

БПОУ ВО «Череповецкий многопрофильный колледж»

# Здоровое питание

Выполнили: Котяшева В., Петрова М., Моисеенко Т.

Группа №188

*Цель нашего проекта- доказать, что правильное питание и здоровый образ жизни способствуют как здоровому функционированию отдельных органов человека, так и организма в целом.*

*Тема «Здоровое питание» выбрана нами, так как большое количество людей в Череповце не ведет здоровый образ жизни и не питается правильно. Мы хотим подробнее разобраться эту проблему и подвести итоги нашего исследования, а также доказать, что правильное питание обеспечивает рост, полноценное развитие, укрепляющее здоровье человека.*

*Задачи:*

- 1.Изучить проблемы здорового питания.*
- 2.Рассмотреть все виды проблем питания.*
- 3.Рассмотреть основные принципы питания.*
- 4.Доказать, что здоровое питание –это полезно.*

- ▶ *Здоровое питание-это поступление в организм и усвоение тех веществ, которые необходимы для выполнения затраченной энергии, построение и восстановление тканей, регулирование работы всех органов человека и организма человека. Но и необходима физическая активность и употребление витаминов.*



- ▶ Полноценное питание предполагает, что регулярно в организм будут поступать многие вещества – углеводы, жиры, белки, витамины и минералы. Кроме того, эти вещества, содержащиеся в пище, должны быть в достаточном количестве и в оптимальных соотношениях. В таком случае питание обеспечит хорошее самочувствие и высокую работоспособность. В случае же недостаточного и несбалансированного питания возникают различного рода недуги – нарушения обмена веществ (витаминового, минерального и др.) и развитие сопутствующих хронических, длительно текущих патологий. Создается благоприятная почва для развития иммунодефицитных состояний, кардиологических заболеваний, онкологии, а также "болезней цивилизации" – атеросклероза, диабета, ожирения и др. Придерживаться здорового питания непросто. Как правило, чтобы превратить полезные продукты во вкусные, их нужно приготовить особым образом. Перед вами 5 суперпродуктов для здорового питания – их не нужно варить, выпаривать или вымачивать, достаточно просто добавить их в блюдо.

## **5 суперпродуктов для здорового питания:**

- ▶ *Льняные семена*
- ▶ *Ягоды Годжи*
- *Зеленые коктейли*
- *Кунжут*
- *Сырые какао бобы*



