

13.02.2021

**Кружок «ЮНЫЕ ИССЛЕДОВАТЕЛИ»**

**Руководитель: Калашникова Светлана Владимировна**

**Тема «Здоровое питание. Полезные и вредные продукты»**



« Мы живём не для того, чтобы есть,  
а едим для того, чтобы жить»

Сократ

Полноценное, правильное питание - важнейший элемент здорового образа жизни. Состояние кожи, волос, функционирование органов и систем во многом зависит от приёма пищи, которая должна содержать все необходимые для нормальной деятельности клеток вещества.

Строительным материалом для тканей и клеток служит пища, а пища состоит из питательных веществ: *белков, жиров, углеводов*.

**Белки** служат для обновления клеток человеческого тела и составляют 1/5 часть веса тела человека. Больше всего белков содержится в продуктах животного происхождения: мясных, рыбных и молочных. Есть белок и в растениях. Особенно много в фасоли, чечевице, бобах, сое, гречневой крупе, орехах. Если белков в питании недостаёт, то организм хуже сопротивляется инфекции и простуде.

Чтобы вырасти, ты мог;  
В пище должен быть белок;  
Он в яйце, конечно, есть,  
В твороге его не счесть,  
В молоке и в мясе тоже  
Есть он, и тебе поможет

**Углеводы** - органические вещества являвшиеся источником энергии.

Фрукты, овощи и крупы-  
Удивительная группа-  
Нам в тепло и непогоду  
Поставляют углеводы,  
Нам клетчатку посылают,  
Витамины добавляют  
И энергией питают.

**Жиры** - источник энергии, предохраняющий организм от охлаждения, помогают организму сопротивляться болезням. Но много жирной пищи есть вредно. Жиры бывают: растительные, животные.

Жир, что в пище мы едим,  
Очень нам необходим:  
Сохранит температуру,  
Повлияет на фигуру, Защитит от холодов,  
Шубой нам служить готов.

# ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



**Рациональное питание** – это полноценное, разумное, правильное, регулярное питание.

Принципами рационального питания являются:

1. Энергетическое равновесие.
2. Разнообразное питание.
3. Режим питания.

*Энергетическое равновесие.* Каждый из нас должен получать столько энергии, сколько затрачивает её в течение дня, т.е. в организме должно соблюдаться энергетическое равновесие.

Энергию, доставляемую организму с пищей, измеряют калориями. Понятие калория. Калория - единица измерения энергетической ценности продуктов (запись в тетрадь). Энергетические затраты организма зависят от физической и умственной нагрузки.

*Разнообразное питание.* Разнообразное питание- чередование пищи растительного и животного происхождения. Их составные части, особенно белки, жиры и углеводы, должны находиться в соотношении: 1:1:5, т.е. количество граммов жира должно быть таким же, как и количество белка, а углеводов должно быть в 5 раз больше.

*Режим питания.* Основные приёмы пищи - *завтрак, обед, ужин.*

Завтрак – это обязательный приём пищи для каждого человека. Установлено, что регулярный приём пищи по утрам снижает риск возникновения желудочно-кишечных заболеваний.

Принимать пищу необходимо в одни и те же часы, при этом количество и состав ее должны соответствовать суточной потребности человека в питательных веществах.

**Поэтому следует придерживаться следующих правил:**

1. Принимать пищу четыре раза в день.
2. Соблюдать норму питания: недоедание, как и переедание, одинаково вредно.
3. Распределять суточную норму продуктов так: большая часть—в обед, завтрак немного больше ужина. Самым легким должен быть полдник.
4. Промежутки между едой должны составлять около 4 часов.
5. Не рекомендуется есть в промежутках между приемами пищи, особенно сладкое— это снижает аппетит и ухудшает пищеварение.

6. *Наибольшее количество энергии тратится, когда человек выполняет работу, поэтому мясные, рыбные, бобовые блюда должны употребляться за завтраком или обедом, а на ужин оставлять молочные, овощные блюда, которые быстро и легко усваиваются.*
7. *Есть нужно спокойно, тщательно пережевывая пищу.*
8. *В любое время года необходимо заботиться о том, чтобы пища была разнообразной, питательной, богатой витаминами.*

## **Самые полезные продукты**

**ШПИНАТ.** Содержит много железа и др. микроэлементов, помогающих бороться со стрессами, снижают уровень веществ, опасных для кровеносных сосудов. Полезен тем, кто страдает от лишнего веса - в 100 граммах шпината всего 41 калория и ни грамма жира.

