Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ростовской области «Таганрогский педагогический лицей-интернат»

ИНДИВДУАЛЬНАЯ ПРОЕКТНАЯ РАБОТА

Тема: «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»

Автор работы:

Берко Виктория,

9 «В» кл.

Научный руководитель:

Димитренко Лариса

Валерьевна,

Учитель истории

и обществознания

Таганрог

2023 год

**Содержание**

Введение...………………………………………………………………………………..стр.3

Основная часть

* 1. Знакомство с литературой. Сбор материала …..………………………………стр.4
  2. Работа над продуктом проекта ………………………………………………….стр.6
  3. Выбор буклета. Технология создания ………………………………………….стр.6
  4. Оформление буклета …………………………………………………………….стр.6

Заключение ………………………………..………………………………………….….стр.6

Список литературы ………………………………………………………………………стр.6

**Введение**

**Актуальность работы:**  многие слышали крылатую фразу Гиппократа «Ты есть то, что ты ешь», которая говорит о прямом влиянии качества питания на здоровье человека. Нарушение питания увеличивает риск развития заболеваний дыхательной системы, пищеварительной системы, развития сердечно-сосудистых заболеваний. Правильное питание – залог здоровья человека. Хорошее здоровье - это показатель жизни современного человека, а поддержание здоровья - это важная социальная задача. Следовательно, выгодным становится правильное и рациональное питание, сохраняющее здоровье и играющее значительную роль в предупреждении заболеваний.

**Цель работы:**

Создать плакат, знакомящий лицеистов с элементами здорового питания.

**Задачи:**

1) Изучить литературу о здоровом питании и влиянии факторов питания на здоровье.

2) Проанализировать какие продукты полезные, какие вредные, и как они влияют на организм человека.

3) Оформить плакат.

**Объект и предмет проектной деятельности:**

Объектом проектной деятельности было выбрано здоровое питание, а предметом – влияние правильно подобранных продуктов питания на организм человека.

**Методы проектирования:**

1. Изучение литературы для сбора данных по теме проекта.
2. Анализ.

3. Систематизация материалов.

4. Моделирование.

**Материалы проектирования**

Пища для растущего организма является источником энергии и белка, материалом для построения органов и систем, обеспечивает умственную и физическую работоспособность. Пищевые вещества – это химические соединения, которые являются составными компонентами продуктов питания и используются для получения энергии, построения и развития органов и тканей. Большое значение имеет содержание в рационе белка. Белок — основной строительный материал для нашего организма. Из белка состоят мышцы, внутренние органы, кровеносная, иммунная система, кожа, волосы, ногти. Белки бывают животного (наиболее сходны по своему составу с белками тканей и органов человека и наиболее полезны для организма (молоко, мясо, рыба, яйца и так далее)) и растительного происхождения (бобовые, гречневая крупа, рис, картофель, свежая капуста). Помимо белков, суточный рацион школьника необходимо включать достаточное количество жиров и углеводов. Жиры – наиболее мощный источник энергии. Источником жира являются животные жиры и растительные масла, а также мясо, рыба, яйца, молоко и молочные продукты. Жиры улучшают вкус пищи и вызывают чувство сытости. Животные жиры усваиваются хуже растительных и не содержат важные для организма жирные кислоты и жирорастворимые витамины. Норма потребления жиров для школьников - 80-90 г. в сутки, 30% суточного рациона. Для пополнения энергетических запасов организма также необходимы углеводы. Наиболее полезны сложные углеводы (некоторые фрукты, овощи, ягоды, молочные продукты, орехи и так далее), которые содержат не перевариваемые пищевые волокна. Суточная норма углеводов в рационе школьника – 300-400 г., из них на долю простых углеводов (выпечка, сладости, газировка и так далее) должно приходиться не более 100 г. Правильное соотношение белков, жиров и углеводов – основа правильного и здорового питания. Здоровые дети, получающие полноценное сбалансированное питание не нуждаются в дополнительном приеме витаминов. Витамины укрепляют кровеносные сосуды, обеспечивают нормальную работу нервной системы, помогают сохранить здоровую кожу. Многие витамины быстро разрушаются и не накапливаются в организме в нужных количествах, поэтому человек нуждается в постоянном поступлении их с пищей. Недостаток витаминов в пище может привести к различным заболеваниям. Витамины следует употреблять в строго определённых количествах. Потребление ряда витаминов в больших дозах столь же не желательно, как и их недостаток в пище. [1]

**Практическая значимость**

Практическая значимость данной проектной работы заключается в том, что она может быть использована как в рамках школьного курса, так и в рамках факультативных занятий. Ведь такой подход к рассмотрению основ здорового питания позволит бережно относиться к своему здоровью и здоровью близких людей.

