

ХII районная научно-практическая конференция обучающихся
общеобразовательных школ «Шаг в будущее»

«Разумно есть – долго жить»

Хаустов Андрей Алексеевич,
МБОУ СОШ №4, 8 В класс,
г. Грязи Липецкая область
Шашков Владимир Александрович,
учитель технологии

г. Грязи Липецкая область 2022г, февраль

Оглавление

Введение	3
1. Хочу быть здоровым!	5
1.1. Физкультура и спорт в развитии организма школьника	5
1.2. Технический прогресс – хорошо или плохо	5
1.3. Что следует знать о вреде «вредных привычек»	6
1.4. Полезные и вредные продукты	6
2. Долгожители Липецкой области	10
3. Семь золотых правил чтобы долго жить	12
4. Практическая часть	14
5. Заключение	15
Литература	16
Приложения	17

Введение

Здоровье - великое дело как для того,
кто им пользуется, так и для других.

Томас Карлейль

Актуальность работы: Здоровье – бесценный дар, потеряв его в молодости не найдёшь до самой старости. Так гласит народная мудрость. К сожалению, в наш стремительный век новейших технологий, исследований и разработок, проблема сохранения здоровья стоит очень остро. Многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии), вызывающей преждевременное старение, другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения, склероза сосудов, сахарного диабета, третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокожны, нервны, страдают бессонницей, что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов. Некоторые люди, поддаваясь пагубным привычкам (курению, алкоголю, наркотикам), активно укорачивают свою жизнь.

Многие причины – от нас не зависящие и изменить что-либо не в наших силах. Но есть одна, на мой взгляд, очень важная – это формирование у детей дошкольного и школьного возраста потребности в сохранении и укреплении своего здоровья.

Люди всегда хотели иметь долгую жизнь. Ещё в древности многие пытались разгадать секрет долголетия.

Я решил изучить и разобраться в данной теме более подробно для того, чтобы ответить на вопросы: «Как дожить до ста лет? Может ли каждый человек стать долгожителем? Что для этого нужно сделать? Какие продукты продлевают жизнь?»

Цель исследования– изучение основных причин, которые влияют на продолжительность жизни, для того, чтобы каждый человек, воспользовавшись ими, мог жить долго и счастливо, уделив особое внимание рациональному питанию и правильным продуктам.

Задачи исследования:

- изучить литературу по данной проблеме;
- выяснить сущность и секреты долголетия;
- уточнить понятие «Рациональное питание»;

- ознакомить учащихся с полезными и вредными продуктами;
- рассмотреть причины неправильного питания;
- изучить биографию долгожителей нашей области;
- провести анкетирование;
- предложить рекомендации по здоровому и правильному питанию.

Гипотеза: предположим, что секреты долголетия заключаются в здоровом питании, отсутствие вредных привычек и стрессов, и присутствии положительных эмоциях.

Объект исследования: здоровье ученика.

Предмет исследования: рациональное питание школьника.

Методы исследования:

- изучение литературы и Интернет – ресурсов по теме;
- анкетирование, опрос;
- анализ факторов долголетия;

1. Хочу быть здоровым

Задумывались ли Вы когда-нибудь над тем, что внешность человека во многом зависит от состояния его здоровья? Еще древние говорили: «Красота есть выражение полного здоровья организма» в любом возрасте хочется быть красивыми и стройными!

Китайские генетики установили, что проживём мы дольше ста лет или нет, на 25% зависит от нашей наследственности. Остальные 75% - результат образа жизни.

По данным Всемирной организации здравоохранения здоровье и продолжительность жизни людей зависят: 10% - здравоохранение; 20% - наследственность; 20% - экология, климат; 50% - образ жизни.

Получается, что большую часть факторов, которые влияют на долголетнюю жизнь, мы можем регулировать сами! Так что же продлевает нам жизнь, а что сокращает?

1.1. Физкультура и спорт в развитии организма школьника

Физкультура, спорт, игры на свежем воздухе важны для нашего организма. Я узнал, что «... делая по утрам зарядку, мы помогаем головному мозгу и внутренним органам перейти от сонного состояния к бодрствованию. Мы можем адекватно реагировать на физические и психические раздражители, меньше испытываем стрессов». Игры на свежем воздухе способствуют здоровому взрослению, снижают риск стресса, делают нас внимательными, укрепляют иммунную систему, насыщают витамином D, позволяют расслабиться и помочь найти решение проблем, учат сотрудничать друг с другом, сопереживать способствуют развитию нашего творчества.

