

Министерство образования и науки Республики Бурятия
МБОУ «Кижингинский лицей им.В.С.Мункина»

Роль правильного питания в нашей жизни

Выполнили: учащиеся 7 класса
Кл.руководитель: Цыренова Г.Р.

с.Кижинга
2016

Проект

«Правильное питание школьника»

«Человек есть то, что он ест» Г. Гейне

Актуальность: Совершенно очевидно, что ученики нашей школы заинтересованы в получении информации о правильном питании и здоровом образе жизни

Цель: доказать, что питаться нужно правильно

Задачи: Выявление в ходе анкетирования вкусов и пристрастий в области питания учащихся нашего класса .
Разобраться в принципах рационального питания

Питание - это

- Процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения в организме пищевых веществ.
- Основные пищевые вещества (*нутриенты*) – это белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, вода.



В наст. вр. Минздравом РФ подготовлены Рекомендации по рациональным нормам потребления пищевых продуктов, отвечающим современным требованиям здорового питания школьников

Питательные вещества

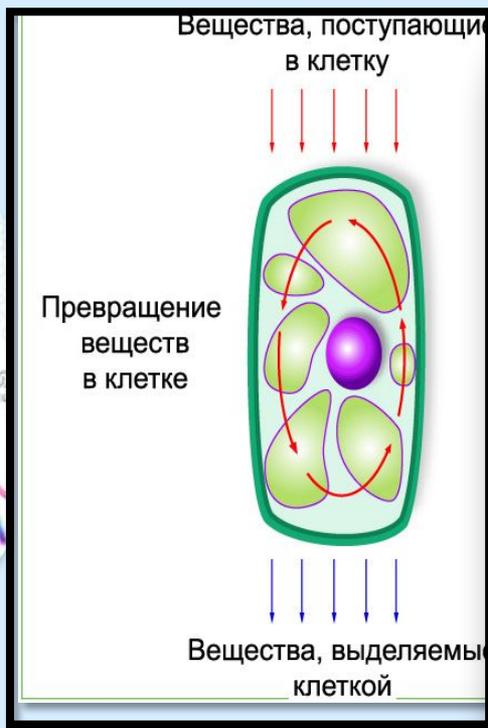
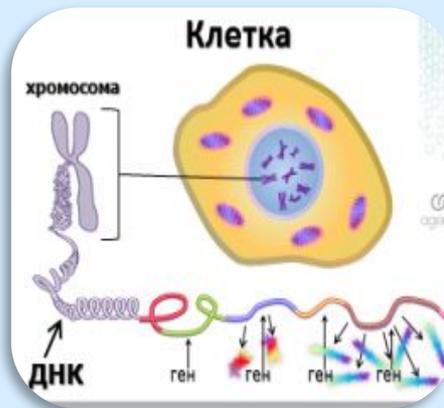
Нутриенты

- Белки
- Жиры
- Вода
- Углеводы
- Минеральные вещества
- Витамины



Основные функции питания

Пластическая - построение и непрерывное обновление клеток организма;



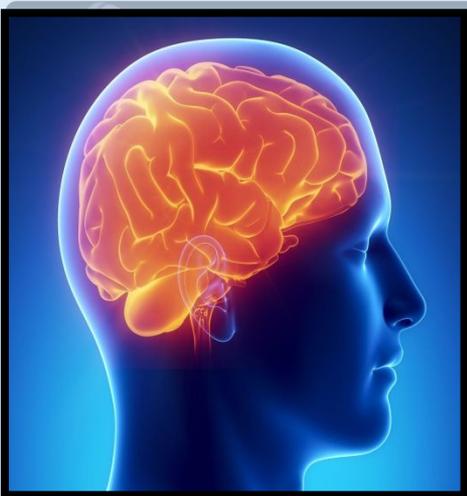
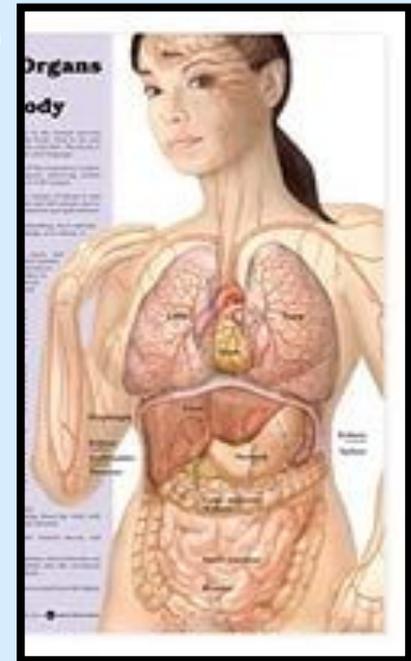
Основные функции питания

