

ТАЙМЫРСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ

«Носковская средняя школа-интернат»

Индивидуальный проект

«Правильное и здоровое питание»

Выполнила: Новикова Екатерина, 11 класс

Руководитель проекта: Яимова Айсулу Германовна

Паспорт проекта

Проектная работа на тему: «**Правильное и здоровое питание**»

Руководитель проекта: Яимова Айсулу Германовна

Учебный проект, в рамках которого проводится работа по проекту:
Индивидуальный проект

Учебные дисциплины близкие к теме проекта: Информатика

Выполнила: Новикова Екатерина Дмитриевна (17 лет), ученица 11 класса

Тип проекта: исследовательский.

Цель проекта: формирование верного представления о полезных и вредных продуктах питания.

Проблема: проблема питания в условиях Крайнего Севера.

Задача проекта: выяснить какие продукты полезные, какие вредные и как они влияют на организм.

Необходимое оборудование: компьютер, проектор

Аннотация:

Гипотеза: на Крайнем Севере можно питаться правильно

Актуальность: питание является главной составляющей повседневной жизни, влияет на организм и самочувствие человека, на Крайнем Севере люди испытывают дефицит в витаминах.

Этапы работы над проектом:

1. Выбор темы;
2. Составление плана проекта;
3. Поиск и сбор информации;
4. Продукт;
5. Защита проекта.

Оглавление

1. Введение.....	4
2. Правила здорового питания.....	5
3. Доступные продукты питания на Севере.....	6
4. Влияние вредных продуктов питания.....	8
5. Положительные результаты правильного питания.....	10
6. Заключение.....	12

Введение

Здоровое питание - залог благополучия и долгой жизни человека, но не все это воспринимают серьезно. За последние 100-150 лет наш рацион изменился до неузнаваемости. Мы пьем порошковое молоко, завариваем кипятком сухое картофельное пюре, утоляем голод чипсами, шоколадными батончиками. Супы из пакетов, каша быстрого приготовления конечно упростили жизнь человеку, так как не нужно стоять у плиты по 2-3 часа, но здоровое питание обеспечивает нормальное физическое развитие человека, предупреждает возникновение тяжелых заболеваний, ожирения, аллергических проявлений, расстройства пищеварений, что нельзя сказать о еде быстрого приготовления.

На организм человека проживающего на Крайнем Севере оказывают влияние многие факторы: недостаток кислорода, витаминов, солнца. Поэтому восполнить недостаток выше перечисленного можно через пищу.

Питаться разумно – значит не только обеспечить содержание в пище белков, жиров, углеводов, минеральных солей и воды в необходимых количествах, но и удовлетворить индивидуальные потребности человека с учетом отсутствия постоянного доступа овощей и фруктов.

Пища должна быть не только полноценной по количеству, составу и сочетанию питательных веществ, но и вкусной.

Сбалансированность питания, в первую очередь, отражает соответствие калорийности пищи тому, сколько энергии человек расходует, насколько активно он двигается. Сбалансированное питание – это питание, обеспечивающее нормальное функционирование организма. Известно, что питание обеспечивает организм энергией, питательными веществами, биологически активными веществами.

На севере нет постоянного доступа таких пищевых продуктов как фрукты, овощи, но их могут заменить рыба и мясо.

Правила здорового питания

Система правильного питания – это база на основе, которой легко строится общее здоровое состояние организма, внешняя привлекательность. Если придерживаться элементарных правил питания, то большинство болезней обойдут вас стороной, а бодрость и энергия никогда не пропадут.

Главные правила здорового питания:

- принимать пищу тогда, когда начал испытывать голод;
- хорошо пережевывать каждый кусочек;
- принимать пищу в спокойном состоянии;
- принимать пищу сидя;
- ограничить меню одного приема 4 блюдами максимум;
- разделите свой дневной рацион на 4-5 маленьких приемов пищи вместо 2-3 больших;
- активно двигаться в течении дня;
- не запивать еду и не пить непосредственно после еды;
- главный объем съеденной пищи – за обедом;
- не употреблять (или минимизировать) употребление майонеза, кетчупа, «фаст-фуда», алкоголя;

Доступные продукты питания на Севере – польза и их влияние на организм человека.

Вопросы о питании – как, когда, сколько и что мы едим – интересуют почти каждого человека, потому что здоровье человека во многом определяется количеством, качеством пищи и режимом питания.

На Севере норма употребления в день: 1500-2200 ккл.

У северян нарушаются все три основных принципа рационального питания: энергетическое равновесие, сбалансированность по белкам, жирам, углеводам, витаминам, минеральные вещества, режим питания.

Есть особые требования к питанию на Севере – питание должно быть основано на белково-липидном рационе – то есть мясо и рыба необходимы постоянно.

