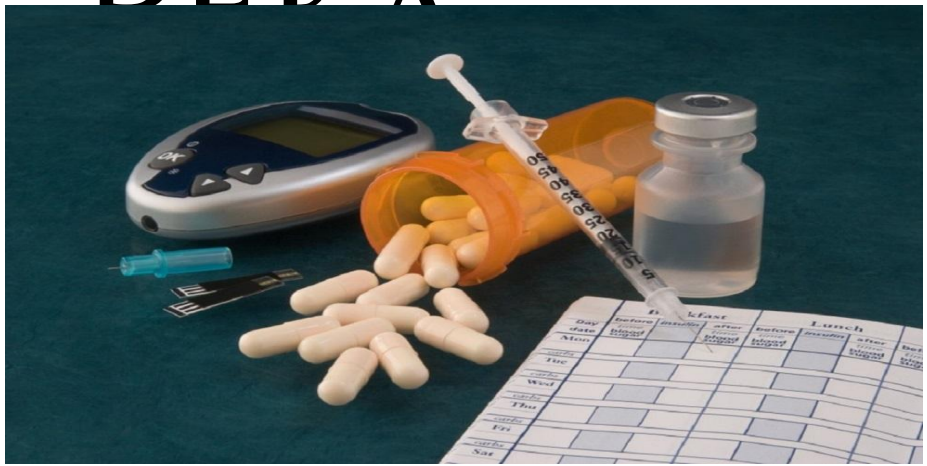
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №11»

ДИАБЕТ ВІТСН 21 ВЕКА



Работу выполнила ученица
10 “А” класса
Корсакова Александра
Руководитель :
Кушнер Вера Илларионовна
,
учитель географии

Выборг
2021 год

Цель :

Ознакомить учеников с такой болезнью, как диабет, и рассказать о профилактике этого заболевания .

Задачи :

1.Определить, отчего зависит вероятность возникновения диабета.

2.Найти мифы о диабете и опровергнуть их.

3.Научить , как правильно рассчитать свою норму БЖУ.

МИФЫ О ДИАБЕТЕ

СМИ	Диабет 1 типа	Диабет 2 типа
1. Диабет появляется из-за пристрастия к сладкому	1. Возникает из-за сбоя в иммунной системе. Реже болезнь развивается из-за вирусных заболеваний и стресса	1. Возникает, главным образом, на фоне избыточной массы тела и недостаточной физической активности.
2. С диабетом сталкиваются только люди с ожирением	2. Вообще не связан с массой тела.	2. Увеличивает вероятность развития. Но заболеть может каждый, с любым весом
3. При диабете запрещено управлять автомобилем	3. никак не влияет на скорость реакции и способность управлять транспортным средством	3. Никак не влияет на скорость реакции и способность управлять транспортным средством
4. Диабетом можно заразиться	4. Это неинфекционное заболевание	4. Это неинфекционное заболевание

Адаптация к жизни

- Если вы обычно занимаетесь спортом – продолжайте. Это то, что будет выступать, во-первых, привычной и понятной активностью, во-вторых, будет помогать снять напряжение через движения тела.

- Питайтесь хорошо. Одни люди склонны есть больше во время трудностей, успокаиваясь пищей, другие перестают есть совсем. Переедание приводит к подъёму сахара, недоедание – к падению. Важна мера. Ищите другие способы справляться со стрессом, не связанные с едой.

- Стресс – это временно. Вы - это навсегда. Заботьтесь о себе несмотря ни на что. «Всё пройдёт. И это тоже пройдёт».

Sugar

PRESERVES

Peach

Nestlé
Быстров
Чернослив
Prebio

au.ru

HEINZ
TOMATO KETCHUP
FELIX

Углеводы

ПРАВИЛЬНОЕ СООТНОШЕНИЕ БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ.

- **Калории** : 30 ккал на 1 кг массы тела.
- **Углеводы** : на 1 кг массы тела 3,4грамм.
- **Белки** : на 1 кг массы тела 1,5 грамм.
- **Жиры** : на 1 кг массы тела 0,7 грамм

- Суточное потребление **клетчатки** взрослым мужчиной должно составлять около 34 г, а взрослой женщиной - порядка 28 г. Подросткам в возрасте от 14 до 18 лет требуется 25,2–30,8 г клетчатки, детям в возрасте от 9 до 13 лет - 22,4–25,2 г, детям в возрасте от 4 до 8 лет - 16,8–19,6 г, детям в возрасте от 1 до 3 лет - около 14 г.

		Белок	Жиры	Клетчатка
ЗАВТРАК				
2 ЗАВТРАК				
ОБЕД				
УЖИН				
2 УЖИН				

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!