

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Попадьинская основная общеобразовательная школа**

ПРОЕКТ: «Здоровое питание»

**Направление: физическая культура, здоровый образ
жизни**

Автор:

Озерова Кристина 9 класс.

Руководитель:

Мартова Вера Сергеевна,
учитель физической культуры

Правильное питание

Краткая аннотация

Данная работа является актуальной, так как питание является главной составляющей повседневной жизни, влияет на организм и самочувствие человека, а современные школьники, к сожалению, оказались слабо информированы в этом вопросе.

Собранный мною материал имеет большое практическое значение, т.к. дает возможность проследить широкую область использования здорового и правильного питания в целях сохранения здоровья, а в некоторых случаях и улучшения его показателей.

Содержание

Введение _____	4 -5стр.
Глава I. Теоретическая часть _____	6-11 стр.
1. Здоровый образ жизни _____	6-7стр.
2. История развития учения о здоровом питании _____	7-8стр.
3. Содержание понятия здоровое питание _____	8-9 стр.
4. Общие принципы здорового питания _____	9- 10стр.
5. Влияние несбалансированных диет на организм _____	10-11стр.
6. Пропаганда здорового питания школьников _____	11стр.
Выводы _____	12-13 стр.
Заключение _____	13 стр.

Введение.

В данной работе представлен анализ здорового питания и его влияние на организм человека и его иммунитет.

Актуальность работы:

Практически каждый человек хотя бы один раз в жизни задумывался о том, что он ест, но находит множество причин, «мешающих» ему это делать. Я считаю, что здоровье - актуально во все времена года, и правильное и здоровое питание доступно всем, независимо от обстоятельств.

Гипотеза:

Пропаганда правильного питания, повысит стремления к здоровому образу жизни.

Цель работы: собрать фактический материал по теме, выявить факторы, влияющие на формирование культуры здорового образа жизни, дать практические советы по здоровому питанию своим сверстникам.

Задачи исследования:

- Изучить литературу
- Изучить методы питания
- Организовать и провести исследование «Здоровое питание как фактор формирования культуры здоровья»
- Выявит влияние и последствие несбалансированных диет
- Исследовать основные принципы здорового питания
- Выявить плюсы и минусы здорового питания

Методы исследования: анализ научной литературы, ресурсов интернета, проведение практической работы.

*Здоровье – это вершина,
на которую человек должен
подняться самостоятельно.
(И. Брехман)*

1. Здоровый образ жизни

Здоровье – это необходимый компонент счастливой жизни. Значение здоровья в жизни человека трудно переоценить. Мало кто из нас хоть раз в жизни не болел, и испытание немощью, конечно, никогда не было простым. Ведь любая болезнь, поражающая локальный участок нашего тела или захватывающая весь организм, выбивает нас порой на длительные промежутки времени из нормального ритма жизни.

Утрата здоровья - это важный фактор, который в корне меняет жизнь человека. Утрата здоровья может быть временной или полной. И самый худший вариант – полная утрата здоровья влечет за собой инвалидность, ограниченную дееспособность или полную недееспособность. Этот вариант, когда человек выпадет из сферы особо важных трудовых отношений, влечет за собой и трудности во всех иных связанных сферах. В то же время человек становится «активным участником» отношений, связанных с лечением.

Недаром говорят, что люди губят здоровье, чтобы заработать деньги, а потом тратят все деньги, чтобы восстановить здоровье. Но даже не в той мере важен вопрос финансов, как проблема несовершенства медицины. Разумное, современное лечение может вылечить многие болезни, но некоторые до сих пор находятся за рамками эффективного лечения.

Поэтому ученые, врачи, учителя, тренеры – все особую роль уделяют здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни – это своего рода идеология, которой должен придерживаться человек, ведь ЗОЖ включает в себя не только меры двигательного, спортивного характера, но и меры, связанные с питанием, закаливанием, здоровым сном, расписанием дня, включая время, которое мы проводим за компьютером и телевизором. Этот образ жизни предполагает отказ от вредных привычек, в том числе привычек в сфере питания.

Здоровье – это не просто отсутствие болезней, а состояние полного физического, психического и социального благополучия. Так чтобы повысить тонус, стать жизнерадостным, улучшить самочувствие, ускорить обмен веществ, иметь хорошую фигуру нужно обязательно использовать самое универсальное природное средство - питание.

Поэтому правильное питание можно с уверенностью отнести к привычкам здорового образа жизни. Воздействие солнца, воздуха и воды на организм человека (в разумных пределах, без передозировки) очень полезно.

Давно известно, что здоровье человека на 10-20% зависит от наследственности, 10-20% - от состояния окружающей среды, 8-12% - от уровня здравоохранения и 50-70% - от образа жизни.

