Проектная работа

на тему:

«Осторожно, еда!»

Цели:
 - ознакомить учащихся с понятиями пищевые добавки,-
- с правильным типом питания,
- развитие навыков принятия самостоятельных решений,
- инициативы и активности,
необходимых для самостоятельной жизни. **Как сохранить здоровье?**

1. Есть разнообразную пищу.
2. Придерживаться рациона питания.
3. Есть больше овощей, фруктов.
4. Ограничивайте употребление соли, сахара.

Основной принцип:

умеренность

Что есть?
Пример однодневного меню.
Завтрак: 1. рисовая каша на молоке,
2. кусок хлеба, сыра,
3. чай.
Обед: 1. гороховый суп,
2. овощной салат,
3. кусок мяса, 100гр гречневой каши,
4. два куска хлеба,
5. сок.
Ужин: 1. овощной салат и отварной картофель,
2. порция рыбы,
3. кусок хлеба,
4. чай.

Вода – основа жизни. В мягких тканях – мышцах, печени, почках, кишечнике – вода составляет 75% от общего объема клеток. Клетки мозга на 85% состоят из воды.

Организм взрослого человека должен получать не меньше 4,5 литров в сутки.

Все процессы в организме осуществляются при наличии воды.

Столовая соль содержит натрий и хлор – оба элемента важны для организма человека. Соль необходимое вещество, но использовать его нужно только в разумных количествах. Количество соли в сутки равно 8 – 10грамм.

Злоупотребление этого вещества может вызвать высокое артериальное давление, а впоследствии и инсульт. Многие продукты без сахара были бы не вкусными. Сахар является универсальным усилителем вкуса.

Крема, жиры хорошо сочетаются с сахаром.

Но специалисты говорят о том, что потребление сахара нужно предотвратить. Доказано, что сахар вызывает ожирение, сахарный диабет, стенокардию, аритмию, гипертонию.

Суточное потребление сахара не более 10%

Фрукты богаты витаминами, которые так важны для организма. Желательно их употреблять в сыром виде.

Картофель – второй хлеб. В 100г клубней до 20 мг витамина С.

Помидоры – каротин, аскорбиновая кислота.

Полезны при заболеваниях сердечно – сосудистой системы.

Богаты клетчаткой. Хорошо сочетается с зеленью и красными овощами.

Несовместимо: мясо – молоко, мясо – сыр, мясо – орехи.

Не выдерживает никакой критики мясо с тестом

Хорошо сочетается с зеленью и красными овощами.

Несовместимо: мясо – молоко, мясо – сыр, мясо – орехи.

Не выдерживает никакой критики мясо с тестом

Основные источники кальция – молоко и молочные продукты. Содержание кальция в них достигает 100-150 г.

Свежее молоко не совмещается ни с чем и вообще плохо усваивается взрослым организмом.

Соки – важный источник витаминов.

Регулярное употребление соков стимулирует процессы обмена веществ, повышает сопротивляемость к инфекциям, обеспечивает стойкость организма в стрессовых ситуациях.

Суточная потребность в витаминах составляет:

витамин С – 25 -50 мг,

витамин А -1 мг,

витамин В – около 1 мг.

Вся ли еда полезна?

Кто не пробовал чипсы? Наверное таких нет.

А знаете ли вы, что это вредная еда.

Многие вместо завтрака предпочитают чипсы.

Результаты опроса школьников

* 1. на завтрак только чипсы – 17%
* 2. чипсы в течение дня – 63%
* 3. не разрешают употреблять чипсы родители -20%
* Многие продукты и напитки содержат вредные для организма пищевые добавки.
* Запрещенные: Е-121 – краситель;
* Е-240 – формальдегид;
* Е-173 – порошковый алюминий.
* Тест « правильно ли вы питаетесь?»
* 1.Употребляете ли вы в пищу свежие овощи?
* А) всегда.
* Б)иногда.
* В)никогда.
* 2. Сколько раз в день вы едите?
* А) 4-6.
* Б) 3.
* В) 2.
* Г) 7-8.
* 3. Употребляете овощи, фрукты?
* А) ежедневно.
* Б) 2-3 раза в неделю.
* В) редко.
* Г) никогда.
* 4. Когда и что вы едите на ночь?
* А) мясо с гарниром в 9 часов вечера.
* Б) кашу молочную в 9 часов вечера.
* В)стакан кефира или молока в 9 часов вечера.
* Г) ем, когда захочу.
* 4. Когда и что вы едите на ночь?
* А) мясо с гарниром в 9 часов вечера.
* Б) кашу молочную в 9 часов вечера.
* В)стакан кефира или молока в 9 часов вечера.
* Г) ем, когда захочу.
* 5. Употребляете ли в пищу зелень?
* А) иногда.
* Б)никогда.
* В)ежедневно.
* Г) в небольшом количестве.
* 1.а-5, б-2 в-0
* 2.а-5, б-3 в-0 г-0
* 3.а-5, б-3 в-1 г-0
* 4.а-1, б-2 в-5 г-0
* 5.а-1, б-0 в-5 г-0

Результаты теста по правильному питанию

* 13-15 баллов набрало 52% из 100% учащихся (правильный режим)
* 9-12 баллов набрало 30% учащихся (достаточно правильно)
* 0-9 баллов набрало 18% учащихся (задумайтесь)

Неправильное питание ведет к тяжелым и неизлечимым заболеваниям!