Энергетическая - восполнение энергетических затрат организма:



60% - на работу мышц

30% - на работу внутренних органов



10% - на умственную работу

Основные функции питания

биорегуляторная

- обеспечение обменных процессов;



ИММУННАЯ

защита организма
от заболеваний

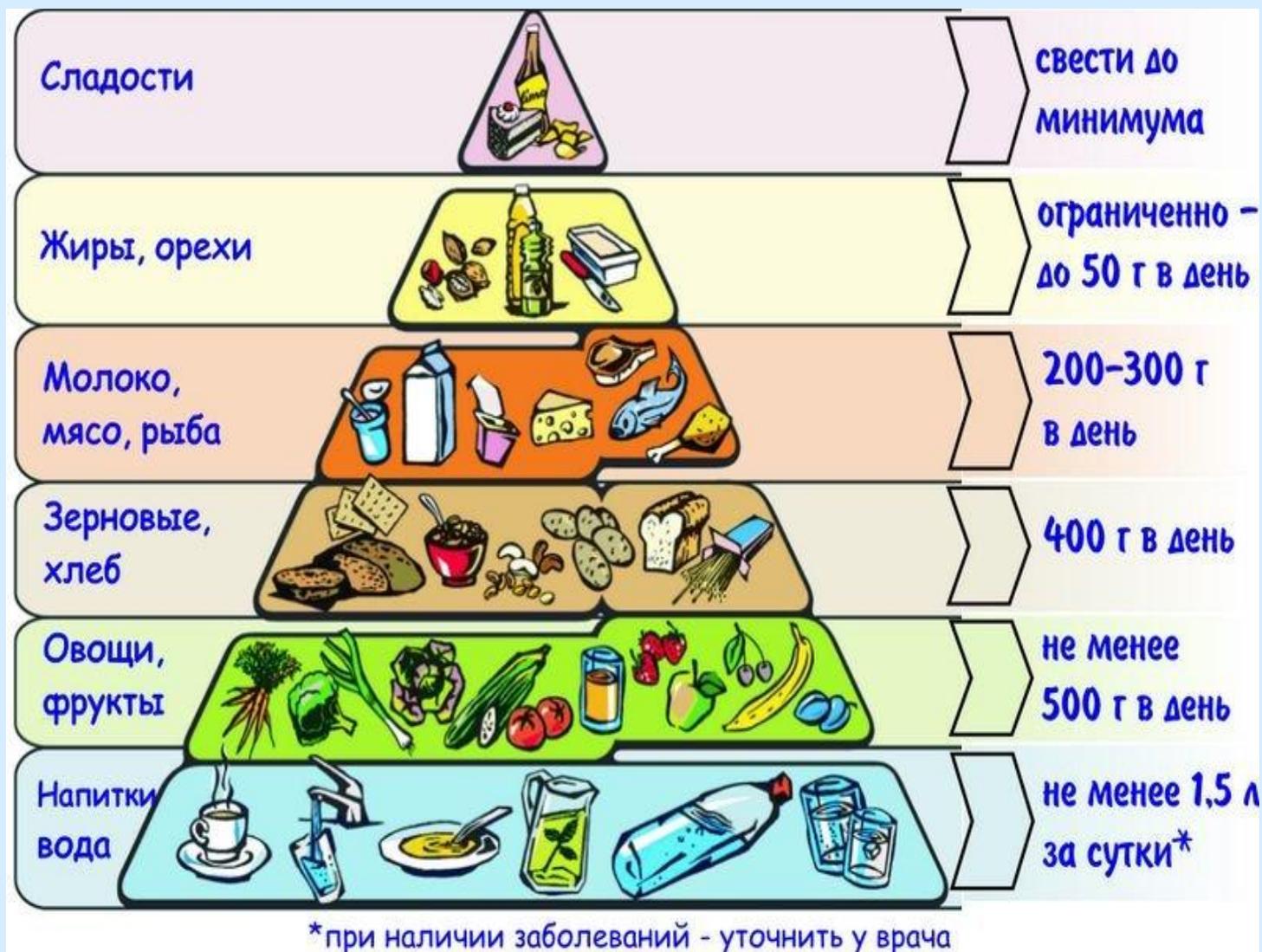
Рациональное питание

- это физиологически полноценное питание с учётом

- пола,
- возраста,
- характера труда
- и других факторов



Пирамида здорового питания



Основы рационального питания

- Достаточная **энергетическая ценность** суточного рациона
- **Сбалансированность** – оптимальное соотношение нутриентов: **Б:Ж:У = 1:1:4**;
- **Разнообразие** ассортимента и приемов кулинарной обработки;
- **Правильный режим питания:** распределения калорийности интервала между приемами пищи;
- Оптимальные **условия приема пищи**
- **Исключать переедание!**



Основные принципы ПИТАНИЯ

- ◆ Учёт калорийности
- ◆ Использование экологически чистых продуктов для приготовления блюд.



