Исследовательская работа

Тема работы: «Правильное питание – залог здоровья!»

Содержание

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

I. Правильное питание – залог здоровья!....……..…………..…….…………….....4

II. Из чего состоят продукты питания?……………….……………………...….….4

III. Правила здорового, рационального питания…………………..……………....6

Заключение……………………………………………………………..……….....…7

Приложения………………………………………………………….……………….8

Список используемых источников………………………………….……………...12

Введение

Ещё древнегреческий философ Сократ сказал: «Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить». Это старинное высказывание актуально и в наше время, особенно для растущего детского организма. Наше здоровье – самое ценное, что у нас есть. На всю жизнь человеку дается только один организм. Если вы небрежно обращаетесь с какими-то предметами, их можно заменить, но заменить свой организм вы не сможете.

Многие болезни – всего лишь результат неправильного питания. Можно сохранить здоровье, если следить за тем, что вы едите.

За последнее столетие наш рацион очень изменился. Готовить стало легче, а переваривать труднее. Мы пьем порошковое молоко, завариваем кипятком сухое картофельное пюре, мажем на хлеб искусственное масло, утоляем голод хот-догами, чипсами и шоколадными батончиками. Супчики из пакетика, лапша моментального приготовления, бульонные кубики вытеснили со стола здоровую еду.

Мы постоянно ищем все новые и новые способы позаботиться о своем здоровье, и в этом поиске забываем о самых простых и естественных вещах. Например, задуматься о том, что мы едим. Поэтому, я решил провести исследование и рассказать одноклассникам о том, что значит здоровое, правильное питание.

Цель работы: определить правила здорового питания.

Задачи:

Проанализировать научную информацию по данной теме.

Уточнить понятия «здоровое питание», «рациональное питание».

Изучить состав продуктов питания и выяснить, какие продукты являются полезными, а какие опасными для здоровья человека.

Сформулировать правила здорового, рационального питания.

Гипотеза: если знать правила здорового питания и соблюдать их, то мы сможем сохранить и укрепить свое здоровье.

Объект исследования: продукты питания человека.

Предмет исследования: питание и его влияние на здоровье человека.

Методы исследования: изучение информационных источников, наблюдение.

I. Правильное питание – залог здоровья!

Пища – основной источник существования человека. Все живые организмы питаются. Человеку необходимо определенное количество пищи, чтобы нормально развиваться, расти обеспечивать себя энергией.

Все продукты делятся на продукты животного и растительного происхождения (Приложение 1): овощи и фрукты, злаки, свежевыжатые соки, молочные продукты, мясо, рыба, чипсы, газированные напитки и другое.

Среди всего этого разнообразия продуктов легко запутаться: что полезно, а что нет. Что нужно есть, чтобы питание было здоровым и полезным?

Чтобы разрешить это вопрос, сначала нужно выяснить значение определений: здоровое питание, рациональное питание.

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

Но здоровое питание заключается не только в том, чтобы есть полезные продукты и избегать вредные, но и в том, чтобы есть здоровую пищу правильно, то есть питаться рационально.

Рациональное питание – это питание, наилучшим образом удовлетворяющее потребности организма человека в энергии и жизненно важных веществах в конкретных условиях его жизнедеятельности.

Помните об умеренности. Не переедайте. Это не только перегрузка для желудка, но и прямой путь к ожирению. О любителях поесть говорят, что они вместе с едой съедают свое здоровье.

Переедание приводит к излишнему весу, болезням сердца, печени, желудка, кишечника.

Правильное распределение пищи в течение дня – важная составляющая часть рационального питания. Утром - сытый завтрак, после полудня - обед, вечером, за два часа до сна, - скромный ужин. Однако большинство питается наоборот: завтрак на бегу - чашечка чая или кофе, бутерброд, скромный обед, а вечером наедаются до отвала (Приложение 2).

Вывод:Питание человека зависит от возраста, характера труда, пола, аппетита, вкуса, воспитания, обычаев семьи, географических и экономических факторов, и не менее важное доступности.