1.2. Технический прогресс –это хорошо или плохо?

Компьютер наносит вред здоровью, если не придерживаться санитарно-гигиенических норм. Продолжительность непрерывной работы на компьютере для нас - 20 минут. Если мы находимся дольше перед экраном, надо делать перерывы на 10 минут. «Если не придерживаться норм, возникают неврологические, офтальмологические проблемы, облучение. Увлечение компьютерными играми порождает синдром видеоигровой эпилепсии, подозрительность, враждебно-агрессивное отношение к людям, подавляет интерес к общению, приводит к замедлению развития. Могут появиться фобии, отсутствие контактности, способности решать жизненные проблемы, нарушиться границы дозволенного. С появлением нового поколения телевизоров не стало вредного излучения, но вред для глаз возрос, учитывая яркость цвета на экране. Нам можно смотреть телевизор не более часа в

день. «Работающий мобильник создает электромагнитное поле. Во время разговора под его влиянием головной мозг». Это воздействие - дополнительный риск здоровью: ухудшается память, внимание, способность к обучению, понижается качества сна, развивается повышенная утомляемость, возникают более серьезные последствия. Необходимо привить культуру обращения с мобильным телефоном: минимизировать время разговора, пользоваться гарнитурами, на ночь убирать мобильный телефон подальше от кровати.

1.3. Что следует знать о вреде «вредных привычек»

Употребление спиртных напитков разрушают психику. «Алкоголь заставляет радоваться, но радость эта выдуманная. У человека в пьяном состоянии резко падает внимательность, и адекватность. Алкоголь разрушает организм человека, нарушает его умственную деятельность, физическое и эмоциональное состояние, приведет к быстрому старению организма ...дым табака, человек загрязняет дыхательные пути, у организма появляется кислородное голодание, нарушается сердечная деятельность, ухудшается выносливость, появляется отдышка, страдают другие органы, появляются проблемы с волосами, зубами, кожей. Все это пристрастие может привести к страшным раковым заболеваниям ...человек, имеющий тягу к наркотикам, неполноценен ни физически, ни психически. Наркотики изменяют человека до неузнаваемости в худшую сторону. Большинство наркоманских жизней заканчивается летальным исходом».

1.4. Полезные и вредные продукты

Рациональное питание (от латинского слова *rationalis* — «разумный») — это физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда, климатических условий обитания. Рациональное питание способствует сохранению здоровья, сопротивляемости вредным факторам окружающей среды, высокой физической и умственной работоспособности, активному долголетию.

«Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить», — так отметил древний философ Сократ, тем самым подчеркнув, насколько нелепы страдания пусть даже по самым вкусным блюдам.

Правильное здоровое питание – это также профилактика заболеваний. Тому, кто ведет здоровый образ жизни и правильно питается, не страшны ни погодные «катаклизмы», ни болезни, ни вирусы. Такие люди всегда бодрые, активные, более выносливые и жизнерадостные, дольше живут.

Еще Гиппократ говорил: "Пусть пища будет вашим главным лекарством". А чтобы пища стала лекарством, она должна быть естественной, природной, то есть

наиболее приспособленной для усвоения еще одним созданием природы - человеческим организмом.

Здоровье и питание тесно взаимосвязаны. Вещества, поступающие в организм с пищей, влияют на наше душевное состояние, эмоции и физическое здоровье. От качества питания во многом зависит наша физическая активность или пассивность, жизнерадостность или подавленность.

И не зря древние говорили, что *«человек — есть то, что он ест»*. Все, что мы собой представляем – наш внешний вид, состояние кожи, волос и т.д.- обусловлено совокупностью различных веществ, из которых состоит наше тело.

Так, например, в теле человека весом 75 кг соотношение химических элементов (в кг) примерно следующее: углерод – 18; кальций – 1,6; водород – 6; хлор – 0,7; фосфор – 0,8; натрий – 1,2; йод – 0,1; азот – 4; сера – 1,6; кремний – 0,5; фтор – 1,6; кислород – 35,5; магний – 1,4; железо – 0,8; марганец – 0,2.

Эти химические соединения, поступая в основном с пищей, формируют белки, жиры, углеводы, витамины, ферменты, гормоны, а в итоге мы получаем мышцы, органы, кожу, волосы и т. п.