Здоровый образ жизни - это рациональное питание, занятие спортом, отказ от алкоголя и курения и многое другое.

Главное же заключается в том, что здоровое питание приемлемо для любого человека, т.е. люди любых возрастов независимо от различных факторов или условий могут себе позволить правильно питаться. Здоровое питание повышает работоспособность и выносливость организма, улучшение многих внутренних и внешних показателей.

Питание нормализует состояние эмоциональной сферы, делают человека более сдержанным, уравновешенным, они придают бодрость, улучшают настроение. Здоровое питание приносит не только физическое здоровье, но и внутреннее.

2. История развития учения о здоровом питании

Здоровое питание – обязательный элемент физического воспитания, особенно важный для молодежи, так как имеет большое значение для укрепления здоровья, увеличения работоспособности, улучшения самочувствия, настроения и бодрости. Правильно питание использовалось с древних времен. Начало использования пищевых продуктов с лечебной целью относится к глубокой древности. Сохранившиеся древнеегипетские, древнеримские рукописи донесли до наших дней ряд практически обоснованных положений по питанию здорового и больного человека.

Большое значение диетотерапии придавал Гиппократ (460— 377 до н.э.). В его трудах имеется много высказываний о принципах использования пищи с лечебной целью, о необходимости применения дифференцированного подхода в диетотерапии с учетом стадии заболевания, возраста больного, его привычек, климата, времени года и т. п. Знаменитый древнеримский врач Асклепиад из Вифинии (128—56 до н. э.), отвергая фармакотерапию, ратовал за применение при лечении различных заболеваний диеты в сочетании с физиотерапией. На важную роль использования диеты наряду с лекарственными средствами указывал один из классиков античной медицины — древнеримский врач Клавдий Гален (131—211) в составленной им энциклопедии по всем отраслям медицины...

Начиная с 80х, которые считаются зарей эры массового увлечения фитнесом. В то время жир (в независимости от типа) изображался и в научных и в массовых изданиях однозначно негативно. «Придерживаться правильного питания» в те времена означало – избегать жира, где только возможно, употреблять массу обезжиренных продуктов и бдительно контролировать содержание жира любого вида в пище. К концу же десятилетия оптимальной основой здоровой диеты были провозглашены цельнозерновые продукты. В 90х годах жир разделили на хороший (ненасыщенный) и плохой (насыщенный). Полагалось избегать яичных желтков, красного мяса и вообще всего, что содержит холестерин. Все еще поощрялось обильное потребление цельнозерновых продуктов, особенно если

они имели низкий гликемический индекс (ГИ). Считалось, что повышение уровня инсулина плохо влияет на здоровье и состав тела. Таким образом, круглосуточное питание маленькими порциями рекомендовалось не только для контроля уровня инсулина, но и с целью «разогнать обмен веществ».

В 2000х были «амнистированы» насыщенный жир и холестерин, зато было объявлено ядом гидрогенизированное растительное масло. Жирные кислоты омега-3 из рыбы и льняного семени оказались на пьедестале, получив ярлык «чем больше, тем лучше». Теперь скорее углеводы, чем жир были сочтены угрозой для худеющих. Особенно нездоровым стал считаться сахар, что способствовало популярности искусственных подсластителей и низкоуглеводных продуктов. Сейчас представление о правильном питании принимает довольно-таки интересное направления. Одно из них – воображаемая имитация питания в стиле палеолита, представляющая собой исключение злаков, бобовых, молочных продуктов, соли, сахара, алкоголя и даже некоторых овощей. Это определение правильного питания - одно из самых нелогичных, которые мне доводилось видеть. Оно призвано имитировать доисторическую модель, однако его последователи употребляют ряд искусственных пищевых добавок и пользуются спутниковыми технологиями, чтобы подъехать как можно ближе и припарковаться у самой двери тренажерного зала.

Фрукты и овощи всегда были опорным пунктом сторонников «чистой» диеты, но сейчас фрукты и овощи, не подвергавшиеся обработке против насекомых, считаются «чище», вместе с насекомыми и всем прочим.

И в саге об углеводах случился очередной поворот сюжета. В 90х продукты с высоким ГИ, стимулирующие повышение уровня инсулина, были под запретом, а сейчас врагом общества №1 объявлена фруктоза – углевод с низким ГИ, минимально повышающий инсулин.

Как вы можете видеть – определить, что же такое правильное питание крайне сложно.

Есть ли какие-нибудь тенденции в «правильном питании», которые остались неизменными на протяжении десятилетий? Или какой-то объективный способ оценки продуктов?

