Муниципальное Общеобразовательное Учреждение Средняя Общеобразовательная Школа №12

Исследовательская работа по физической культуре на тему: «Правильное питание – залог здорового образа жизни».

г. Хабаровск 2015.

Выполнил:

Ученик 11 «А» класса

МБОУ СОШ №12

Мартыненко Владимир Валентинович

Руководитель исследовательского проекта: учитель физической культуры Антонюк Зоя Апполоновна

1. **Введение.**

В современное время педиатрам часто приходится встречаться с заболеваниями желудка и кишечника у детей, причина которых— не правильное питание. Наиболее частой причиной возникновения гастрита является неправильный рацион и режим питания ребенка.

Вопрос правильного питания в последние годы стал одним из самых востребованных среди людей, заботящихся о собственном здоровье. И, надо сказать, что таких людей становится все больше, потому что здоровье – это не только прекрасное самочувствие, но и гарантия успеха в различных областях человеческой деятельности.

Именно от того, как человек питается, умеет ли правильно составить меню под здоровое питание зависит его самочувствие, настроение и даже образ и отношение к жизни.

***Цель работы:*** *Обобщить материал о правильном питании, доказать, что правильное питания – залог здорового человека.*

***Задачи исследования:***

* *изучить литературу о полезном питании,*
* *узнать опасные и вредные вещества в продуктах,*
* *составить пищевую пирамиду,*
* *узнать о средствах пополнения витаминов в организме человека,*
* *познакомиться с правилами правильного питания,*
* *узнать о влиянии питания на настроение, здоровье, умственное развитие человека,*
* *сделать выводы по практической работе исследуемой темы.*

***Объект исследования:*** *продукты питания.*

***Предмет исследования:*** *полезные и вредные вещества в продуктах*

1. **Изучение литературы.**

**Здоровое питание** - это питание, сбалансированное по соотношению углеводы-белки- жиры, содержащие достаточно витаминов и минералов. Модель рационального питания имеет вид пирамиды: продукты в ней располагаются от основания к вершине по мере убывания их полезности.

В пирамиде питания представлены не конкретные продукты, а пять больших групп продуктов, что позволяет разнообразить свой рацион питания и выбирать те продукты, которые вам больше нравятся или подходят для вашего образа жизни.

Внизу пирамиды (в основании) находятся продукты, которых в рационе питания человека должно быть больше всего и чем выше к вершине, тем меньше соответствующих продуктов должен употреблять человек.

* 1. **Полезные вещества и полезные продукты.**

**Полезные вещества в продуктах:**

**Белки** - строительный материал для мышц, клеток, волокон; содержатся в животных и растительных продуктах: мясо, рыба, молочные продукты, яйца, орехи, злаковые. Запасы белка у нас практически отсутствуют, а новые белки могут синтезироваться только из аминокислот, поступающих вместе с пищей.

**Жиры -** выполняют функцию поставщиков энергии, должны поступать приблизительно в равном соотношении с белками. Полезные жиры принадлежат к семье омега-3. Наш организм не может производить их самостоятельно, поэтому для нас так важно включать в свой рацион содержащие их продукты. Полиненасыщенные жиры омега-3 являются важной составляющей каждой клеточки нашего тела и очень важны для работы сердца и мозга. Но помимо этого они еще отвечают за красоту наших кожи, волос и ногтей, улучшая усвоение кальция, регулируя гормональный фон и подавляя воспалительные процессы в организме. Самые богатые источники омега-3

Это сельдь, лосось, тунец, форель, палтус, креветки, треска, льняное, арахисовое и рапсовое масло, грецкие и кедровые орехи, фасоль, авокадо, зародыши овса и пшеницы.

Полиненасыщенные жиры омега-3 эффективнее работают в команде с витамином Е. Большое его количество содержат соевые бобы, орехи, семечки, темно-зеленые листовые овощи, шпинат, спаржа, зеленый горошек, нерафинированные растительные масла (подсолнечное, кукурузное, облепиховое), овсянка.