**ОРЕХИ.** Кладовая полезных для здоровья веществ.

**МОРКОВЬ.** Нет ни одного овоща или фрукта, который сравнится с морковью по содержанию каротина. Содержащийся в моркови каротин усваивается лучше, если заправлять блюда из нее растительным маслом. Каротин полезен для зрения, укрепления иммунитета. Избыток моркови в питании может привести к пожелтению кожи.

**КАПУСТА.** Вещества, содержащиеся в ней, укрепляют иммунитет, в частности витамин С, бета-каротин.

**ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ.** Овсянка способна снижать артериальное давление, полезна для работы желудочно-кишечного тракта.

**РЫБА.** Жирные кислоты омега - 3 справляются с артритом, продлевают молодость. Рыбу совсем не обязательно покупать дорогую, такими же свойствами обладают сельдь и скумбрия - источники витаминов А, Д и В, и жирных омега - кислот.

**ЗЕЛЕНый ЧАЙ.** Природный антиоксидант. К примеру, китайцы, регулярно пьющие зеленый чай, реже страдают раком желудка и печени.

**КУРИНЫЕ ЯЙЦА.** О куриных яйцах часто отзываются плохо, но они являются источником белка и лютеина, который защищает глаза от катаракты. Исследования дают основание полагать, что они предотвращают образование тромбов, снижая риск инфаркта и инсульта. По данным недавнего исследования, потребление 6 яиц в неделю снижает риск рака молочной железы на 44%. Сегодня диетологи говорят, что 1-2 яйца в день не повышает уровень холестерина, так как организм сам производит холестерин из насыщенных жиров, а не получает его с богатыми холестерином продуктами, к которым относятся яйца.

**МОЛОКО.** С возрастом наша потребность в кальции возрастает, поэтому важно включить в ежедневный рацион богатые кальцием продукты. Обезжиренное коровье молоко очень полезно для здоровья. Оно богато кальцием, необходимым для костей и профилактики остеопороза. Пейте ежедневно два стакана обезжиренного молока или включите в свой рацион обезжиренные йогурты и богатые кальцием фрукты.

**БАНАНЫ.** Всего один желтый плод содержит 467 мг калия, который нужен, чтобы мышцы (особенно сердечная) оставались сильными и здоровыми. Он также помогает снизить артериальное давление. Бананы являются также источником волокна, предотвращающего сердечнососудистые заболевания, они нейтрализуют кислоту, так что полезны для лечения изжоги. Добавьте порезанный банан в овсянку или разотрите его в блендере с йогуртом или молоком и небольшим количеством фруктового сока. Источниками калия являются также чечевица, сардины и курага.

**КУРЯТИНА.** Это самое здоровое мясо. Употребляйте грудки, в которых мало жира, и снимайте кожу. Кроме того, курица богата белками и предотвращает снижение массы

костей. Это также источник селена, предотвращающего рак, и витаминов группы В, повышающих уровень энергии и усиливающих работу мозга.

**ЧЕРНИКА.** В этом маленьком чуде немного калорий, но масса питательных веществ. Черника содержит антиоксиданты, помогающие предотвратить катаракту, глаукому, расширение вен, геморрой, язву желудка, сердечнососудистые заболевания и рак. Черника помогает уменьшить нарушения деятельности мозга после инсульта и смягчает воспаление пищеварительного тракта, помогая справиться с расстройствами желудка.

**ЧЕСНОК.** У этой маленькой луковички есть большие преимущества. Чеснок помогает предотвратить рак и сердечнососудистые заболевания, снижает риск инсульта. Он также обладает противовоспалительным действием, помогая уменьшить боль и отеки при артритах. Он полезен и диабетикам. Если вы не выносите его запах, употребляйте чесночные капсулы.

### Самые вредные продукты

- Итак, самым пагубным для нашего здоровья блюдом, по мнению большинства диетологов, являются **жареные пончики**.
- На второе место по степени «вредности» врачи ставят **вермишель и супы быстрого приготовления**.
- Третье место в списке занимает любимый многими **фаст-фуд**.