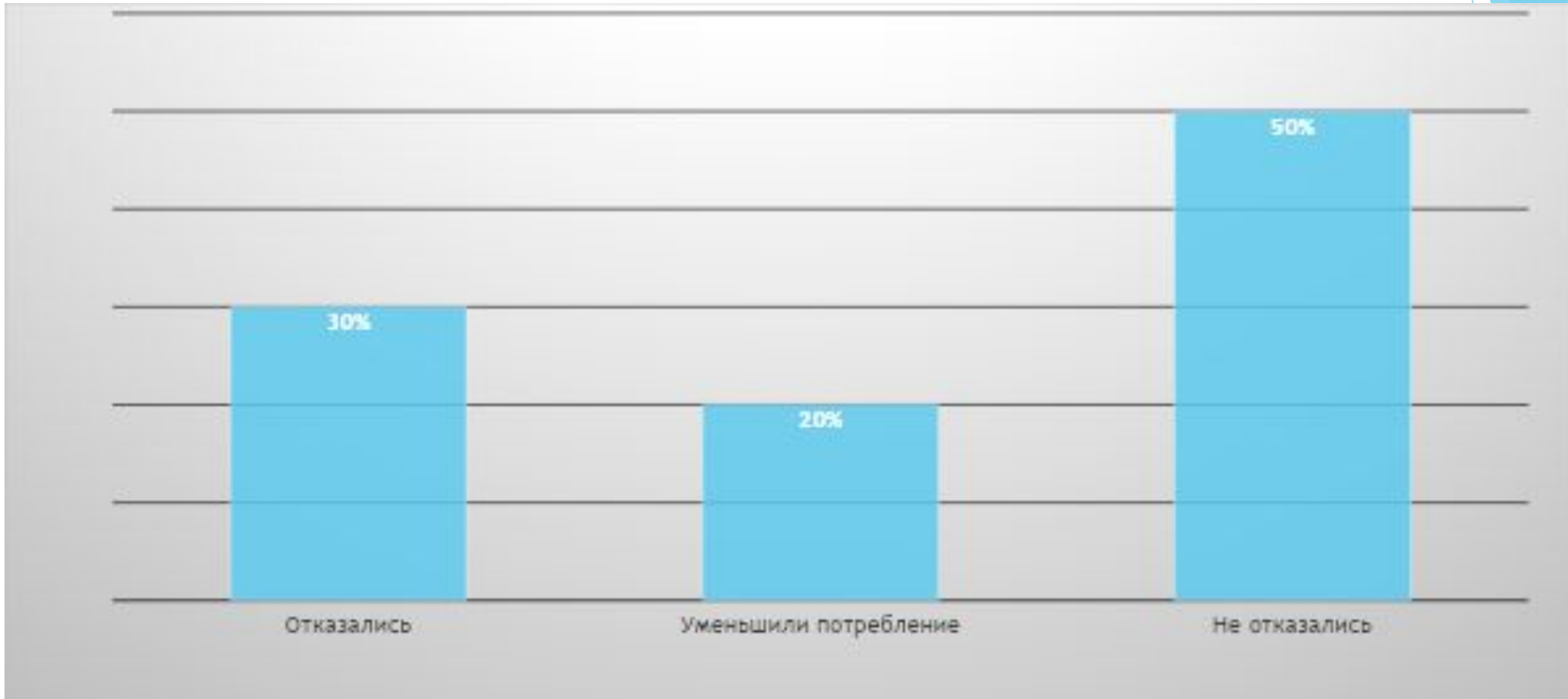
## Как отказаться от сахара?

Чай со сладостями – привычный ритуал. Но количество сахара в рационе надо сокращать – он приводит к избыточному весу. Прежде всего необходимо внести некоторую ясность в то, что мы подразумеваем под словами «исключение сахара из рациона». Разумеется, отказаться полностью от всего сладкого невозможно: сахар входит в состав такого количества продуктов, что понадобилось бы придумывать специальную диету, которая, как мы подозреваем, была бы не слишком полезна для здоровья. Но постараться следовать [рекомендациям ВОЗ](#), которые призывают ограничить потребление сахара таким образом, чтобы получать из него не более 5% от общего числа калорий в день, вполне возможно. Для этого достаточно перестать употреблять сахар с напитками, отказаться от газировки и ограничить количество кондитерских изделий. И вот что с вами произойдёт, когда вы это сделаете.

- Вы станете более здоровыми и энергичными.
- Ваш вес стабилизируется.
- У Вас нормально заработает кишечник.
- Вы перестанете постоянно хотеть съесть «что-то сладенькое».
- Вы узнаете настоящий вкус продуктов.



Мы провели опрос среди череповчан и получили следующие результаты





На сегодняшний день в Череповце популярными являются кафе и рестораны быстрого питания «KFC», «BURGER KING», «McDonalds», «Маг-Хаус» и т.д.



