

Проектная конференция «Экологическое мировоззрение и здоровый образ жизни детей и молодёжи в XXI веке», 2020 год
Направление: Актуальные тренды культуры ЗОЖ в молодёжной среде
Тема проекта: «Правильное питание подростка»

**Автор: Бочкарёва Екатерина,
ученица 10 класса**

МБОУ «Курумканская СОШ №1»

**Руководитель: Зарубина Валентина Павловна, учитель
биологии и химии МБОУ «Курумканская СОШ1»**

«Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить». Сократ.

Цели проекта: помочь учащимся, понять значение правильного питания.

Задачи проекта: воспитать у детей стремление к здоровому питанию. Формировать интерес к здоровому образу жизни.

Правильное питание – залог здоровья, силы и красоты человека



В рационе питания школьника обязательно должны входить **фрукты и овощи**, богатые витаминами, микроэлементами, клетчаткой, которые помогают укрепить твой иммунитет.



- Старайтесь не кушать сильно жирную пищу.
- Не злоупотребляйте сладким.
- Пейте воду (на каждые 8кг веса– 200мл воды)
- Не заступайте за зоны ИМТ (индекс массы тела)
- Употребляйте достаточное количество белков, углеводов и жиров.

- Ешьте немного 4–5 раз в день 250–300мл порция.
- Не делайте долгий интервал между приёмами пищи (максимум 3 часа)

Белки



Жиры



Углеводы



Грубые ошибки



- Отказ от еды
- Кушать на ночь
- Не завтракать
- Соблюдать жёсткие диеты без диетолога
- Не прислушиваться к себе и своему телу
- Употреблять много соли
- Злоупотреблять консервами
- Есть слишком много
- Употреблять вредную еду

Меню

Завтрак:



Яичница



Овощной салат

Второй завтрак:



Фрукты

Обед:



Суп



Гарнир с мясом



Овощной салат

Полдник:



Кефир

Ужин:



Овощное рагу

При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанные с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с изменением физической или эмоциональной нагрузкой. При оптимальной системе питания соблюдается баланс между поступлением или расходом основных пищевых веществ.

Калорийность рациона школьника должна быть следующей:

- 7-10 лет 2200 ккал
- 14-17 лет 2600-2800 ккал
- Если ребёнок занимается спортом, калорийность должна быть на 200-400 ккал больше

Витамины

Витамины – это необходимые нашему организму органические вещества, которые не могут синтезироваться им самим (за редким исключением) и поступают с пищей. Витамины обеспечивают процессы жизнедеятельности в организме, влияют на наше общее самочувствие.