3. Содержание понятия здоровое питание.

Здоровое питание - это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как: ожирение, сердечно - сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление и рак.

Соблюдая основные принципы здорового питания:

- учёт индивидуальных особенностей
- разнообразие рациона
- активный режим
- самоконтроль
- дробность питания

Вы добьётесь прекрасных результатов.

Эффективность здорового питания увеличивается, если его сочетать с физическими упражнениями и занятиями спортом, активными видами деятельности, прогулками на свежем воздухе. Показателями правильного проведения здорового питания и его положительных результатов являются: крепкий сон, хороший аппетит, улучшение самочувствия, повышение работоспособности и выносливости, чувство легкости и др. Появление бессонницы, раздражительности, снижение аппетита, падение работоспособности и т.д. указывают на неправильное проведение. В этих случаях необходимо изменить подход и обратиться к врачу.

Здоровое питание оказывает улучшающее действие на организм, улучшает кровообращение, повышает тонус центральной нервной системы, нормализует обмен веществ, а также способствует повышению физической и умственной работоспособности.

4. Общие принципы здорового питания.

В основе здорового питания лежит всегда желание и цель. Начиная, запомните несколько простых правил:

- Пища должна поступать в организм регулярно, мелкими (дробными) порциями
- Пища должна быть разнообразной: мясо, рыба, хлеб, молочные продукты, крупы, овощи, фрукты. Вопрос только в количестве, качестве еды и в пропорциональном содержании продуктов.
- Вечерняя порция (ужин) должна быть по калорийности меньше остальных.
- Умеренность и разнообразие в пище помогут сохранить молодость и здоровье.
- Овощи и фрукты должны количественно преобладать над мясными продуктами.
- Рыбы должно быть больше, чем мяса.
- Нужно отдавать предпочтение растительным жирам.
- В рационе обязательно должны присутствовать кисломолочные продукты (кефир, ряженка, нежирный творог).

- Сахар лучше заменить медом, или употреблять в незначительных количествах.
- Обязательно включайте в свой рацион различные крупы, особенно овсяную, гречневую и пшеничную.
- Вареная и приготовленная на пару пища должна преобладать над жареной.
- Разнообразнейшие приправы (карри, гвоздика, имбирь, красный, черный и белый перец, лавровый лист, розмарин, мускатный орех, майоран, кориандр, душица, мелисса, эстрагон и т.д.) должны употребляться чаще, чем соль (а то и вовсе заменять соль).

5. Влияние несбалансированных диет на организм

Как много людей, стремясь к вожделенной отметке на весах, опрометчиво бросаются в безызвестность под названием «диета». И все бы ничего, если бы диета составлялась профессионально – на основе тщательного обследования организма, изучения рациона питания и его главных ошибок. Но такая картина, скорее, исключение, нежели правило. Поэтому и случаев, когда диета приводит к печальным последствиям, крайне много. Стоит понимать, что любая диета должна быть сбалансированной. А это значит, что она должна снабжать организм всеми необходимыми для здоровой жизнедеятельности витаминами и микроэлементами. Если «сидение на диете» сопровождается изнурением организма, однообразными продуктами, то пользы от такой диеты не будет. Более того, неграмотный подход к вопросам правильного питания кроет в себе множество опасностей для вашего физического здоровья и психологического состояния.

Снижение иммунитета

Ослабление иммунной защиты организма – это прямое следствие многих монодиет. Лишив свой организм крайне важных полезных веществ, вы рискуете добиться его истощения, последствия которого будут трудно обратимыми. В результате ваш организм будет «сдаваться» первому встречному вирусу, а сами вы спровоцируете начало целой цепочки заболеваний, начиная с ОРВИ и заканчивая всевозможными воспалениями. Такое страшное заболевание, как туберкулез, тоже может активно развиваться именно вследствие неполноценного питания. Кроме того, несбалансированная диета может привести к проблемам с сердцем – в частности, к аритмии.

Проблемы с пищеварением

Чаще всего диета, выбранная без профессиональной помощи, приводит к расстройствам работы пищеварительной системы. Диареи, запоры, тошнота – лишь видимая часть айсберга. По факту же злоупотребление «очищающими» и подобными диетами часто стано-

вится причиной гастрита, язвенных образований, геморроя, заболеваний почек и не только.

Потеря мышечной массы

Вы стремились похудеть, а в итоге появились новые жировые отложения при некотором снижении веса? Это вполне естественно для организма, поскольку природа запрограммировала его таким образом, чтобы он переходил в «энергосберегающий» режим работы при резком ограничении в поступлении жиров и углеводов. Такой механизм стимулирует сжигание мышечной массы для получения необходимых калорий. Кроме того, организм начинает откладывать жиры «впрок».