В последние годы исследователи открыли много нового о влиянии пищи на наше настроение. Например, дефицит ниацина (витамина, имеющий решающее значение для здоровья сердца и оптимального кровообращения) в питании вызывает депрессивное состояние, то же самое происходит при пищевых аллергиях, низком содержании сахара в крови, слабой работе щитовидной железы (часто это случается из-за недостатка йода в пище).

Правильное питание, с учетом условий жизни, труда и быта, обеспечивает постоянство внутренней среды организма человека, деятельность различных органов и систем и, таким образом, является неперенным условием хорошего здоровья, гармонического развития, высокой работоспособности.

Неправильное питание значительно снижает защитные силы организма и работоспособность, нарушает процессы обмена веществ, ведет к преждевременному старению и может способствовать возникновению многих заболеваний.

Сегодня привычным делом для многих из нас стал повседневный «перекус» готовой пищей. Хот-доги, гамбургеры, сэндвичи, шаурма, чебуреки, пирожки, картофель фри, сосиски в тесте, чипсы... Фаст-фуд на любой вкус можно без проблем купить не только в специальных заведениях «быстрой и здоровой пищи», но и буквально на улице, в киосках-вагончиках или палатках.

Одни не задумываются о вреде приема такой пищи, превращая его в повседневный ритуал. Другие подозревают, что питаться так – неправильно, но не могут удержаться от «фастфудного» соблазна. Третьи разводят руками: «А что делать – мне некогда готовить самому!» И все-таки мало кто знает, чем именно чревато употребление фаст-фуда, которое, кстати, становится особенно опасным в летнее время года. Так в чем же коварство врага под именем фаст-фуд?

- Фаст-фуд – виновник развития многих заболеваний. Конечно, если вы отведаете хот-дог раз в месяц, это не скажется на общем состоянии вашего организма (хотя риск отравления даже одним хот-догом вполне возможен!) А вот регулярный прием в пищу готовых «уличных» продуктов чреват повышением уровня холестерина, что влечет возникновение заболеваний сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта.
- Фаст-фуд содержит в большом количестве жиры и консерванты, а вот полезных веществ – витаминов и минеральных веществ – в нем практически нет. Для приготовления фаст-фуда чаще всего используется маргарин – ненатуральный продукт, в больших количествах содержащий искусственные изомеры жирных кислот, перенасыщенные водородом. Эти так называемые транс-жиры не портятся и препятствуют порче приготовленных на их основе продуктов. Они же и являются причиной возникновения проблем со здоровьем, например, серьезных заболеваний сердца (ишемической болезни), онкологических болезней, проблем с нервной системой, бесплодия, сахарного диабета.
- Кроме всего прочего, фаст-фуд содержит в больших количествах соль, которая препятствует порче продуктов, а также способна скрыть настоящий вкус подпорченной пищи.
- Фаст-фуд – пища высококалорийная, поэтому не стоит удивляться, если в результате регулярного потребления пончиков и биг-маков вы начнете набирать в весе. Достаточно посмотреть на среднестатистического американца – давно доказано, что причиной проблем с весом у американской нации послужило чрезмерное увлечение фаст-фудом.

Жевательные конфеты, пастила в яркой упаковке, «мэйбоны», «чупа-чупсы» - всё это, без сомнения, вредные продукты. Мало того, что все они содержат огромное количество сахара, так ещё и химические добавки, красители, заменители и так далее.

Чипсы, как кукурузные, так и картофельные - очень вредны для организма. Чипсы – это ничто иное, как смесь углеводов и жира, в оболочке красителей и заменителей вкуса. Так же ничего хорошего не принесет поедание картофеля – фри.

Сладкие газированные напитки – смесь сахара, химии и газов – чтобы быстрее распределить по организму вредные вещества. Кока-кола, например, замечательное средство от известковой накипи и ржавчины. Подумайте хорошенько прежде, чем отправлять такую жидкость в желудок. К тому же газированные сладкие напитки вредны и высокой концентрацией сахара - в эквиваленте четыре-пять чайных ложек, разбавленных в стакане воды. Поэтому не стоит удивляться, что, утоляя жажду такой газировкой, вы через уже пять минут снова хотите пить.

Употребление сильно газированных напитков ведет также к разрушению зубной эмали. В результате зубы становятся более чувствительными, реагируют на холодное, горячее, кислое и т.д. и становятся менее прочными. Стирание эмали приводит к возникновению кариеса, а, в процессе, к разрушению зуба.

