ Зерновые (ячмень, темный рис, гречиха, кукуруза)
- ▶ Постное мясо, рыба (2-3 раза в неделю)



# Антиоксиданты

- ▶ Витамин А (в печени, помидорах, моркови, петрушке, тыкве).
- ▶ Витамин Е (в зелени, яйцах, орехах, оливковом масле).
- ▶ Витамин С ( в лимонах, апельсинах, киви, капусте).
- ▶ Витамин Д (в рыбе, яйцах).
- ▶ Селен (в рисе, морских продуктах).
- ▶ Цинк ( в сыре, яйцах, бобовых, говядине).

## Вывод:

- ▶ Правильное питание необходимо для роста и развития организма.
  - ▶ Важно следить за рациональным соотношением в составе блюд белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ. И тогда вы будете здоровы, молоды и красивы.
- ▶ Мы-то, что мы едим!

## Список литературы и сайтов:

1. [http://www.uvelka.ru/cook\\_together/zdorovoe\\_pitanie/ratsionalnoe\\_pitanie.html](http://www.uvelka.ru/cook_together/zdorovoe_pitanie/ratsionalnoe_pitanie.html)

2. [http://www.biobalans.ru/zdorovyj\\_obraz\\_zhizni/zdorovoe\\_pitanie/](http://www.biobalans.ru/zdorovyj_obraz_zhizni/zdorovoe_pitanie/)

3. В.И.Ермакова. Кулинария. Москва.  
Просвещение 1993г.



▶ **Спасибо за внимание!**