**Основная часть**

**1. Знакомство с литературой. Сбор материала**

Мы задались вопросом: что такое система правильного питания? Система правильного питания – это особая организация приема пищи, богатой всеми необходимыми витаминами и полезными для организма веществами. Если придерживаться элементарных правил правильного питания, то большинство болезней обойдут вас стороной, а бодрость духа и энергия никогда не иссякнут (Приложение 1) Сбалансированность питания отражает соответствие калорийности пищи , сколько энергии человек расходует, насколько активно он двигается. Меняя баланс основных компонентов пищи (углеводов, белков и жиров), можно построить рацион правильного питания. (Приложение 2). Немаловажную роль в меню здорового питания играет и природная совместимость продуктов.[2]

1. **Процесс создания продукта**

Плакат — один из самых эффективных и часто используемых продуктов в связи с тем, что на нем можно доступно представить информацию по данной проблеме.

Мы взяли бумагу формата А2. С помощью ватмана, карандашей и красок был нарисован эскиз. Далее, доработав детали, завершили работу с карандашами. Подобрав нужного цвета краски, приступили к окрашиванию иллюстрации. Завершив процесс, положили законченную работу высыхать.

1. **Информационное наполнение плаката**

Центральным образом плаката был человек. Вокруг него изображение полезных и вредных продуктов. Ниже даны рекомендации здорового питания и примерное здоровое меню на день (Приложение 3)

|  |  |
| --- | --- |
| **Список полезных продуктов** | **Список вредных продуктов** |
| Брокколи | Жевательные конфеты, пастила в яркой упаковке, «чупа-чупсы» |
| Картофель | Чипсы |
| Листья салата | Сладкие газированные напитки |
| Жирная рыба | Шоколадные батончики |
| Яйца | Колбасно-сосисочные изделия |
| Овсяная крупа | Майонез |
| Лимон | Кетчуп, различные соусы и заправки |
| Орехи | Лапша быстрого приготовления, каши, многочисленные растворимые супчики, картофельные пюре |

**Заключение**

Проанализировав литературу по проблеме здорового питания и какие продукты полезные, а какие вредные для организма человека, сформулировав основные рекомендации и оформив их в виде плаката, мы смогли обратить внимание на такой важный вопрос, как оставаться здоровым, благодаря правильному питанию. Работая над проектом, мы научились правильно пользоваться информацией и систематизировать её, узнали о пользе и вреде разных продуктов на организм человека. Наш проект будет полезен многим обучающимся для ознакомления и применения.

**Список литературы**

1. О растительных источниках белка [Электронный ресурс] // Управление Федеральной Службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека URL: <http://23.rospotrebnadzor.ru/content/325/57014/> (дата обращения: 09.09.2022).
2. Это не диета: принципы правильного питания,меню и рекомендации экспертов [Электронный ресурс]// Спорт РИА НОВОСТИ URL: <https://rsport.ria.ru/20211130/pitanie-1761444797.html> (дата обращения: 07.11.2022).

3.Пирамида питания [Электронный ресурс] // ГАУСО «Областной центр реабилитации инвалидов» URL: <https://ocri.ru/vajnaya-informaciya/piramida-pitaniya.html> (дата обращения: 18.12.2022).

4.Здоровое питание. Как правильно питаться [Электронный ресурс] // Сайт доктора медицинских наук, профессора Гарбузенко Дмитрия Викторовича URL: <http://garbuzenko62.ru/zdorovoe_pitanie.htm> (дата обращения: 25.01.2023).

5.Меню правильного питания на неделю [Электронный ресурс] // Меню недели URL: <https://menunedeli.ru/2013/03/menyu-pravilnogo-pitaniya-na-nedelyu/> (дата обращения: 01.02.2023).

Приложение 1

**Пирамида питания**

Пирамида питания представляет собой схематически изображенную рекомендацию по рациональному питанию.