Часто в газировку добавляют бензойную соду. Соединяясь с витамином С, она образует вещество бензол, приводящее к раку поджелудочной железы. Так же это вещество вызывает серьёзные поражения внутри клеток организма.

Пожалуй, самое коварное в газированной воде - это тара. Алюминиевые банки помогают разносить опасные заразные болезни. В момент вскрытия банки в контакт с ее содержимым вступают различные микробы, а также бактерии-возбудители кишечных инфекций, жидкость разливается по крышке и вместе со всеми бактериями оказывается внутри нас.

2. Долгожители Липецкой области

В сентябре этого года 165 жителей Липецкой области отмечали 90, 95 и 100-летний юбилей. Вековой рубеж достигла одна жительница из Грязинского района, 95-летний юбилей отметили 25 пенсионеров долгожителей и еще 139 – 90-й день рождения.

Лидерами по числу долгожителей являются: город Липецк – 56 человек, город Грязи и Грязинский район – 17 человек, город Елец и Елецкая область – 16 жителей.

Все юбиляры отстаивали победу в тяжелые для нашей страны 40-е годы в тылу и на фронте. Среди них 8 участников Великой Отечественной войны, 3 несовершеннолетних узника концлагерей и 134 труженика тыла.

Хочу рассказать про старейшую жительницу Липецкой области Татьяну Никитичну Коблякову, которой 15 января 2020 года исполнилось 105 лет. Не выезжая за пределы Липецкой области, долгожительница успела пожить в четырёх государствах, воспитала шестерых детей, а на вопросы о секрете долголетия отвечает, что всегда много трудилась – ни дня без работы не сидела.



Татьяна родилась в разгар Первой Мировой в селе Романово Липецкого района. В десять лет Татьяна пошла работать: и деревья в питомнике сажала, и на болоте торф собирала, и, как сама она говорит, «чистила» брёвна в лесхозе, и закладывала фундамент под будущий тракторный завод. А потом начался страшный голод. Татьяна Никитична вспоминает, как собирала мёрзлую гнилую картошку, как работала в поле наравне со взрослыми, как скромный колхозный паёк делила с матерью пополам.

А вот в школе ей учиться практически не довелось, хотя, признаётся, всегда была любознательной.

«Грамоту сама освоила. Читать и считать научилась. «К первому классу уже знала всю таблицу умножения», - говорит долгожительница. – «Но в школу ходила недолго, по осени, а потом не в чем было ходить».

Именно физический труд бабушка считает главным секретом своего долголетия.

Долгожительница много повидала на своём веку, многое её удивляет сейчас. Например, радио и электричество. А уж про интернет и мобильную связь и говорить

нечего. «Внучка в Москве, а я могу с ней разговаривать и даже видеть её – вот до чего дожили», - качает головой бабушка.

Но техническими новшествами XXI века Татьяна Никитична особо не интересуется. Ей ближе другое – она очень любит цветы, знает много стихов, песен. А вот время ей нравится нынешнее. Говорит, никогда не было такого изобилия, как сейчас: люди могут позволить себе всё, что захотят.

Татьяна Никитична всегда жила тихо, скромно и по совести. Ни с кем не ссорилась, ни на кого не сердилась, не обижалась, всем желала только добра. Дочери долгожительницы считают, что в этом добром отношении к людям, стремлении жить честно - тоже секрет её долголетия.

Долгожителем можно считать и моего прадедушку Лапина Дмитрия Ивановича. Он родился 7 ноября 1927 года в деревне Н. Матрёнка в большой и дружной семье. Дмитрий был самым старшим из шестерых детей. Когда началась война, прадедушке было неполных 14 лет. Худенький мальчишка с трудом заводил трактор и распахивал колхозные земли. Рабочий день был очень длинным. Прадедушка рассказывал, что работать приходилось «с темна до темна», обычно с четырех часов утра и заканчивая поздно вечером. Уставал так, что не было сил идти домой, и нередко он спал прямо в поле на бороне.



После войны работал на шахтах Донбасса. В 1956 году вернулся в город Грязи и стал водителем грузовых машин.

Я горжусь, что у меня есть такой чудесный прадедушка. Ему сейчас 94 года. Здоровье прадедушку, конечно, уже подводит: он ослеп, практически не ходит, но остаётся таким же добродушным и скромным человеком. Я считаю, что секретом его долголетия, так же является труд и пусть скромная, но натуральная пища.