**Употреблять
жидкости
не менее
1,5- 2 л. в сутки!**



НАШИ ВЫВОДЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

НАДО ПРАВИЛЬНО питаться!

Загорать и
закаляться,

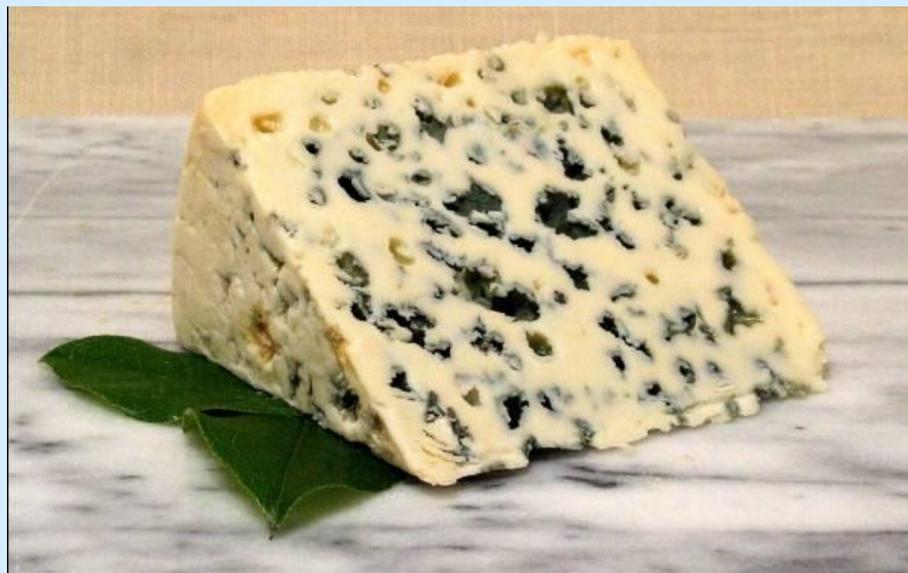


Физкультурой
заниматься

И оптимистом
быть
ВСЕГДА!



Наше питание: это интересно



**Среднестатистический
человек съедает
за жизнь
20–25 тонн еды.**

Легенда гласит о том, что французский сыр Рокфор появился случайно, когда пастух бросил свой завтрак в пещере, погнавшись за проходившей симпатичной девушкой. Через несколько месяцев он случайно обнаружил брошенный сыр, который к тому времени покрылся плесенью, но при этом оказался вкусным.

На вкус и цвет товарищей нет



**Колумбии в кинотеатре
вместо поп-корна вам
предложат пакетик с
гигантскими жареными
муравьями.**

На улицах Индонезии продают копченых летучих мышей.

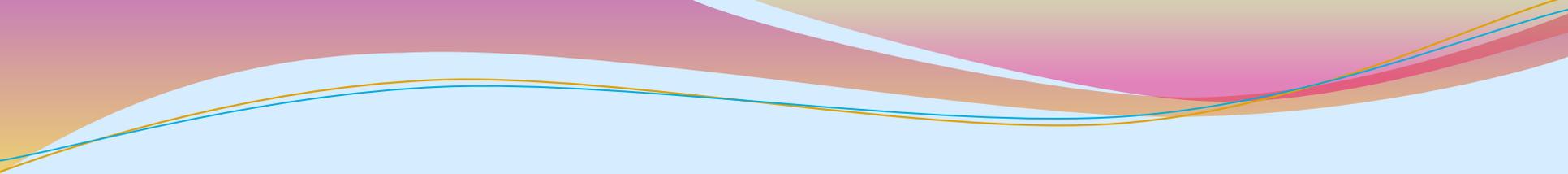
**Ресторан в Пенсильвании предлагает желающим
гамбургер весом 4 килограмма. Пока еще никто
не съел его полностью...**

Наше питание: это интересно



Рыбьи головы являются распространенным лакомством на

Аляске. Для их приготовления головы лосося закапывают в специальные ямки, выложенные мхом. Там они гниют пару недель, после чего выкапываются, измельчаются и получается нечто вроде рыбного соуса. К слову, в Карелии тоже есть такое блюдо.



**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**