

Департамент образования Администрации г. Архангельска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа «Город Архангельск»
«Средняя школа № **14** с углублённым изучением отдельных предметов
имени Я.И. Лейцингера»

ПРОЕКТ
«Правильное питание»

Проект подготовила:
Дроздова София Евгеньевна
Руководитель проекта:
Лебедеенко Григорий Петрович

2021 - 2022 учебный год

Правильное питание – это сбалансированное употребление пищи, включающей в себя достаточное количество белков, жиров, углеводов и нутриентов.

Актуальность: я считаю тему актуальной, потому что в наше время болезни, возникшие из-за неправильного питания, одни из самых опасных.

Цель исследования: получить теоретическую информацию о правильном питании и узнать, настолько ли оно полезно.

Гипотеза: правильное питание – одно из основ здоровой жизни человека.

Проблема: учеными различных сфер давно доказано, что многие заболевания являются следствием нерационального питания. Неправильный режим питания, чрезмерное или скудное количество принимаемой пищи, некачественные или несвежие продукты, пищевой мусор непосредственно влияют на внутренние органы.

Задачи:

- собрать теоретическую информацию о правильном питании;
- провести исследование на личном опыте;
- сделать анализ и подвести итоги;
- подготовить буклет.

Методы исследования:

- чтение и анализ литературы;
- практика;
- анализ полученных результатов.

Правильное питание – это сбалансированное употребление пищи, включающей в себя достаточное количество белков, жиров, углеводов и нутриентов.