3. Семь золотых правила чтобы долго жить

Голубые зоны — это регионы, в мире их всего 5, продолжительность жизни



населения в них значительно дольше, чем в любой другой местности, и народ практически не болеет: Окинава (Япония), Сардиния (Италия), Никоя (Коста-Рика), Икартия (Греция) и Лома Линда (Калифорния). Несмотря на то что эти зоны находятся в совершенно

разных географических точках мира и непохожи друг на друга по культуре, привычкам и традициям, у них есть общие признаки.

Конечно же, основной причиной их долголетия является то, где и как они живут. И всё же, есть ключевые рекомендации, которые без особого труда могут быть применены и к нашему образу жизни.

Тщательно изучив опыт долгожителей, специальную литературу, Интернет – ресурсы, я убедился, что существует 7 золотых правил, следуя которым можно продлить свое земное существование.

1-е правило: Большинство долгожителей употребляют низкокалорийную пищу, а именно она - спутник долголетия.

2-е правило: Нужно много смеяться, чаще радоваться успехам близких, хорошим новостям. За улыбкой следует хорошее настроение. За хорошим настроением - хорошая работа организма.

3-е правило: На продолжительность жизни влияет долгая работоспособность человека. Но работать надо в удовольствии.

4-е правило: Нельзя унывать ни при каких обстоятельствах. Врачи уже не сомневаются: оптимисты живут гораздо дольше пессимистов.

5 –е правило: Для здоровья и долголетия неважно, сколько вы весите, - важно, сколько вы двигаетесь! Это сенсационное заявление сделали ученые из Южной Каролины. Оказалось, что дольше других живут и лучше себя чувствуют те, кто много времени в течение дня проводит в движении.

6-е правило: Ученые рекомендуют засыпать в прохладной комнате, так как обмен веществ в организме напрямую связан с температурой окружающей среды, и спящий в прохладной комнате дольше остается молодым.

7-е правило: Задайте работу серым клеточкам. Разгадывайте кроссворды, много читайте, учите иностранные языки, считайте в уме... Заставляя активно работать мозг, человек не только сохраняет светлую голову, но и одновременно активизирует деятельность сердца, системы кровообращения и обмен веществ.

Таким образом, мы можем продлить свою жизнь с помощью здорового образа жизни.

Учёные утверждают, что самый простой рецепт долголетия у жителей Японии. Они едят овощи каждый день, делают зарядку, много спят и пьют зеленый чай, причем по нескольким чашкам в день. И еще японцы – весьма неприхотливый народ – у них не принято жаловаться на жизнь, а в цене – юмор и оптимизм.

В солнечной Абхазии доживших до столетнего рубежа чуть ли не три процента населения. Среди абхазских долгожителей не было угрюмых и злых людей; у абхазов существует поговорка: «Злые люди долго не живут». Здесь люди доживают до 150 лет, при этом продолжают трудиться в поле полный рабочий день, а после с удовольствием танцуют темпераментные горские танцы. Всю жизнь они занимаются сельским хозяйством, с возрастом, не утрачивая энтузиазма и любознательности, сохраняют ясный ум и активно участвуют в делах семьи и общества. На вопрос в чем же состоит их тайна долголетия, большинство из них отвечает — в труде.

4. Практическая часть

В ходе работы, людям разных возрастных групп, я задавал два вопроса: Что для Вас значит правильное, питание? и считаете ли Вы необходимым придерживаться принципам здорового питания?

Получилось, что 62% опрошенных считают, что необходимо придерживаться рационального питания. Следует отметить, что большая половина из этой группы люди старшего поколения.

20% считают, что это не главное в жизни и 18% - что в этом нет необходимости. Большая часть опрошенных этих групп подростки, учащиеся 7-9 классов.

Для того чтобы выяснить, как питаются учащиеся и как они относятся к своему здоровью я провел анкетирование среди ребят своего класса. Было опрошено 15 человек. Текст анкеты представлен в приложении.

В результате анализа ответов школьников на вопросы анкеты были сделаны следующие выводы:

- питание 53,7% школьников нельзя назвать полноценным и рациональным. Большинство учащихся должны изменить свой режим дня и прислушаться к рекомендациям по правильному питанию, чтобы пополнить свой рацион нужными для организма веществами.