Полноценное, разумное, правильное, регулярное питание - все это основа здорового, рационального питания. Всё, что мы употребляем в пищу необходимо нашему организму для того, чтобы у нас была энергия для учёбы и работы, а еще для роста и развития. Питание должно быть умеренным и сбалансированным.

II. Из чего состоят продукты питания?

Каждый вид продуктов полезен по - своему. Очень важно, чтобы мы употребляли в правильной пропорции все необходимые продукты.

Рассмотрим несколько продуктов питания:

Овощи и фрукты. Сырые овощи и фрукты по праву считаются наиболее полезными продуктами питания. Они содержат огромное количество витаминов, укрепляют иммунитет, являются отличной профилактикой многих болезней.

Свежевыжатые соки.Регулярное употребление соков благоприятно воздействует на обмен веществ. В организм поступают полезные витамины и минералы в натуральном виде. Если принимать их регулярно, можно прекрасно оздоровить организм, например, витамин C, содержащийся в апельсиновом соке, является безупречным средством для укрепления иммунитета, а также чемпионом в лечении простудных заболеваний.

 Злаки. Злаки составляют основу питания. Это хлеб и хлебобулочные изделия, а также каши. Прежде всего, злаки полезны тем, что в них содержаться углеводы и клетчатка, которые способствуют очищению организма. В злаках содержатся витамины В и Е, а так же такие полезные вещества, как марганец, кальций, цинк, железо, магний.

Молочные продукты и яйца.

Молочные продукты и яйца необходимы человеку для поддержания своего здоровья в хорошем состоянии. В молоке, кефире, твороге содержатся необходимые человеческому организму белки, жиры, витамины. Молочные продукты и яйца также являются источником витамина D и кальция, что способствует укреплению костей.

Газированные напитки.

В состав газированных напитков входят различные консерванты, ароматизаторы и красители, которые неблагоприятно влияют на желудочно-кишечный тракт школьников. Если пить много лимонада, можно приобрести: кариес, гастрит, различные язвы (желудка, кишечника).

Жевательные резинки.

В состав жвачек входят подсластители, красители, ароматизаторы. Давно уже доказано, что чем дольше происходит контакт сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса. В работе детских врачей были случаи, когда у детей, которые жаловались на боли в животе, находили в кишечнике резиновые “камни” из слипшихся разноцветных комочков, образовавшихся от жвачки.

Чипсы и сухарики.

В чипсах и сухариках ученые обнаружили целый ряд вредных веществ, в том числе вещества, которые используются при производстве различных пластмасс и красок. Доказано, что эти вещества оказывают токсичное действие на нервную систему животных и человека.

Шоколадные батончики.

Шоколадный батончик с одной стороны, даёт энергию нашему организму, поднимает настроение, вызывает прилив сил и бодрости. С другой – в их состав входят красители, консерванты, растительные жиры, что способствует развитию кариеса, вызывает ожирение, аллергию, тошноту, изжогу. Шоколад нужно употреблять в ограниченных количествах.

Чипсы и сладкие газированные напитки обладают отличными вкусовыми качествами. Их продажа активно поддерживается рекламой в средствах массовой информации. Но то, что вкусно, не всегда полезно. Но продажа чипсов и кока – колы, например, запрещена в школьных буфетах. Видимо, эти продукты вредны из-за их состава.

Пользу продуктов определяют питательные вещества, которые содержатся в них. Наша пища состоит, в основном, из белков, жиров, углеводов, витаминов (Приложение 3).

Белки - вещества, идущие на постройку клеток организма и дающие ему силу.

Они содержатся в мясе, яйцах, в рыбе, сыре, в молоке.

Углеводы - вещества, быстро дающие организму силу и жизненную энергию.

Углеводы содержатся в сахаре, хлебе, картофеле, макаронах.

Жиры дают нам энергию и защищают нас от холода, образуя тонкий слой жира под кожей. Жиры содержатся в сыре, молоке, сливочном и растительном масле, в шоколаде и сухофруктах.