В основание пирамиды лежат ежедневные физические нагрузки и контроль веса, а также достаточное потребление жидкости (не менее 1,5 л в день для женщин и 2 л для мужчин).

Далее каждый ярус занимает та или иная группа продуктов:

Первый этаж– цельнозерновые продукты, хлеб грубого помола, каши, отруби, неочищенный (бурый) рис, макаронные изделия из цельнозерновой муки; растительные масла (соевое, оливковое, подсолнечное, рапсовое, кукурузное, арахисовое и другие). Продукты данной группы следует употреблять каждый день.

Второй этаж– овощи (в изобилии), фрукты, ягоды (2-3 порции ежедневно).

Третий этаж– орехи, бобовые (1-3 порции).

Четвёртый этаж– рыба, птица (лучше филе без кожи), яйца (0-2 порции каждый день).

Пятый этаж – молоко и молочные продукты (1-2 порции).

Шестой этаж– красное мясо, колбасы, сливочное масло, маргарин, сладости, картофель, белый хлеб и рис, газированные напитки (употреблять крайне редко).

Также свое место заняли витаминно–минеральные комплексы (используются по назначению врача при недостаточном потреблении витаминов и минералов вместе с пищей).

Таким образом, главный принцип пищевой пирамиды заключается в следующем: продукты, расположенные в основании пирамиды, следует употреблять как можно чаще. Чем дальше от основания находятся продукты, тем меньше мы должны употреблять их в нашем рационе. А от пищи, расположенной на вершине пирамиды, нужно или отказаться совсем, или употреблять ее редко[3].

**Главные правила здорового питания**заключаются в следующем:

- есть тогда, когда начал испытывать голод;

- хорошо пережевывать каждый кусочек;

- есть в спокойном состоянии;

- есть сидя;

- ограничить меню одного приема 4 блюдами максимум;

- разделить свой дневной рацион на 4-5 маленьких приемов пищи вместо 2-3х больших;

- активно двигаться на протяжении дня;

- не запивать еду и не пить непосредственно после еды;

- главный объем съеденной пищи – за обедом;

- употреблять свежеприготовленную пищу;

- стараться употреблять натуральную пищу;

-не есть(или минимизировать употребление) вредных продуктов (майонез, кетчуп, «фаст-фуд», алкоголь и пр.);

- употреблять побольше клетчатки – фрукты и овощи в свежем виде.

Приложение 2

**Список полезных продуктов питания:**

***Брокколи***

Как и любая другая капуста, брокколи богата клетчаткой, солями фолиевой кислоты, калием, кальцием и различными фитонутриентами – натуральными веществами, снижающими риск развития сердечных болезней, диабета. Помимо прочего, брокколи содержит мощный антиоксидант бета-каротин, а также витамины С и К. Однако для того, чтобы все полезные микроэлементы сохранились и в приготовленном продукте, рекомендуется не разваривать брокколи в воде, а лишь слегка тушить эту капусту на пару.

***Картофель***

Многие считают картофель вредной пищей, хотя это не совсем так. Все зависит от вида картофеля и способа его приготовления. Картофель во фритюре или чипсы однозначно вредны, тогда как сладкий картофель, запеченный в фольге и сохранивший все полезные вещества и витамины — полезен. Обычный белый картофель богат калием, магнезией, фосфором и витамином B6, а один клубень батата (сладкого картофеля) содержит три дневных нормы витамина А, природного иммуностимулятора.

***Листья салата***

Благодаря высокому содержанию антиоксидантов листья салата айсберг, шпината, рукколы и других зеленых растений являются очень полезными. Они не только содержат витамины А, В6, С, Е, К, но и такие важные для организма минералы, как селен, цинк, фосфор, кальций, магний, железо. Листья салата могут служить отличным дополнением практически к любому блюду, особенно к стейкам из мяса.

***Жирная рыба***

Употребление в пищу всего 100 граммов жирной рыбы (лосося, семги или форели) 4-5 раз в неделю полностью покрывает потребность организма в омега-3 жирных кислотах, необходимых для правильного функционирования нервной системы и обмена веществ.

***Яйца***

Несмотря на заблуждение о холестерине, полезен как белок куриного яйца, так и его желток. Содержащийся в нем холестерин не имеет прямого отношения к повышению уровня «плохого» холестерина в крови. Яйца служат отличным источником легкого для усвоения животного белка.