- 33 % учащихся нужно как можно быстрее изменить рацион питания, отказаться от чипсов, сухариков и других не правильных продуктов.

Только 13,3 % (2 человека) из класса полноценно питаются и сознательно относятся к собственному здоровью.

По результатам анкетирования я сделал вывод, что гипотеза о рациональном питании подтвердилась. Ребята в классе несознательно относятся к собственному здоровью. Многим из них нужно прислушаться к рекомендациям по правильному питанию.

Изучив материалы по данной теме, я предлагаю несколько простых правил, соблюдение которых позволят избежать многих проблем со здоровьем.

5. Заключение

Здоровье – это то, что люди желают больше всего на свете, но многие его не берегут. Здоровье нельзя купить, получить в наследство, достать по знакомству. Здоровье – это счастье!

Следуйте правилам здорового питания и будете чувствовать себя прекрасно и помните, что невыполнение правил режима рационального питания — одна из главных причин развития заболеваний пищеварительных органов.

В ходе своего исследования я выяснил, что большинству учащихся моего класса нужно внести некоторые изменения в свой ежедневный рацион. Для растущего организма обязательны молоко, творог, сыр, кисломолочные продукты — источники кальция и белка. Дефицит кальция и фосфора 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). За день школьники должны выпивать не менее одного-двух литров жидкости, но не газированной воды, а фруктовых и овощных соков или воду.

Но самое важное заключение, что здоровье и долголетие – в наших руках.

Литература

1. . Мирзаахмат Норбеков: Мудро едим - долго живем. Мифы и Истина о правильном питании – Диля, 2015г.
2. Боровская Э. Здоровое питание школьника - Эксмо 2010г.
3. Уайт Е. Основы здорового питания - Эксмо, 2011 г.
4. Журналы Секреты здоровье, Народный доктор.
5. https://www.yaneuch.ru/cat_46/my-zhivem-ne-dlya-togo/236298.2153119.page1.html
6. <https://zen.yandex.ru/media/ofit/6-zolotyh-pravil-pitaniia>
7. <https://semeynaya.ru/stati/page/62-poleznoe>

Анкета «Правильно ли Вы питаетесь»

1. Сколько раз в день Вы едите?

- 1) 3-5 раз,
- 2) 1-2 раза,
- 3) 7-8 раз, сколько захочу.

2. Завтракаете ли Вы дома перед уходом в школу?

- 1) да, каждый день,
- 2) иногда не успеваю,
- 3) не завтракаю.

3. Что Вы выберете из ассортимента в буфете для быстрого завтрака на перемене?

- 1) булочку с компотом,
- 2) сосиску, запеченную в тесте,
- 3) сухарики или чипсы.

4. Едите ли Вы на ночь?

- 1) стакан кефира или молока,
- 2) молочную кашу или чай с печеньем (бутербродом),
- 3) мясо (колбасу) с гарниром.

5. Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи?

- 1) всегда, постоянно,
- 2) редко, во вкусных салатах,
- 3) не употребляю.

6. Как часто на вашем столе бывают фрукты?

- 1) каждый день,

2) 2 – 3 раза в неделю,

3) редко.

7. Употребляете ли Вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?

- 1) всё употребляю ежедневно в небольшом количестве,
- 2) ем иногда, когда заставляют,
- 3) лук и чеснок не ем никогда.

8. Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?

- 1) ежедневно,
- 2) 1- 2 раза в неделю,
- 3) не употребляю.

9. Какой хлеб предпочитаете?

- 1) хлеб ржаной или с отрубями,
- 2) серый хлеб,
- 3) хлебобулочные изделия из муки в/с.

10. Рыбные блюда в рацион входят:

- 1) 2 и более раз в неделю,
- 2) 1-2 раза в месяц,
- 3) не употребляю.

11. Какие напитки вы предпочитаете?

- 1) сок, компот, кисель;
- 2) чай, кофе;
- 3) газированные.

12. В вашем рационе гарниры бывают:

- 1) из разных круп,
- 2) в основном картофельное пюре,

3) макаронные изделия.

13. Любите ли сладости?

1) все лакомства являются «носителями пустых калорий», поэтому употребляю

их умеренно,

2) пирожные, печенье, мороженое употребляю часто,

3) могу сразу съесть 0,5 кг конфет.