**Углеводы** необходимы для пополнения энергетических запасов организма и увеличения мышечной массы. Особенно много их требуется нашему мозгу. Есть сложные углеводы (или комплексные), содержащиеся в натуральных продуктах, а есть простые — в продуктах питания, подвергшихся химической обработке, в рафинированном сахаре и сладостях. Естественно, для красоты и здоровья нам нужны сложные углеводы, которые попадают в наш организм вместе с полезной пищей. Сложные или хорошие углеводы содержатся в таких продуктах как хлеб из муки грубого помола с отрубями, неочищенный рис, горох, необработанные злаковые без сахара, овсяные хлопья, свежевыжатый фруктовый сок без сахара, макаронные изделия из муки грубого помола, цветная фасоль, сухой горох, молочные продукты, сухие бобы, чечевица, ржаной хлеб, свежие фрукты, зеленые овощи, томаты, лимоны.

**Минералы и витамины:** Без минеральных веществ не возможен кислотно-щелочной и водно-солевой обменные процессы в организме. Растительная пища (овощи, фрукты) является главным источником минеральных веществ. **Витамины** необходимы для обмена веществ и имеют огромное значение для слаженной работы всех органов.

**Правильно организованное питание является важнейшим условием хорошего физического и умственного развития.**

Пища содержит питательные вещества, снабжающие твое тело энергией и строительными материалами. Детям необходимы разнообразные питательные вещества, чтобы расти крепким и здоровым. Энергетическую потребность организма обеспечивают белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли и вода. Правильно построенный рацион питания должен включать продукты, содержащие все эти вещества.

**Овощи и фрукты:** Они низкокалорийные и содержат огромное количество витаминов и микроэлементов, а также содержат в большом количестве воду и клетчатку, которые создают ощущение сытости.

Клетчатка заставляет работать пищеварительную систему. Витамины и минеральные соли также очень важны для поддержания здоровья.

**Пища богатая углеводами**, должны составлять основную часть потребляемых продуктов. Рис, хлеб, картофель содержат много углеводов, они постепенно усваиваются организмом и снабжают энергией на весь день.

**Жиры и сладости** сохраняют в теле тепло, но их нужно потреблять в небольших количествах. Они расположены на вершине пирамиды рационального питания. Поэтому их нужно потреблять меньше, чем других продуктов.

**Пища, богатая белками**, важна для роста и восстановления организма. Фасоль, мясо, рыба, курица, сыр содержат достаточно белков.

**Цельнозерновые продукты**

Основой пирамиды питания является пища, приготовленная из зерновых. К цельнозерновым продуктам относится хлеб грубого помола, каши, макароны из цельнозерновой муки, неочищенный рис.

**Мясные продукты, птица, рыба, бобы, яйца, орехи.**

Эта группа продуктов также называется **белоксодержащие продукты**. Желательно отдавать предпочтение рыбе, мясу птицы, бобам т.к. в них содержится меньше жиров, чем в других белоксодержащих продуктах животного происхождения. Бобовые и орехи содержат очень много полезных витаминов и микроэлементов.

**Молочные продукты, йогурты, сыр.**

Эти продукты тоже являются белоксодержащими и в пирамиде питания стоят на одном уровне с мясными продуктами, птицей, рыбой, бобами, яйцами и орехами. Молочные продукты обеспечивают нас белками, кальцием и другими питательными веществами.

**Жир, соль, сахар, сладости.**

Эта группа продуктов в рационе здорового питания должна быть сведена к минимуму, а лучше всего совсем исключена из рациона человека. К этой группе продуктов также относятся сливочное масло, маргарин, продукты из белой муки (хлеб и макароны), сладости, газированные напитки.

* 1. **Правила приема пищи.**

Основы правильного питания:

1. Основным рационом здорового питания должны стать овощи, фрукты и крупы.
2. Старайтесь употреблять только свежие продукты.
3. Здоровое сбалансированное питание подразумевает употребление всех групп продуктов. Поэтому старайтесь не заменять или исключать конкретные группы продуктов.
4. Если необходимо перекусить – поешьте фруктов, орехов или сухофруктов.
5. Как можно чаще включайте в рацион питания разные виды капусты (белокочанная, краснокочанная, брокколи, цветная, брюссельская, кольраби, савойская). Помимо основных полезных свойств капусты, ученными доказано, что употребление капусты значительно снижает риск возникновения онкологических заболеваний.
6. Кушайте пищу с низким содержанием жира.
7. Старайтесь максимально снизить употребление алкоголя, сахара и соли.
8. Съеденная пища должна быть уравновешена соответствующей физической нагрузкой.

1. **По отношению к времени суток:**

Пики благоприятного времени приема пищи: 8.30, 13.30, 16.30 и 18.30 - в это время наиболее увеличен пищеварительный огонь. Причем из этих четырех пиков - 13.30 - самый интенсивный по уровню пищеварительного огня - в это время он увеличен больше всего.