Признаки неправильного
питания

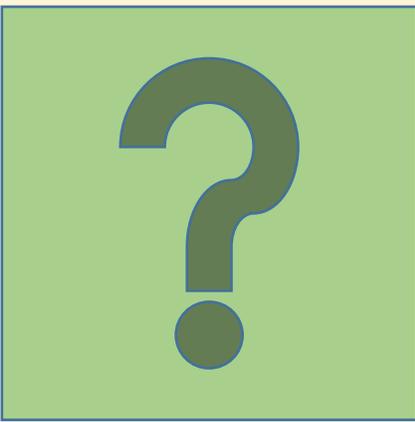


Последствия неправильного питания

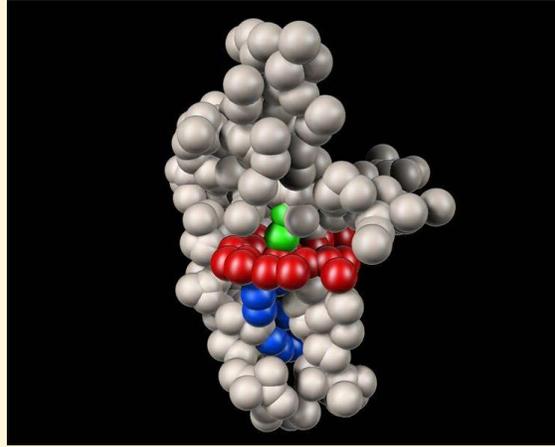


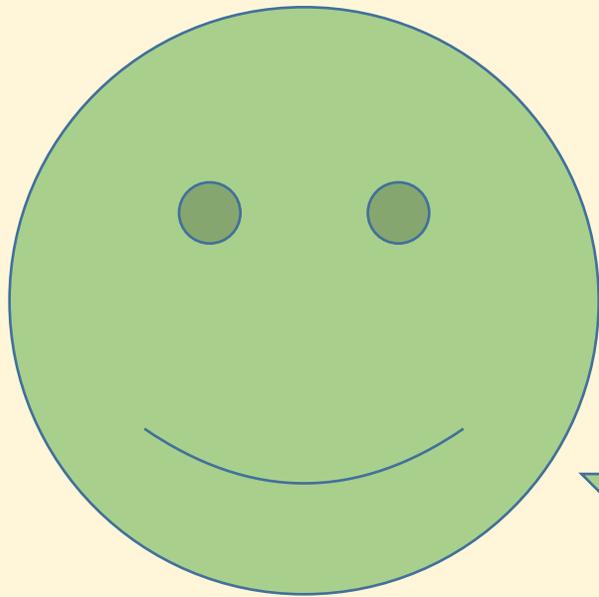


Как избежать последствий неправильного питания

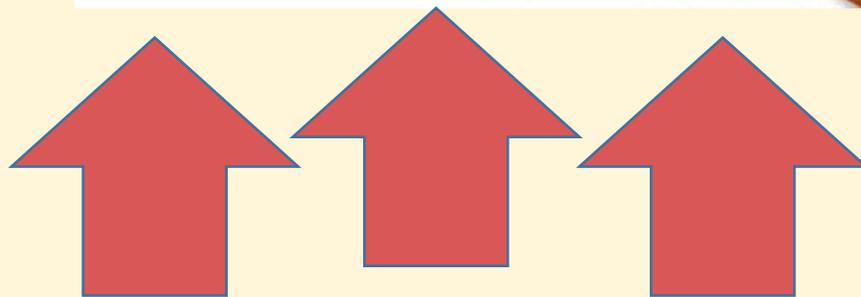
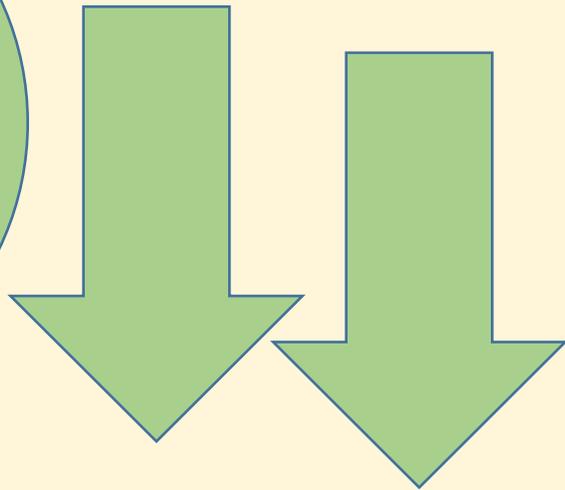


Всё о правильном питании

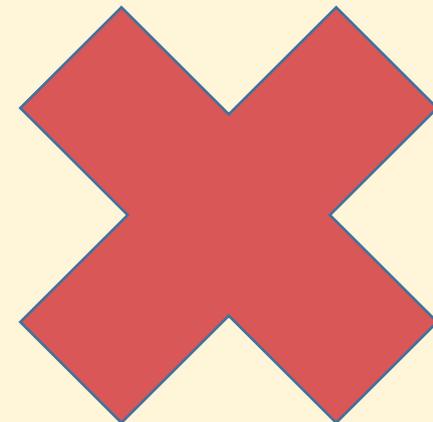




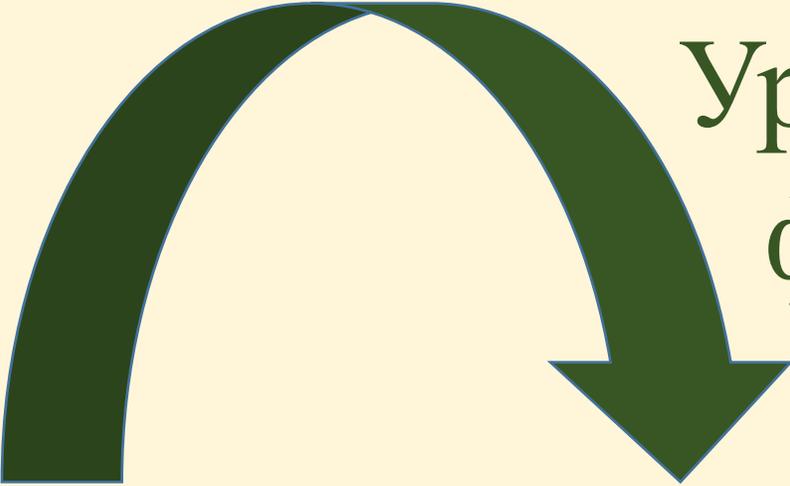
Желательные
продукты



Нежелательные
продукты

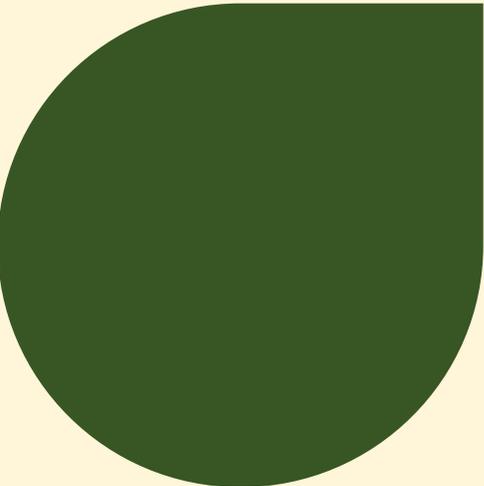


Практическая часть



Уровни
физической
активности

- минимальная (**A = 1.2**)
 - легкая (**A = 1.375**)
 - средняя (**A = 1.55**)
 - высокая (**A = 1.725**)
- экстремально высокая (**A = 1.9**)