Витамины. Слово «витамин» придумал американский ученый Казимир Функ. Он выяснил, что вещество «амин», содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо человеку. Соединив латинское слово vita «жизнь» со словом «амин», получилось слово «витамин». Витамин – источник жизни.

Витамины содержатся во многих продуктах.

Вывод:

Изучая и сравнивая продукты питания, я выяснил, что важен состав пищи. Она должна содержать белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и воду, то есть всё то, что необходимо нашему организму для полноценного функционирования, развития и роста, и как можно меньше в ней должно быть вредных веществ, негативно влияющих на здоровье человека.

III. Правила здорового, рационального питания

Проанализировав информационные источники, я выяснил, что необходимо обязательно соблюдать разнообразие в питании. Ежедневное меню надо планировать так, чтобы еда содержала достаточное количество белков (мясо, рыба, творог, яйца, фасоль, горох), углеводов (мука, сахар, крупы), жиров (различные масла, сало и прочее). При этом надо учитывать, что, скажем, белок мяса отличается от белка рыбы, а тот, в свою очередь, от белка творога или фасоли. Точно так же сливочное и растительное масло не исключают друг друга - нужно и то, и другое. Организму такое разнообразие идет на пользу.

В умеренных количествах следует употреблять животные жиры, сладости, мучные изделия, острые и соленые блюда, жареную пищу. Картофель, вопреки мнению многих, к ожирению не ведет, но переедать картофель врачи не советуют.

Обязательно нужно избегать спешки, недостаточного пережевывания пищи, еды всухомятку. Захочется пить - пить простую или минеральную воду. Необходимо избавляться от привычки жевать при чтении или у телевизора (можно пожевать разве что яблоко или морковку). Нужно избегать "перекусов" между основными приемами пищи.

Заниматься спортом, гимнастикой. Стараться как можно больше ходить пешком.

Таким образом, мы сформулировали основные правила здорового, рационального питания:

Правильный режим питания: нужно стараться есть в одно и то же время. Организм как бы привыкает к определенному режиму, и тогда пища лучше усваивается. Утром нужно обязательно завтракать, а ужинать не позже, чем за три часа до сна.

Умеренность в употреблении пищи: не недоедать и не переедать.

Разнообразное питание: нужно стараться есть разнообразную пищу, чтобы организм получал все необходимые ему питательные вещества.

Избегать вредных продуктов: булочек и сладостей надо есть поменьше, особенно если имеешь склонность к полноте. В этой пище очень много углеводов, излишки которых организм превращает в жир и запасает под кожей. Не надо есть много жареного, копченого, соленого, острого, так как это может привести в заболеваниям желудка и кишечника.

Пить больше воды: в день человек должен выпивать примерно 2 литра воды.

Вывод:

Проанализировав информационные источники по теме исследования, мы выявили основные принципы здорового, рационального питания. На основе этого, нами были сформулированы основные правила питания. Мы считаем, что если человек будет соблюдать правила здорового и рационального питания, то его здоровье и физическая форма значительно улучшатся.

Заключение

Полноценное и правильно организованное питание — необходимое условие долгой и полноценной жизни, отсутствия многих заболеваний.

 Для растущего детского организма обязательны молоко, творог, сыр, кисломолочные продукты — источники кальция и белка. Дефицит кальция и фосфора также помогут восполнить рыбные блюда. В качестве гарнира лучше использовать не картошку или макароны, а тушеные или вареные овощи (капусту, свеклу, лук, морковь, бобовые, чеснок и капусту).

Таким образом, знать, что покупать, научиться распознавать качественные продукты от некачественных, быть умеренным и разбираться в современной еде – вот главное, чему должен следовать современный человек. Ведь от того, что мы едим, зависит, как мы себя чувствуем и как выглядим – а это залог долгой и качественной жизни.

В заключение хочется сказать, что от той пищи, которая поступает в наш организм, зависит наше здоровье и будущее, а мы есть то, что мы едим.