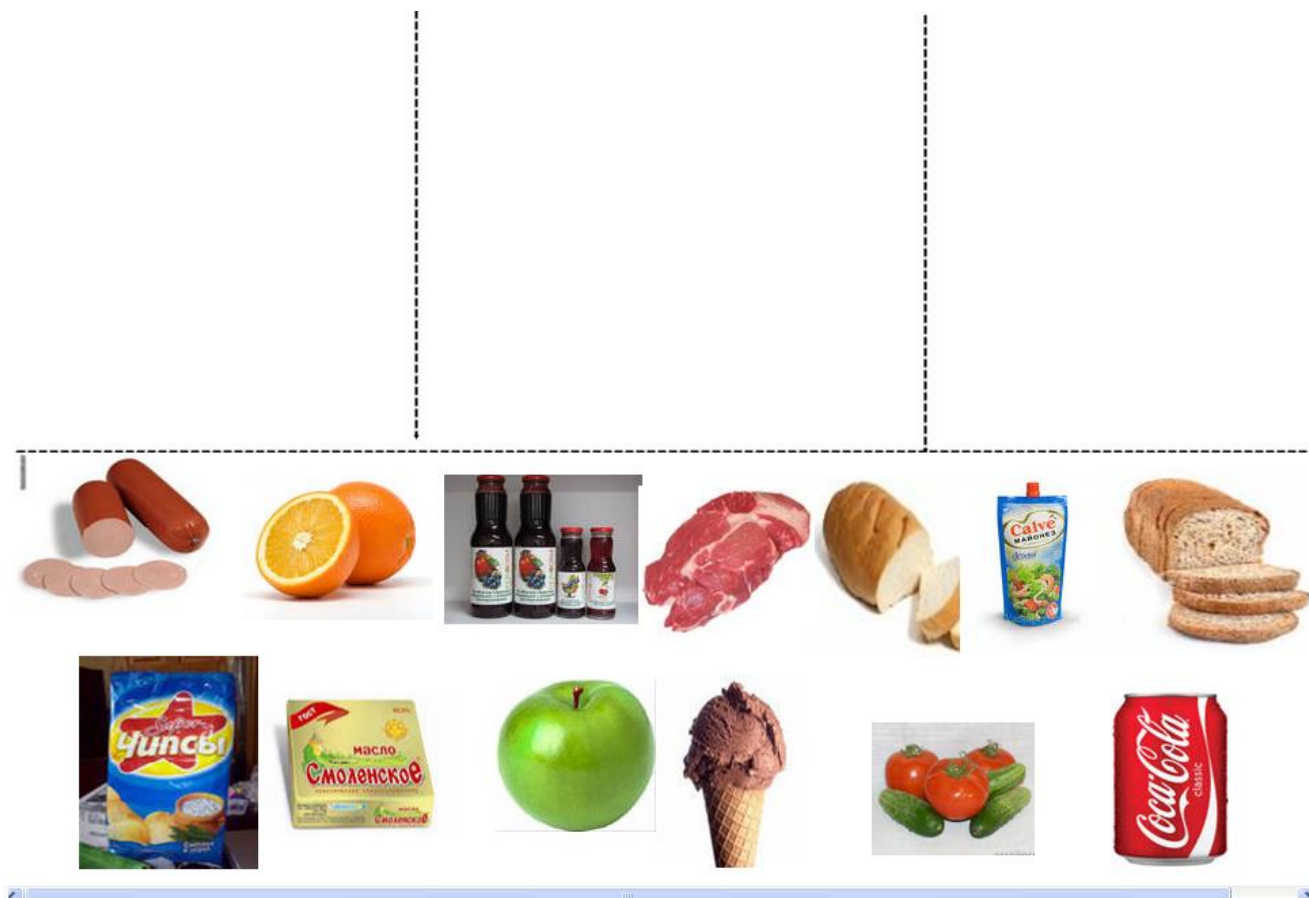
### Интерактивная игра «Магазин»

1 колонка - это те продукты, которые должны быть на нашем столе каждый день.

Выберите их из предложенных.

2 колонка - те продукты, которые необходимы для здорового питания.

3 колонка - продукты, которые должны быть на нашем столе изредка.



Ответы с указанием имени и фамилии присылайте на электронную почту [kalashnikovasvetlana515@gmail.com](mailto:kalashnikovasvetlana515@gmail.com)