

Исследовательский проект по Биологии

«Мой рацион питания»



Цель

Изучить основы рационального питания. Выяснить какой рацион питания должен быть у школьника. А так же, определить является ли мой рацион правильным?

Задач

1. Проследить, какие функции выполняет питание в жизни человека.

И

2. Изучить основы рационального питания;

3. Определить, как правильно должен питаться школьник (суточная потребность в калориях, белках, жирах и углеводах)

4. Выяснить, является мой рацион питания правильным

Основные функции питания.
К ним, прежде всего, нужно отнести рост и развитие, а также непрерывное обновление тканей (пластическая роль пищи). С пищей доставляется энергия, необходимая для всех внутренних процессов организма, а также для осуществления внешней работы и передвижения. Наконец, с пищей человек получает вещества, которые необходимы для синтеза организмом соединений, выполняющих роль регуляторов и биохимических катализаторов: гормонов, ферментов.



Основы рационального питания (школьника)

1. полное удовлетворение энергетических потребностей организма; В связи с высокой подвижностью школьников их энергозатраты значительны, кроме того идет рост и развитие организма, поэтому у подростков потребность в калориях превышает таковую у взрослых и составляет 2, 2,5, 3 тысячи килокалорий в сутки.
2. поступление в достаточном количестве в организм витаминов, микроэлементов, питательных веществ.
3. сбалансированность питания (то есть адекватное соотношение белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов в зависимости от пола, возраста, индивидуальных особенностей)
4. правильный режим питания, соответствующий возрасту.
5. Жидкость – не менее 1.5 литров.



Белки – основной материал, который используется для построения тканей и органов человека.

Школьники, организм которых непрерывно растет, особенно нуждается в этом веществе. При недостатке белка рост и развитие ребенка замедляются, понижается сопротивляемость организма к болезням, ухудшается умственная деятельность.

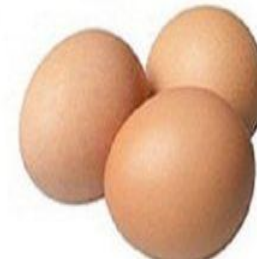
Потребность в белке у подростков составляет 1,3 – 1,5 г на 1 кг веса.

Основные источники животного белка:

- молоко и молочные продукты,
- мясо и рыба,
- яйца;

Растительного белка: бобы, горох, соя.

В суточном рационе школьника белок должен составлять не менее 60%.



Жиры являются источниками и растворителями витаминов А и Д.

Основные источники жиров:

- орехи,
- масло,
- семечки;





Углеводы

- являются основным источником энергии для мышечной деятельности. Кроме того углеводы необходимы для работы сердца и являются единственным источником энергии для головного мозга.

Основные источники углеводов:

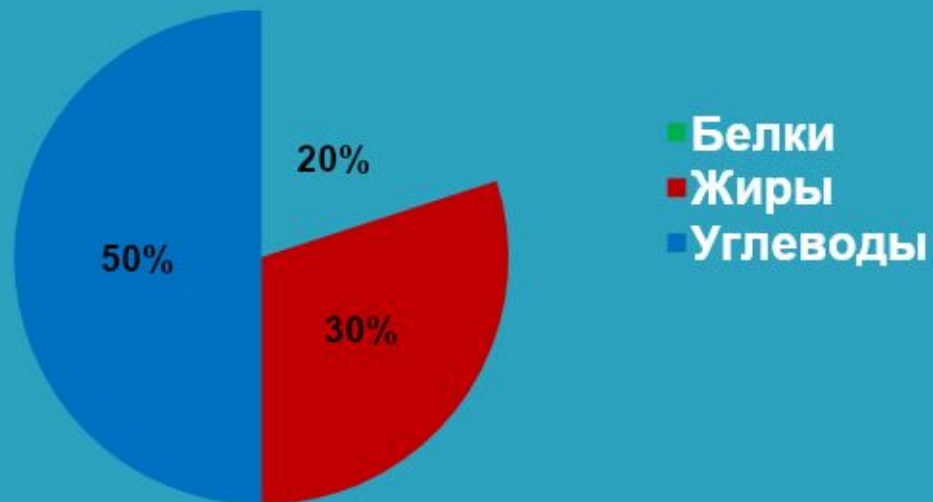
- крупы,
- овощи



Калорийность рациона школьника должна быть следующей:

- 7-10 лет – 2400 ккал
- 14-17 лет – 2600-3000 ккал · если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500

Суточная норма белков, жиров, углеводов





Завтрак: гречневая каша 300 грамм (260 ккал) с маслом (30 ккал), чай с двумя ложками сахара (65 ккал), бутерброд с маслом и сыром (200 ккал) и два печенья (200 ккал)

обед: картофельное пюре (270 ккал) котлета из свинины (174 ккал), борщ 200 грамм (125 ккал) со сметаной (50 ккал) и белым хлебом (70 ккал), чай с двумя ложками сахара (65 ккал) апельсин (37 ккал) и одно печенье (100 ккал)

полдник: расстегай с повидлом (284 ккал), яблоко (80 ккал), йогурт 300 мл (250 ккал)

ужин: рыба с овощами на пару 300 грамм (225 ккал), 100 грамм творога 5% (242 ккал) со сметаной (50 ккал) и сахаром (90 ккал), стакан кефира 3.2% (175 ккал)

итого: 3042



Заключе

Я изучила основы рационального питания и выяснила, что мой рацион питания является, недостаточно правильным так в нём преобладает недобор нутриентов и килокалорий. (Расход калорий преобладает над их поступлением)

Мой проект помог мне разобраться в правилах здорового питания и применении этих знаний на практике, (Разработка нового, правильного рациона) и теперь я могу с уверенностью поделиться полученной информацией со своими сверстниками.

**Правильно питание это фундамент
здоровой жизни!**