Неврозы и депрессивное состояние

Вкусная и любимая еда – это, безусловно, важный аспект для поднятия настроения. И достаточно вам ограничить себя в некоторых продуктах, не уделив достаточного внимания постепенному изменению пищевых привычек – и вскоре вашими постоянными спутниками станут бессонница, раздражительность, сонливость и другие неврологические расстройства, включая депрессию.

Эффект «наоборот»

Подавляющее большинство людей садятся на диету для достижения большей привлекательности. Но в этом случае можно добиться обратного эффекта: вместо красивой стройневшей фигуры вы получите ломкие ногти, выпадающие волосы и сухую кожу. Стоит ли это таких жертв? Очевидно, что нет. Именно поэтому диетологи убеждают всех питаться здоровой пищей постоянно, приняв такую диету как главную пищевую привычку, сопровождающую вас в течение всей жизни.

6. Пропаганда здорового питания школьников

Пропаганда здорового питания школьников должна не только обогащать школьников знаниями о нём, но и превращать их в привычку, в деятельность.

В результате опросов старших школьников у 32,5% были выявлены отличные знания о питании, примерно у 40% – хорошие знания, у 27,5% - слабые знания. В то же время в результате этого же опроса было установлено, что здоровое питание соблюдают лишь 15%, эпизодически 27,5% , а вообще не применяют его 57,5%

В связи с этим интересны данные об основных источниках информации о питании у школьников. Главным источником являются средства массовой информации – журналы, интернет, телевидение – на них указали 31,3% школьников. На школу указали 20%. Только 13,7% школьников, как источник информации о здоровом питании указали на семью. 28,0% опрошенных учащихся вообще затруднялись указать конкретный источник.

Пропаганду правильного питания надо вести не только среди школьников, но и среди их родителей.

Вывод:

Гипотеза, что здоровое питание, имея широкую область применения и доступность, обладает положительными эффектами, подтвердилась.

1. Я доказала универсальность и необходимость здорового питания в повседневной жизни.
2. Изучила историю питания
3. Исследовала наиболее доступный из вышеуказанных методов – питание имеет как положительные, так и отрицательные стороны. Но самым лучшим методом является частое, но дробное в небольших количествах дробное питание в сочетании с физической нагрузкой (спортом).

4. **Плюсы здорового питания:**

- Повышается тонус нервной системы;
- Улучшается кровообращение и обмен веществ;
- Усиливаются иммунные реакции;
- Снижение веса;
- Снижается нагрузка на желудочно-кишечный тракт;
- Человек съедает ровно столько калорий, сколько ему необходимо;
- Уменьшение интоксикации организма
-

Минусы здорового питания:

- Из-за невыполнения принципов здорового питания, наступают различные нарушения в организме;
- Бывает сложно совместить с образом жизни;

Рекомендации по питанию:

1. Многим людям свойственно питаться нерегулярно, поскольку далеко не всегда у них есть время на полноценный завтрак, обед, ужин. Поэтому, решившись перейти на систему дробного здорового питания, хорошо подумайте, как вы это реализуете. Самый оптимальный вариант – готовить еду заранее и брать с собой в контейнере, чтобы если вдруг не будет возможности зайти куда-нибудь перекусить, вы не пропустили плановый прием пищи;
2. Не есть за 3-4 часа до сна;
3. Как можно больше есть свежих овощей и фруктов;
4. Заниматься спортом и активно тратить калории другим способом;
5. Есть не спеша, прислушиваясь к чувству насыщения;
6. Употреблять только натуральные злаки, хлеб с отрубями, молочные продукты с малым процентом жирности;
7. Сократить порции (вдвое) употребляемых блюд;

Заключение

Здоровое питание — это формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на улучшение организма, что в конечном итоге приводит к положительным внешним и внутренним результатам. Можно без преувеличения сказать, что научно обоснованные методы правильного питания являются неисчерпаемыми источниками приумножения здоровья детей различного возраста.

Здоровое питание следует прививать и начинать с самого раннего детства и продолжать в течение всей жизни. Оздоровительное значение его несомненно. Правильно питающиеся дети и взрослые меньше подвержены многим заболеваниям желудка, сердечно - сосудистыми заболеваниями.

Доступность средств здорового питания заключается в том, что они всегда под рукой, они не требуют сложностей и особо больших затрат; способы их применения не представляют затруднений.

Вывод: можно ясно определить, что около 80 % учащихся не следят за своим рационом, считая его не обязательным и находя множество причин невозможности здорового питания. В семьях не ведутся разговоры о здоровом образе жизни, родители не приучают детей с детства питаться правильно.