Витамин А: рыбий жир, печень, морковь

Витамин В2: яйца, молочные продукты, мандалы

Витамин В6: кедр, фасоль, облепиха, грец. орех

Витамин В12: свинина, говядина, сметана

Витамин С: сладкий перец, цитрус, смородина

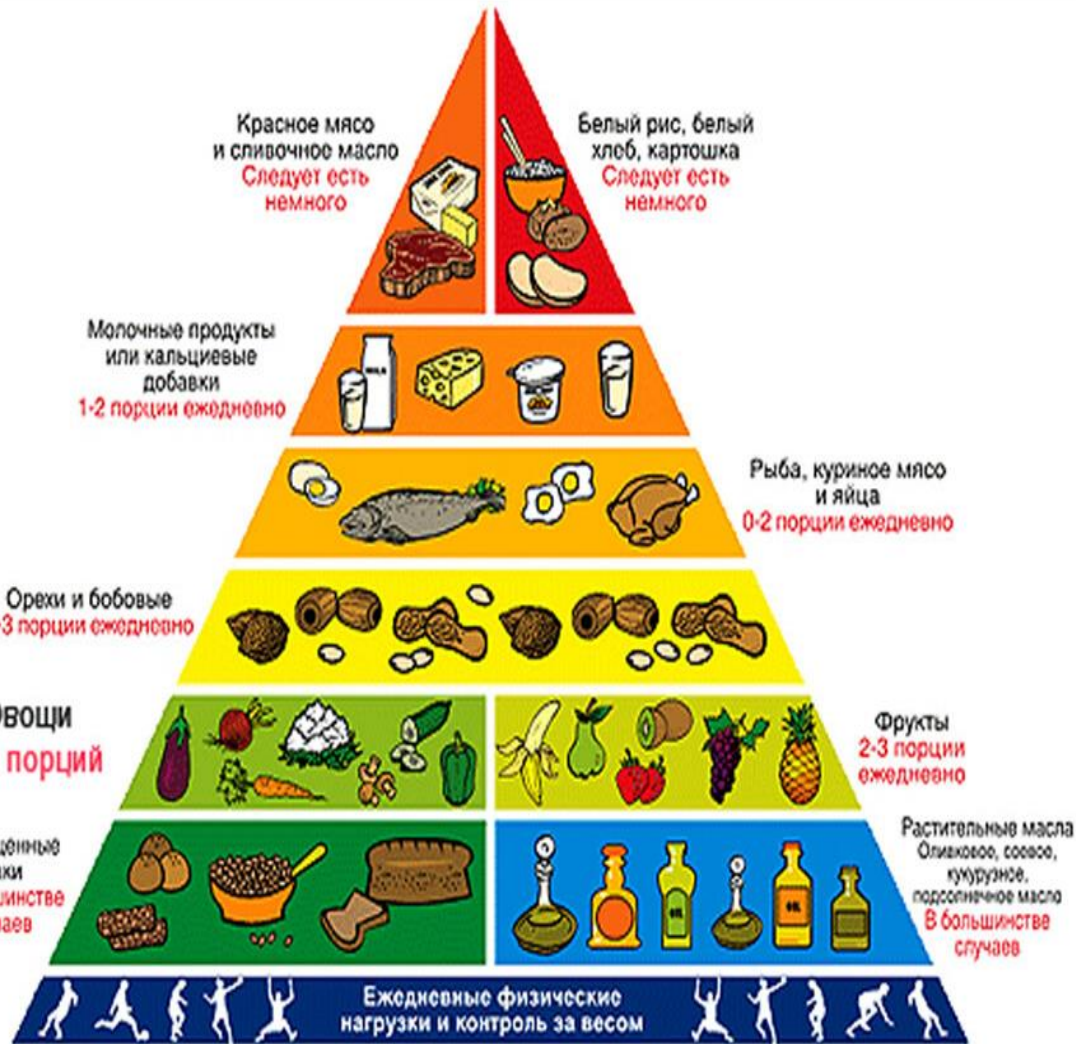
Витамин D: сельдь, грибы, слив. масло

Витамин Е: подсолнечное масло, горох, авокадо

Витамин К: капуста, огурец, томат, банан

Пищевая пирамида питания

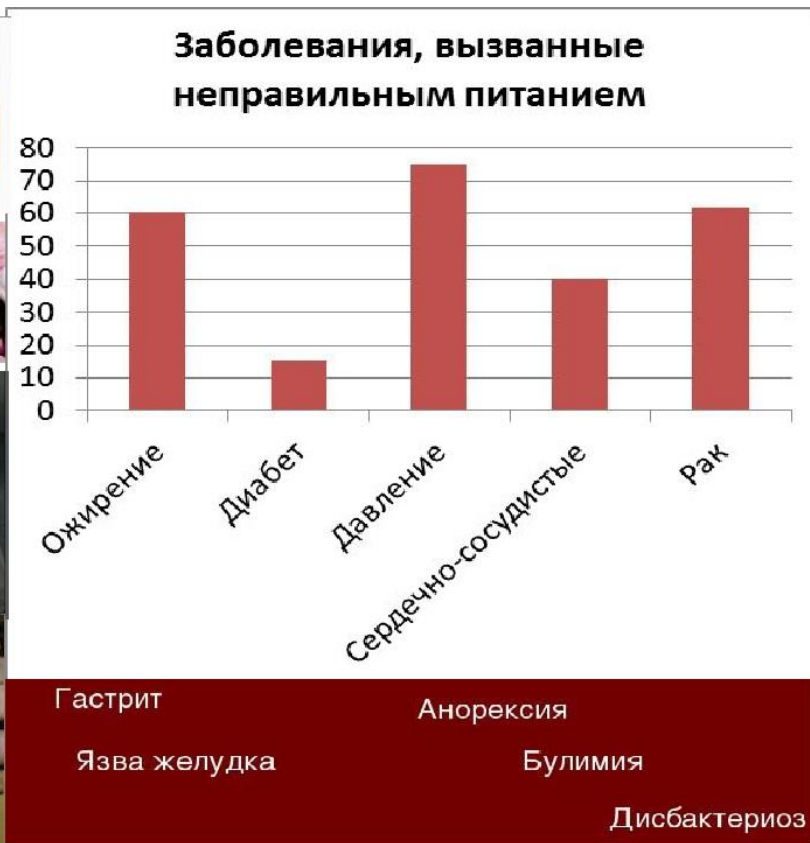
Пищевая пирамида или диетическая – треугольная диаграмма, демонстрирующая, какое количество каких продуктов необходимо есть каждый день. Первая была разработана в Швейцарии в 1972 году. В неё входили все основные и дополнительные продовольственные продукты, которые были дешёвыми и питательными.



Неправильное питание

Последствия и причины неправильного питания:

- Сильная усталость и упадок сил
- Депрессивное состояние, плохое настроение, раздражительность
- Постоянный голод
- Неконтролируемый жор и тяга к определённым продуктам
- Жирная и сухая кожа, прыщи
- Ухудшение умственной деятельности
- Пищевые расстройства
- Избыток массы тела
- Нарушение иммунитета
- Ухудшение здоровья



Вывод

Правильное питание – это важнейшее и непременно условие нашего здоровья, работоспособности, долголетия.

Еда необходима, чтобы поддерживать жизни деятельность нашего организма.

Питание должно быть полноценным т.е разнообразным.

Питание должно быть регулярными и умеренным.

Стараться не употреблять или отказаться от вредной пищи.



Спасибо за внимание!