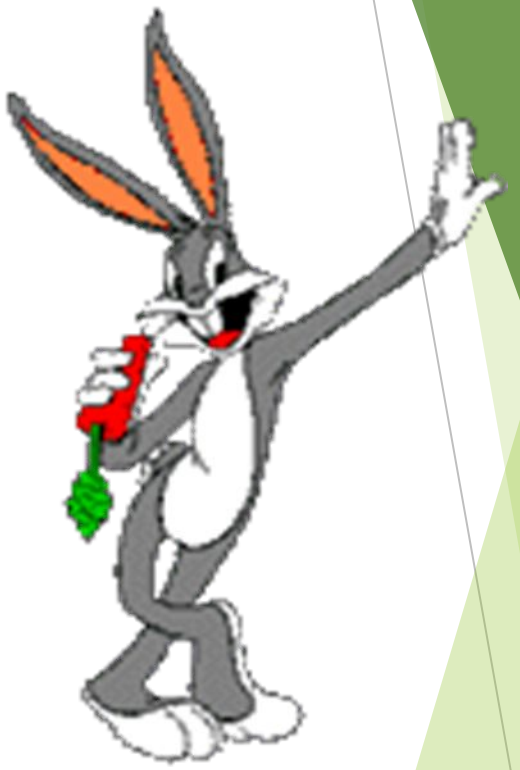
«Правильное питание…»



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

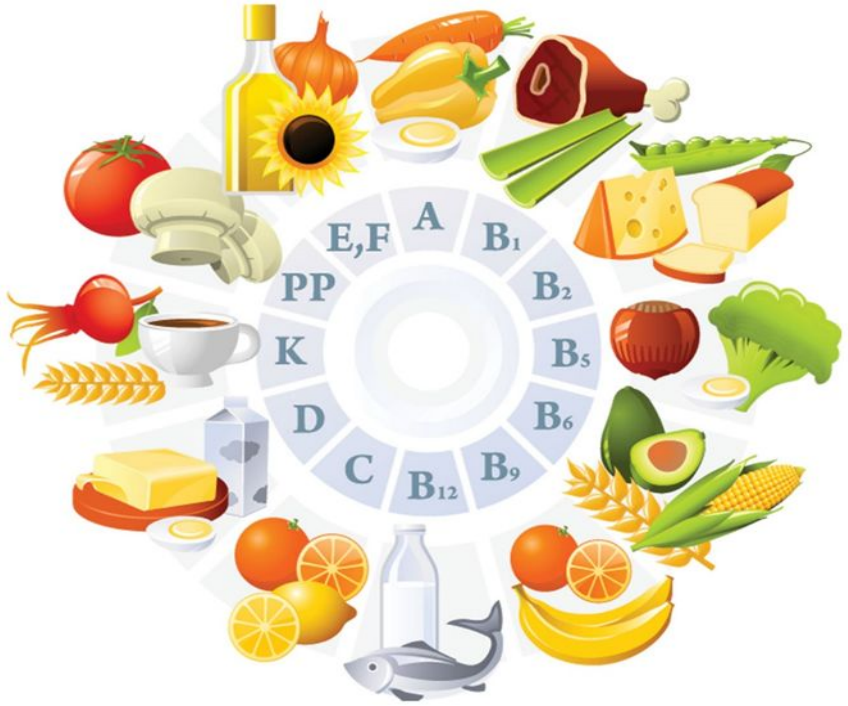
Питательные вещества

- 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.

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

- 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?

- Витамин А нужен для:

- Роста
- Зрения
- Крепких зубов

- Витамин В нужен для:

- Силы
- Аппетита
- Хорошего настроения

- Витамин С нужен для:

- Бодрости

- 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 будите 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

2.http://www.biobalans.ru/zdorovyj_obraz_zhizni/zdorovoe_pitanie/

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

- Спасибо за внимание!