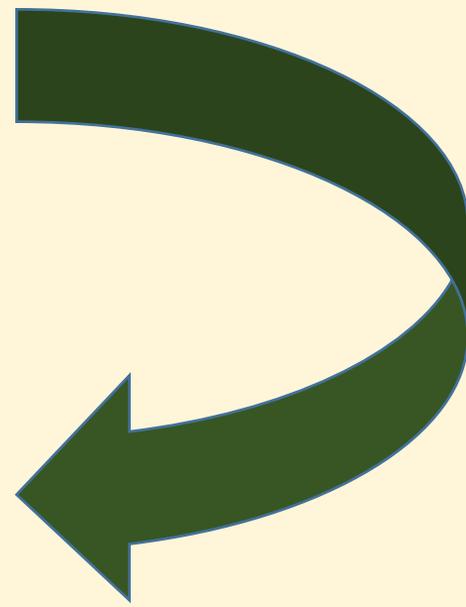


Формула Миффлина- Сан Жеора

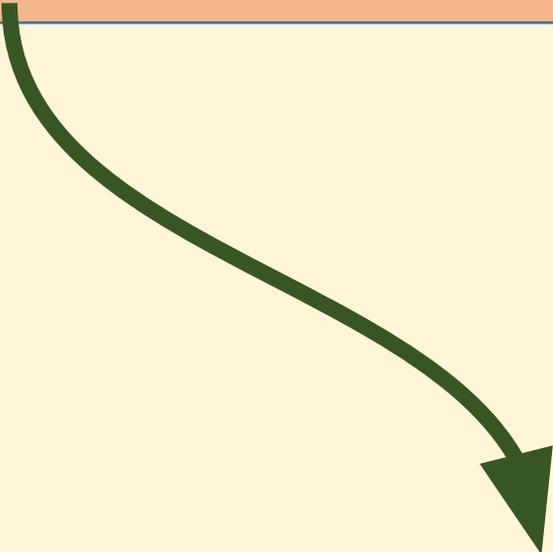
для мужчин: $(10 \times \text{вес (кг)} + 6.25 \times \text{рост (см)} - 5 \times \text{возраст (г)} + 5) \times A$
для женщин: $(10 \times \text{вес (кг)} + 6.25 \times \text{рост (см)} - 5 \times \text{возраст (г)} - 161) \times A$
A – уровень физической активности

Мои измерения

Мой вес – **55** кг;
Мой рост – **155** см;
Мой возраст – **15** лет;
Мой уровень активности –
A = 1.2.



$$(10 \times 55 + 6.25 \times 155 - 5 \times 15 - 161) \times 1,2 = \underline{1.539.3}$$



Моя суточная норма калорий

Недельное меню на **800** калорий

Калорийность приема пищи (ккал)

Дни недели	Калорийность приема пищи (ккал)		
	Завтрак 249	Обед 299	Ужин 249
Понедельник	творог – 100	овощной салат – 201, 2 отварных яйца, травяной чай	тушеные овощи – 299 и стакан кефира
Вторник	молочная каша – 149	249 мл супа плюс кофе без сахара	салат – 305 , мясо на пару – 99, 200 мл молока
Среда	ягоды – 125	рагу – 203 , отварная птица – 154	148 нежирной рыбы с овощным гарниром
Четверг	повтор утра понедельника	салат из овощей – 230 плюс 2 яйца	тушеное мясо с зеленью – 362
Пятница	106 творога со сметаной средней жирности	зеленые щи – 204 мл	стакан кефира или ряженки, $\frac{1}{2}$ ст. л. сахара
Суббота	повтор утра вторника	249 овощного супа, цельнозерновой хлеб плюс творожный сыр	тефтели из птичьего фарша – 205 , травяной чай
Воскресенье	сырный омлет – 215 , томатный сок	230 отварных овощей, куриная грудка на пару – 143	мясное рагу с зеленью, 200 мл молока