***Овсяная крупа***

Овсяная каша является одним из лучших вариантов завтрака. Она не только быстро и надолго наполняет желудок и улучшает пищеварение за счет содержания высокого количества клетчатки , но и снижает уровень холестерина в крови. Из минералов овсянка богата марганцем, цинком и медью.

***Лимон***

Употребление одного лимона в сутки полностью покрывает норму витамина С, повышает уровень «хорошего» холестерина, а также укрепляет кости. Пектины, содержащиеся в лимонах и прочих кислых фруктах, усиливают моторику толстого кишечника и способствуют процессу пищеварения. Кроме этого, цитрусовые флавоноиды, содержащиеся в лимоне, обладают противовоспалительным эффектом.

***Орехи***

Миндаль и прочие орехи (например, кедровые и грецкие) богаты магнием, железом, фосфором, цинком, медью, витаминами Е и А. Они содержат много белка, а благодаря содержанию мононенасыщенных жиров орехи понижают уровень холестерина в крови и снижают риск развития болезней сердца.

**Самые вредные продукты:**

***Жевательные конфеты, пастила***в яркой упаковке, «чупа-чупсы» – всё это, без сомнения, вредные продукты. Все они содержат огромное количество сахара и ещё химические добавки, красители, заменители и так далее.

***Чипсы,***как кукурузные, так и картофельные – очень вредны для организма. Чипсы – это не что иное, как смесь углеводов и жира, в оболочке красителей и заменителей вкуса. Так же ничего хорошего не принесет поедание картофеля – фри.

***Сладкие газированные напитки***– смесь сахара, химии и газов – чтобы быстрее распределить по организму вредные вещества. Кока-кола, например, замечательное средство от известковой накипи и ржавчины.

***Шоколадные батончики***– это гигантское количество калорий в сочетании с химическими добавками, генетически модифицированными продуктами, красителями и ароматизаторами. Огромное количество сахара заставляет вновь и вновь есть батончики.

***Колбасно-сосисочные изделия***– Они содержат скрытые жиры (свиная шкурка, сало, нутряной жир), все это вуалируется ароматизаторами и заменителями вкусов. Вредны не только сосиски и колбасы, но и жирное мясо не является полезным продуктом для организма. Жиры приносят в организм холестерин, который забивает сосуды, чем ускоряет старение и повышает риск возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы.

***Майонез*** – Майонез очень калорийный продукт, кроме этого содержит огромное количество жиров и углеводов, а также красители, подсластители, заменители и так далее. Заболевания сердца и сосудов, желудка и кишечника, нарушения обмена веществ и ожирение далеко не полный перечень побочных эффектов, которые дает привычка заправлять пищу майонезом.

***Кетчуп, различные соусы и заправки***– содержание красителей, заменителей вкусов и генномодифицированных продуктов в них не меньше.

***Лапша быстрого приготовления, каши, многочисленные растворимые супчики, картофельные пюре***– все это сплошная химия, наносящая несомненный вред нашему организму.[4]

Приложение 3

Меню на один день

Завтрак: [Овсяная каша](https://menunedeli.ru/2012/02/kak-prigotovit-ovsyanuyu-kashu-iz-xlopev-recept-s-foto/)

Калорийность  на 100 гр: 127 килокалорий Белков/ Жиров /Углеводов: 3/ 3/ 24 гр.

Обед: [Куриный суп с вермишелью](https://menunedeli.ru/2011/06/kurinyj-sup/)

Калорийность  на 100 гр: 63 килокалории Белков/ Жиров /Углеводов: 3/ 2/ 8 гр.

Полдник: [Запеканка из брокколи и цветной капусты](https://menunedeli.ru/2012/04/chto-prigotovit-na-garnir-zapekanka-iz-brokkoli-i-cvetnoj-kapusty/)

Калорийность  на 100 гр: 107 килокалорий Белки/ Жиры /Углеводы: 5/8/5 гр.

Ужин: [Рыбные котлеты  без обжарки в масле](https://menunedeli.ru/2013/08/rybnye-kotlety-bez-obzharki-v-masle/)

Калорийность  на 100 гр: 59 килокалория Белков/ Жиров /Углеводов: 4/2/5 гр. [5]