

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 3

имени генерал-фельдмаршала Михаила Семеновича Воронцова

г. Ейска муниципального образования Ейский район

Проект

«Здоровый образ жизни. Питание старшеклассников »

МБОУ СОШ №3 г. Ейска

Пересыпкина Валерия, 10 класс

Руководитель: Емельянцева Наталья Александровна

г. Ейск, 2016 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| Ведение.....                  | 3 |
| Основная часть.....           | 4 |
| Заключение.....               | 6 |
| Библиографический список..... | 7 |
| Приложение.....               | 8 |

## Введение

Наши предки всегда с уважением относились к еде. Еда считалась даром божьим, и относиться к ней следовало соответственно. За столом обычно собиралась вся семья, ели каждый день в одно и то же время, не торопясь. Очень редко данная традиция соблюдается в наши дни. Это невозможно оставить без внимания. Особенно нужно следить за питанием подростков. Мое исследование поможет старшеклассникам соблюдать правила здорового образа жизни.

**Цель:** создание презентации по теме «Питание старшеклассников». Изучение и наблюдение за питанием школьников.

Для ее достижения я определила следующие задачи:

- 1) изучить питание старшеклассников
- 2) выявить причины несоблюдения правил здорового образа жизни
- 3) изучить особенности питания старшеклассников
- 4) изучить полезные свойства продуктов
- 5) создать пособие по правильному питанию

**Проблема исследования** заключается в том, что старшеклассники очень мало внимания обращают на свое питание. Здоровое питание – залог крепкого здоровья.

**Объектом** моего исследования стало питание старшеклассников.

**Гипотеза:** я предполагаю, что большинство подростков не знают в чем особенности питания учащихся их возраста.

**Практическая значимость** выработка рекомендаций по здоровому образу жизни для подростков.

**Методы исследования**, которые я буду использовать в своей работе: изучение Интернет-источников на тему «Питание подростков», «Здоровый образ жизни», «Здоровое питание»; наблюдение за питанием подростков; изучение книг о здоровом питании; анализ и сопоставление полученной информации, написание письменных отчетов по результатам исследования, создание презентации по здоровому образу жизни для подростков.

## Основная часть( тезисы)

В результате изучения информации по данной теме удалось отметить следующие основные положения по здоровому образу жизни подростков, а именно:

### Основные правила рационального питания:

- Соблюдайте режим питания: принимайте пищу в одно и то же время через 3-4 часа. Употребляйте разнообразные пищевые продукты.
- Подростки должны особенно следить за своим питанием. Необходимо обязательно питаться во время школьных занятий!
- Воздерживайтесь от жирной пищи. Остерегайтесь очень острого и соленого. Ограничивайте потребление сладкого. Овощи и фрукты – самые полезные продукты.
- Главное – не переedayте!

1. Есть следует в одно и то же время 3-4 раза каждый день. Наиболее оптимален 4-5 часовой перерыв между едой. Если организм лишен пищи более 6 часов, в крови резко снижается содержание глюкозы. Более частое питание мешает правильному пищеварению: желудок еще не справился с одной порцией пищи, а ему уже предлагают новую. Перекусить «на лету» - значит обмануть организм, перебить аппетит. Если обедать в определенное время каждый день. То организм привыкнет получать пищу именно в нужный час. К этому моменту будет возникать аппетит – верный спутник здорового питания. Все органы пищеварительной системы подготовятся к приему и перевариванию пищи и будут работать без перебоев

2. Тщательно пережеванная пища, поступающая в пищеварительную систему небольшими порциями, лучше усвоится..

3. Еда в течение дня должна быть распределена следующим образом: 35% дневной нормы пищи следует съесть за завтраком, 45%- в обед и лишь 20% - на ужин. Причем ужинать нужно за 2-3 часа перед сном, чтобы дать организму время на первичную обработку пищи.

4. Энергетическая ценность продуктов питания принято считать в калориях. Человеку, ведущему малоподвижный образ жизни, необходимо 2000-3000 килокалорий в сутки. Людям, ведущим активный образ жизни

,стоит употреблять до 3500 ккал, а тем , кто занят постоянным физическим трудом , требуется до 4200 ккал.

5. Организм подростка должен получать разнообразную пищу , насыщенную белками, жирами , углеводами , витаминами минеральными веществами.

6. Углеводы – это топливо для производства энергии, они входят в состав цитоплазмы и ядра клеток. Углеводы делятся на крахмал ,которого много в картофеле ,хлебе, рисе , и на сахара, которыми богаты фрукты и различные сладости. Поступающие к нам с пищей они расщепляются в процессе пищеварения до глюкозы и всасываются в кровь. Часть глюкозы поступает в печень и запасается в виде гликогена.

7. Для роста и восстановления тканей организму необходимы белки. Белки бывают растительного и животного происхождения. В мясе и молоке , в рыбе и яйцах содержится много животных белков, в горохе и орехах – растительные.

8. Минеральные вещества необходимы для костей , зубов , мышц, нервов. во фруктах и овощах содержится клетчатка – пищевые волокна.

9. Жиры необходимы для образования энергии и тепла и входят в состав мембран клеток. Жиры делятся на животные и растительные –они нужны организму.

10. Организм в период активного роста (13 - 18 лет) особенно нуждается в витаминах. Человеку требуется около 30 разных витаминов , поддерживающих работоспособность и устойчивость к заболеваниям.

### **Соблюдение личной гигиены:**

**Личная гигиена** - комплекс мероприятий по уходу за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой, обувью. Для подростка она важна вдвойне, так как работа потовых желез увеличивается в этом возрасте.

**Значение воды:** В течение дня старайтесь пить побольше чистой воды. Вода просто необходима нашему организму, ведь он на 2/3 состоит из воды. Вода оказывает благотворное влияние на кожу, увлажняет ее изнутри, питает энергией, предотвращает сухость. Кроме того, вода способствует выведению вредных токсинов из организма и необходима для нормального пищеварения и особенно важна для организма

подростка. Оптимальным, считается, выпивать около 2-х литров чистой негазированной воды в сутки.

**Свежие овощи и фрукты:** Ешьте больше свежих овощей и фруктов. В сырых овощах содержится много клетчатки и витаминов, которые так необходимы нашему организму. Сырые овощи и фрукты повышают скорость обменных процессов в организме.

Интенсивно растущему организму подростка необходимо больше витаминов, чем обычному ребенку.

## Заключение

Презентация поможет старшеклассникам дать рекомендации по здоровому образу жизни и правильном здоровом питании в этом возрасте, а именно:

### **Основные правила рационального питания:**

1. Соблюдайте режим питания: принимайте пищу в одно и то же время через 3-4 часа. Употребляйте разнообразные пищевые продукты.
2. Подростки должны особенно следить за своим питанием. Необходимо обязательно питаться во время школьных занятий!
3. Воздерживайтесь от жирной пищи. Остерегайтесь очень острого и соленого. Ограничивайте потребление сладкого. Овощи и фрукты – самые полезные продукты.
4. Главное – не пере едайте!

Список использованной литературы и источников:

- 1) «Я познаю мир: Дет.энцикл.: медицина» Н.Ю.Буянова
- 2) «Воспитание старшеклассниц», Л.Н.Тимощенко
- 3) «Человек. Полная энциклопедия»Ю.Школьная.
- 4) Интернет-источники