2. **По отношению к практике упражнений:**

Имеет смысл принимать основную пищу не позже чем за 3 часа (легкую - не позже чем за 2 - 1,5 часа) до начала упражнений, и не раньше, чем 40 минут после окончания упражнений.

**3. По отношению ко сну:**

При полноценном приеме пищи - есть не позже чем за 3 часа до сна, при легком приеме - не позже чем за 2 - 1,5 часа до сна.

Имеет смысл также не спать в течении ближайших 2-х часов после любого приема пищи утром или днем, а лучше прогуляться.

* 1. **Вредные вещества и вредные продукты.**

*Все мы часто видим на упаковках в составе продукта пищевые добавки с кодом - Е. Что это означает и стоит ли приобретать такие товары? Вот полезная информация, позволяющая разобраться в разнообразии кодов Е.*

**Е100-Е199 - Красители**

Красители используют для улучшения цвета и вида продукта, они бывают натуральными и синтетическими.

Натуральные красители вырабатываются методом извлечения из целого ряда фруктов и овощей, например, из свёклы, сладкого перца, апельсинов или шпината.

Искусственные красители синтезируются химическим путём.

Красители добавляют в лимонад, кока-колу, сладости, мороженое, сыры. Красители могут быть причиной аллергии вызывать серьёзные заболевания.

**Консерванты Е200-Е299**

Консерванты используются для удлинения сроков годности пищевых продуктов, чтобы долго лежать на складах и полках магазинов.

Натуральные консерванты-это уксусная и молочная кислота.

Синтетические консерванты– это добавка нитратов в продукты, которые в организме человека ведут к кислородному голоданию.

**Стабилизаторы Е400-Е59**

Благодаря своим антимикробным свойствам стабилизаторы обеспечивают сохранность и неизменность пищевых и вкусовых качеств продуктов. К стабилизаторам относятся нитриты и нитраты, они широко применяют в производстве колбасных изделий. Они вызывают серьёзные заболевания, снижают переваривание пищи и сопротивляемость к инфекциям.

**Усилители вкуса Е600-Е699**

Усилители улучшают вкусовые качества пищи, самый распространенный глютамат. Глютамат применяют при изготовлении картошки фри, кириешек, лапши быстрого приготовления, различных приправ. При употреблении таких продуктов питания развивается ожирение, головные боли, неподвижность шейных позвонков и другие серьёзные заболевания.

1. Чипсы и картофель фри.
2. Бургеры и хот-доги.
3. Колбасный ряд и консервы.
4. Лапша и пюре быстрого приготовления.
5. Майонез и кетчуп.
6. Шоколадные батончики, леденцы и жевательные конфеты.
7. Сладкие газировки и соки.
8. Попкорн.
9. Алкоголь.
10. Соль.

**3.Заключение.**

Неправильное питание – это одна из первых причин многих заболеваний. Жирная пища приводит к чрезмерному увеличению веса, заменители, ароматизаторы и разного рода красители играют роль яда, разрушая наш организм изнутри.

Правильное соотношение углеводов, жиров и белков – основа здорового питания. Каждому приверженцу здорового образа жизни необходимо знать суточную норму калорий и соотношение белков, жиров и углеводов.

При недостатке витаминов замедляется рост, снижается работоспособность организма. Поэтому нужно как можно больше употреблять витаминов, содержащихся в продуктах. Очень много витаминов содержится в мясе, рыбе, молочных продуктах, овощах, фруктах. Витамины очень важны для здоровья.

Пища – это источник энергии для человека, и избыток или недостаток её – проблема. Нужно смолоду научиться соблюдать «золотую» середину, не допуская переедания или недоедания, иначе можно заработать серьёзные болезни. Надо жить в гармонии с собой и с окружающими нас продуктами!

Итак, если правильно питаться, то мы будем меньше болеть, будем более сильными, веселыми и лучше успевать в учебе. Таким образом, правильное питание – залог здорового образа жизни.

Список литературы.

1. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова «Две недели в лагере здоровья» методическое пособие. –М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2008.
2. М.М.Безруких, Т.А. Филиппова «Разговор о правильном питании» Праздники –М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2007.
3. Гогулан Н. «Законы полноценного питания», Москва 2007г.
4. Уайт Е. «Основы здорового питания», «Эксмо», 2011 г.