*В современном мире производители не заботятся о пользе готовой продукции для людей. Чаще всего испорченные продукты не утилизируются, а обрабатываются специальными машинами и химическими средствами, которые вредят человеку. Производитель не списывает продукт, а поставляет его в торговые точки. А во многих супермаркетах Череповца перебивают срок хранения продуктов. В настоящее время в Череповце выявлены нарушения, в ходе которых большие предприятия, такие как «ОАО Мясокомбинат», «Череповецкий молочный комбинат» поставляли продукцию, которая не соответствовала правилам и нормам приготовления.*





## Составляем меню здорового питания

Группа продуктов	Основные пищевые вещества	Рекомендации
Хлеб, зерновые и картофель	Простые и сложные углеводы, белок, клетчатка, витамины группы В	Употребляйте каждый день, желательно в каждый прием пищи, отдавайте предпочтение продуктам из неочищенного зерна или содержащих отруби.
Овощи и фрукты	Простые и сложные углеводы, клетчатка, витамин С, каротиноиды, фолиевая кислота, множество биологически активных веществ	Употребляйте в любом виде 5 и более раз в день. Ежедневно съедайте не менее 400 грамм сырых или приготовленных овощей и фруктов.
Мясо, птица, рыба, яйца и бобовые	Один из главных источников белка, легкоусвояемой формы железа, витамина В12	Включайте в ежедневный рацион в количестве 120-150 г в готовом виде в 1-3 приема пищи. Количество яиц старайтесь сократить до 3-5 штук в неделю. Не забывайте о бобовых – это полезный и доступный источник белка.
Молочные продукты	Единственно значимый источник кальция, содержит белок, витамины группы В, витамин D	Употребляйте в количестве до 500 мл молока, 50-100 грамм творога и сыр в день. Отдавайте предпочтение маложирным вариантам молочных продуктов.
Жиры	Растительные масла и рыбий жир – источники полиненасыщенных жирных кислот и витамина Е.	Полиненасыщенные жирные кислоты обеспечивают профилактику сердечно-сосудистых заболеваний. Необходимы 1-2 столовые ложки для заправки овощных салатов. Старайтесь сократить количество жира, используемого для приготовления пищи. До минимума сократите использование животных жиров.
Сахар и кондитерские изделия	Простые углеводы, насыщенные жиры	Способствуют развитию ожирения, диабета, сердечно-сосудистых и других заболеваний! Употребляйте их в ограниченных количествах и только в том случае, если в рационе питания присутствуют все остальные выше перечисленные продукты. Сократите ежедневное потребление сахара до 50 грамм.



*Таким образом, мы сделали вывод, что здоровое питание жизненно необходимо всем людям. С помощью здорового питания и здорового образа жизни (заниматься спортом, избегать стрессовых ситуаций, бросить курить) можно:*

- предупредить возможные заболевания;*
- сохранить здоровье и привлекательную внешность;*
- оставаться стройными и молоджавыми;*
- быть физически и духовно активными.*

*Здоровое питание - это:*

- 1. разнообразие продуктов;*
- 2. сбалансированный рацион;*
- 3. вкусно;*
- 4. полезно для всех;*
- 5. недорого;*



## *Список использованной литературы*

- 1. Большая Медицинская Энциклопедия // Под ред. Б.В. Петровского. - М.: Советская Энциклопедия, 2009.*
- 2. Брэгг Поль С., Шелтон Герберт Секреты долголетия. - Сыктывкар: Книга, 2010.*
- 3. Воробьев Р.И. Питание и здоровье. - М.: Медицина, 2009.*
- 4. Павлов И.Ю., Валненко Д.В., Москвичев Д.В. Биология. Словарь-справочник. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2011.*
- 5. Рольф Унзорг. Энциклопедия здоровья. Здоровое питание. - М.: Кристина и Ко, 2012.*
- 6. Сушанский А.Г., Лифляндский В.Г. Энциклопедия здорового питания. Т. I, II. - СПб.: Нева. - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2009.*
- 7. Цельтнер Ренате Раздельное питание. - Ростов -на -Дону: Феникс, 2013.*
- 8. Энциклопедический словарь юного биолога // Сост. М.Е. Асниц. - М.: Педагогика, 2011.*
- 9. НИИ питания РАМН. Под редакцией проф., доктора мед. наук А.К. Батурина. © Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации, 2009.*

Спасибо за внимание!