Рацион дня для похудения на **1000** ккал

Дни недели	Калорийность приема пищи (ккал)				
	Завтрак 249	Ланч 99	Обед 299	Полдник 99	Ужин 247
Понедельник	творог с сухофруктами – 150	ягоды – 100	куриное филе и гречка – по 100	отварная кукуруза – 1 початок	овощи свежие – 204
Вторник	вареное яйцо с цельнозерновым хлебом	стакан фруктового смузи	вегетарианский рататуй	сыр – 30	филе курицы – 80
Среда	кусочек черного хлеба с творожным сыром	ягоды или фрукты – 143	овощное рагу – 201	орехи – 30	отварное яйцо
Четверг	творог – 145	ягодный смузи – 200 мл	зеленые щи – 201	стакан молока	тушеные овощи – 146
Пятница	каша на обезжиренном молоке – 154	прессованные мюсли – 70	отварная курица с гарниром по 100	цельнозерновой хлеб с творожным сыром	морепродукты – 130
Суббота	салат из томатов и яичного белка – 149	яблоко	суп без мяса – 201	йогурт	говядина на пару – 99
Воскресенье	оладьи с яблоком (ПП) – 149	апельсин	тушеная рыба с овощами – по 100	кефир или ряженка – стакан	фрукты – 150 и травяной чай

Меню на неделю на **1200** ккал

Дни недели	Калорийность приема пищи (ккал)				
	Завтрак 298	Ланч 156	Обед 288	Полдник 309	Ужин 283
Понедельник	омлет с томатами – 248	яблоко	рыбный салат – 143 плюс овощи – 150	орехи или сухофрукты – 40	овощное рагу – 250
Вторник	каша на воде с ягодами – 230	творожно-ягодный смузи – стакан	отварная птица с зеленью – 230	нежирный йогурт	рыба на пару – 201 , фруктовый салат – 140
Среда	греческий сыр – 60	апельсин	салат с курицей – 200 , суп – 100	запеканка из творога – 99	филе птицы на пару – 150
Четверг	овсяные оладьи – 100	1/2 грейпфрута	рис с овощами – 202	стакан ряженки или кефира	печень говядины с гарниром – по 100
Пятница	каша на обезжиренном молоке – 250	ягодный смузи – стакан	тушеная индейка – 120 , цельнозерновой хлеб	фруктовый салат – 130	отварное яйцо и орехи – 40
Суббота	омлет – 99	стакан кефира	овощной суп – 203 , филе курицы на пару – 100	ягоды – 60 , травяной чай	отварная рыба – 150 , кофе без сахара
Воскресенье	творожная запеканка – 120	смузи из ягод и молока – 200 мл	рагу – 230 , зеленый чай	цельнозерновой хлеб с сыром	тушеная птица с гречкой – 201

Примерный рацион на 1500 калорий

Дни недели	Калорийность приема пищи (ккал)				
	Завтрак 351	Ланч 249	Обед 351	Полдник 249	Ужин 351
Понедельник	2 вареных яйца с зеленью	апельсиновый сок плюс творог	запеченная рыба – 120 , салат из свежих овощей – 100	орехи – 30 и зеленый чай	тушеная курица – 149 , овощное рагу – 80
Вторник	запеканка из творога и томатов – 250	стакан кефира плюс мюсли – 30	паста – 149 с говядиной – 100 и овощами – 150	апельсин	рыбный салат – 180 , цельнозерновой хлеб
Среда	повтор утра понедельника	½ грейпфрута, зеленый чай с сахаром (1.2 ст. л.)	зеленые щи – 201 , нежирный сыр – 30	фруктовый смузи	птица на пару – 149 , отварное яйцо
Четверг	каша на обезжиренном молоке – 249 , кофе без сахара	запеканка с ягодами – 149	тушеные овощи с белым мясом – 250 , черный хлеб с творожным сыром	банан плюс орехи – 20	отварная рыба – 150 , зеленый салат – 130
Пятница	отварные субпродукты (куриная печень) – 180	салат из капусты, моркови и огурцов – 150	куриный гуляш – 100 , гарнир из крупы – 100 , травяной чай	творог – 100 , джем – 1 ст. л.	мясо птицы запеченное – 180 , зелень и творожный сыр – 70
Суббота	бурый рис с овощами – 100 , кефир	нежирный йогурт, яблоко	зеленые щи – 250 , свежие овощи – 100	яблочные оладьи – 2 шт.	гречка – 100 , индейка отварная – 100
Воскресенье	2 вареных яйца	банан плюс кофе без сахара	тушеная курица с овощами – 230 , цельнозерновой хлеб	апельсин	тушеная говядина – 140 , творог – 100

Вывод

Суточное потребление килокалорий (ккал) для

Вес тела, кг	мужчины, 18-35 лет	женщины, 18-35 лет	мужчины, 35-45 лет
45	2000	1700	1800
50	2200	1850	1950
55	2400	2000	2150
60	2550	2150	2300
65	2700	2300	2400
70	2900	2400	2600
75	3100	2500	2800
80	3250	2700	2950
85	3300	2800	3100



Спасибо за внимание!