Небольшой список полезных, доступных на севере продуктов питания:

Оленина

В отличие от баранины и говядины, оленина характеризуется более высоким содержанием азотистых экстрактивных веществ и является диетическим. Содержит витамины: В1, В2, В12, А, РР, Е; макроэлементы и микроэлементы. Оленина хорошо усваивается организмом человека, обладает тонизирующим эффектом. Положительно влияет на иммунную систему человека, способствует правильной работе сердечно-сосудистой системы. Она повышает выносливость, борется с авитаминозом, помогает организму восстановиться после тяжелых болезней. Употреблять ее можно в сыром, мороженом, вяленом и вареном видах.

Рыба (сиг, чир, налим, корюшка, щука)

Употребление в пищу всего 100 граммов выше перечисленной рыбы с периодичностью 4-5 раз в неделю полностью покрывает потребность организма в омега-3 жирных кислотах, необходимых для правильного функционирования нервной системы, обмена веществ, ускоренного метаболизма. Также рыба содержит в себе большое количество витамина А, поддерживающего хорошее зрение и витамина D, отвечающего за крепкие кости. Последние исследования в сфере диетологии и ПП указывают на тот факт, что человек должен употреблять больше рыбы из Северного моря.

Заяц

Белки зайчатины усваиваются человеческим организмом на 90%. Нормализует обмен веществ, нормализует сахар в крови, укрепляет кости. Мясо богато витамином РР, кальцием, магнием, калием и фосфором. Фосфор особенно важен для растущего организма, поэтому полезно добавлять это мясо в рацион своих детей.

Куропатка

Вещества находящиеся в мясе куропатки, способствуют нормализации гемоглобина в крови. Наличие витамина В12 делает его полезным для центральной нервной системы, витамина В6 снижению уровня холестерина. Фосфор и железо наиболее полезные элементы в мясе куропатки. Оно считается одним из главных лекарств для преодоления малокровия. Является диетическим.

Гусь

Мясо гуся служит прекрасным источником белка и железа. Оно богато следующими витаминами и минералами: В6, РР, А, С, фосфором, серой, медью, хромом, кобальтом. Мясо способствует регуляции уровня глюкозы в крови, синтезу белков и гемоглобина. Гусятина отличный источник протеинов, оно рекомендуется при истощении, частых стрессах, в периоды повышенной умственной нагрузки, в пожилом возрасте. Употребление гусятины способствует восстановлению нервных окончаний, улучшению мозговой активности.

Утка

Мясо утки – самое полезное из «птичьих». Оно богато селеном, железом, калием, магнием, кальцием, фолиевой кислотой. Полезно при малокровии и нервных расстройствах. Помогает при кожных заболеваниях и улучшает цвет лица. Употребление в пищу этого мяса избавляет организм от канцерогенов.

Ягоды (голубика, брусника, морошка, дикая смородина)

Эти ягоды источники антиоксидантов, полифенолов, противовоспалительных веществ. Обладают витаминами: С, В1, В2, РР, А, Е. Сочетание полезных элементов в кожуре и мякоти положительно влияет на работу мозга, улучшает настроение и память, помогает бороться с забывчивостью. Также ягоды обладают жаропонижающим, мочегонным, противовоспалительным действием и укреплением кровеносных сосудов, ускоряют обменные процессы в пищеварительном тракте.

Влияние вредных продуктов питания

Неправильное питание, как известно, является скрытой причиной большинства заболеваний человека. Употребление жирной пищи приводит к увеличению веса. Обилие пищи, содержащей большое количество заменителей и красителей, вызывает привыкание и постепенно отравляет организм. Хочу обратить ваше внимание на то, что, употребляя вредную пищу, в организме перестает работать так называемая «система оповещения» о поступившем яде. Организм получает яды малыми дозами, привыкает к ним и уже не посылает тревожных сигналов, выражаемых высыпаниями на коже, или тошнотой, или головокружениями.

Составлять свой ежедневный рацион таким образом, чтобы он включал в себя как можно больше сырых природных продуктов.

Неправильный режим питания также оказывает вредное воздействие на работу организма – находясь целый день на работе, человек питается нормально только один раз за день вечером, да еще и вечером. Таким образом, человек стремится утолить сильный голод. Чувство насыщения приходит лишь через полчаса после начала приема пищи. Зачастую оказывается, что человек съел уже слишком много, намного больше, чем требуется организму.

Неправильное питание – прямая дорога к ожирению, к сердечным заболеваниям, к болезням желудочно-кишечного тракта. Вредные продукты укорачивают жизнь, отравляют организм. Прежде, чем съесть что-то из приведенного ниже списка, подумайте несколько раз.

Небольшой список вредных продуктов питания

Майонез

Очень калорийный продукт, кроме этого содержит огромное количество жиров и углеводов, а также красители и подсластители. Заболевания сердца и сосудов, желудка и кишечника, нарушения обмена веществ и ожирение – вот далеко не полный перечень побочных эффектов, которые дает привычка сдабривать пищу майонезом.

Лапша быстрого приготовления, каши, растворимые супы, картофельное пюре

Все это сплошная химия, которая наносит несомненный вред нашему организму.

Чипсы (картофельные, кукурузные)

Они очень вредны для организма. Чипсы – это не что иное, как смесь углеводов и жира, в оболочке красителей и заменителей вкуса.

Картофельные чипсы жарят на техническом жире. Они очень соленые, а избыток соли мешает нормальному росту костей, нарушает обмен веществ и может вызвать отеки и проблемы с сердцем. Частое поедание чипс приводит к гастриту.

Шоколадные батончики

Это гигантское количество калорий в сочетании с химическими добавками, генетически модифицированными продуктами, красителями и ароматизаторами. Огромное количество сахара заставляет вас снова и снова есть батончики.

Сладкие газированные напитки

Смесь химии и газов – чтобы быстрее распределить по организму вредные вещества. Сахар и кислота – чтобы разрушить зубную эмаль. Употребление таких напитков ведет к ожирению, нарушению работы мозга, сахарному диабету – в одну бутылку газировки добавляют от 20-30 столовых ложек сахара.

Колбасно-сосисочные изделия

Они содержат так называемые скрытые жиры (свиная шкурка, сало, нутряной жир), все это вуалируется ароматизаторами и заменителями вкусов. Вредны не только сосиски и колбасы, само по себе 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.

Положительные результаты правильного питания

Стойкий иммунитет, «подавляющий» большинство болезней на стадии на стадии зарождения.

Физическая активность и наличие энергии для свершения новых «подвигов».

Регулярный крепкий сон и отсутствие мигреней позволяют пребывать в прекрасном настроении на протяжении всего дня.
Мышление и память – это «верные друзья», а не «коварные предатели».

Зрение и слух не ухудшаются с каждым днем все сильнее.

Здоровый вид кожи, ногтей, волос.

Крепкий костный скелет и здоровые зубы не беспокоят вас.

Стабильность в посещении туалета – это тоже неотъемлемый признак прекрасной работы ЖКТ.

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

Содействует восстановлению интеллектуальной и физической энергии.

Здоровое питание продлит молодость и жизнь.

Примерное меню правильного питания в условиях крайнего севера

Следует понимать, что правильное питание – это здоровый образ жизни, который соблюдается не какой-то конкретный промежуток времени, а каждый день на протяжении всего времени. Резкое изменение рациона в сторону здорового питания может стать серьезным стрессом для организма. К тому же нужно помнить о физических нагрузках, которые позволяют сжигать лишние калории, накопленные за день и не позволяют организму застаиваться.

Примерный рацион питания на день

Завтрак

Бутерброды с оленьей колбасой (белки: 9,3 гр., жиры: 13,3 гр., углеводы: 29,3 гр., калории: 277,1 ккал.).

Чёрный чай.

Перекус

Сырая голубика протертая сахаром (белки: 0,7 гр., жиры: 0,3 гр., углеводы: 14,5 гр., калории: 57 ккал)

Обед

Первое: суп из куропатки (белки: 6,9 гр., жиры: 11 гр., углеводы: 3,2 гр., калории: 254 ккал)

Второе: Запеченая в духовке рыба (белки: 16 гр., жиры: 2,3 гр., углеводы: 0,7 гр., калории: 173 ккал) с картошкой (белки: 2 гр., жиры: 3 гр., углеводы: 16 гр., калории: 96 ккал).

Компот из сухофруктов.

Полдник

Сырая морошка (белки: 3,6 гр., жиры: 15,7 гр., углеводы: 20,9 гр., калории: 289 ккал).

Ужин

Тушенный заяц (белки: 17 гр., жиры: 7 гр., углеводы: 3 гр., калории: 184 ккал)
Морс из голубики.

Заключение

В ходе проделанной работы мной были сделаны следующие выводы:

Неправильное питание приводит к нарушению функций как отдельных органов человека так и организма в целом. Пагубно влияет и неполноценная по составу пища, и недостаток пищи и ее переизбыток.

Питанию необходимо уделять внимание и прикладывать необходимые усилия для того чтобы оно было полноценным.

Здоровое правильное питание – это поступление в организм и усвоение тех веществ, которые необходимы для восполнения затраченной энергии, построения и восстановления тканей, регулирования работы всех органов и систем организма человека.

Здоровый человек – это полноценный человек, который может принести благо не только себе, но многим.

Список использованной литературы

1. Правильное и здоровое питание. Сайт URL: <https://pitanie.ru/pravilno-i-jj-ghjfvnjekr-m-fhjkg-7865979.html>
2. Как питаются люди на Севере. Сайт URL: <https://zdorovie.ru/medicina-i-gam-people-p-cocial-6543309.html>
3. Норма употребления пищи на Севере. Сайт URL: <https://moskov.ru//pitanie-i-po-ghdbwesss-l-mir-900324675.html>
4. Здоровье. Сайт URL: <https://fghvhfh.ru//ghbfmg-k-kk-gimimor-ghf-89435500.html>