14. Отдаёте чаще предпочтение:

1) постной, варёной или паровой пище,

2) жареной и жирной пище,

3) маринованной, копчёной.

15. Отличается ли ваш рацион в течение недели разнообразием блюд?

1) да,

2) нет.

Правила здорового питания для школьников

- Правило первое: завтрак должен быть обязательно! Забудьте о хлопьях с молоком или соком, лучше потратить на 2 минуты больше времени, но сделать 2 бутерброда из цельнозернового хлеба с сыром, зеленью, творогом или курицей. Белка хватит до самого обеда.
- Правило второе: в школу надо взять с собой маленькую бутылку минералки и пару яблок или банан. Калий, содержащийся в банане, прекрасно снимает усталость. Это весьма кстати для тех школьников, которые вечером засиделись перед компьютером и, разумеется, не выспались.
- Правило третье: «Пейте дети молоко». Кальций для детских зубов и косточек – то, что доктор прописал!
- Правило четвертое: в школьном буфете покупайте сок, пирожок или булочку, но точно не чипсы, газировку или картофель фри. Насытиться этими вещами вы не сможете, но аппетит вам они разыграют.
- Правило пятое: перекусы не так плохи, как может показаться. Только вот перекусывать надо с умом. Шоколадка, конечно, придаст вам энергии, но лишь на короткое время. А вот большое яблоко в качестве перекуса куда уместнее.
- Правило шестое: не ешьте на бегу. Сядьте в школьной столовой за стол или на перемене за парту, или в коридоре на лавочку и потратьте еду время всей перемены.
- Правило седьмое: по возвращении из школы (или перед школой) горячий обед обязателен. Это должно стать аксиомой для школьника любого класса.
- Правило восьмое: не злоупотребляйте полуфабрикатами. Пельмени, может, приготовить куда проще, чем, скажем, омлет, но по пользе для организма они не сопоставимы. Супы, горячие блюда, гарниры – все это должно присутствовать в рационе школьника.
- Правило девятое: обилие овощей и фруктов – неременное условие для здорового питания ученика. Выбирайте плоды по сезону и приучайте себя к мысли, что есть их надо обязательно.

XII районная научно-практическая конференция
обучающихся общеобразовательных школ
«Шаг в будущее»

Разумно есть – ДОЛГО ЖИТЬ

Хаустов Андрей Алексеевич,
МБОУ СОШ №4 8 В класс
г. Грязи Липецкая область
Шашков Владимир Александрович
Учитель технологии

г. Грязи Липецкая область 2022г, февраль

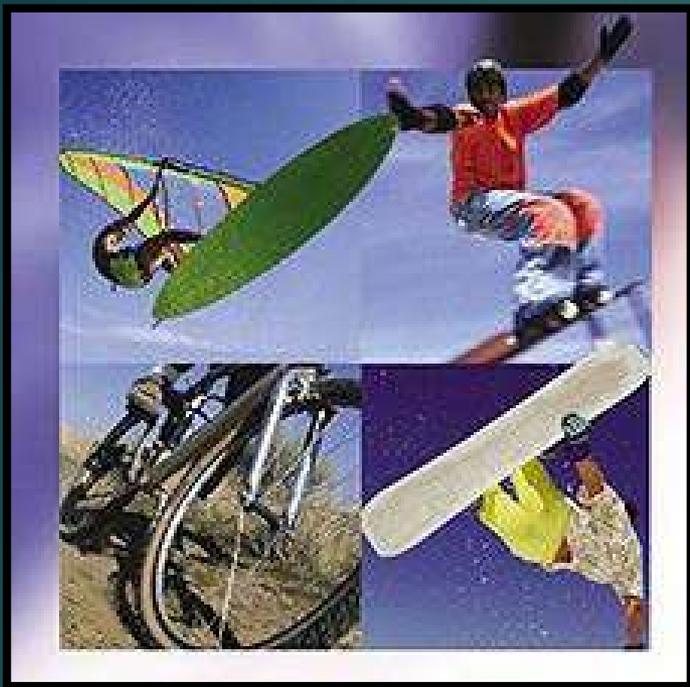


**Здоровье - великое дело как для того,
кто им пользуется, так и для других.
Томас Карлейль**

Цель исследования – изучение основных причин, которые влияют на продолжительность жизни, для того, чтобы каждый человек, воспользовавшись ими, мог жить долго и счастливо, уделив особое внимание рациональному питанию и правильным продуктам.

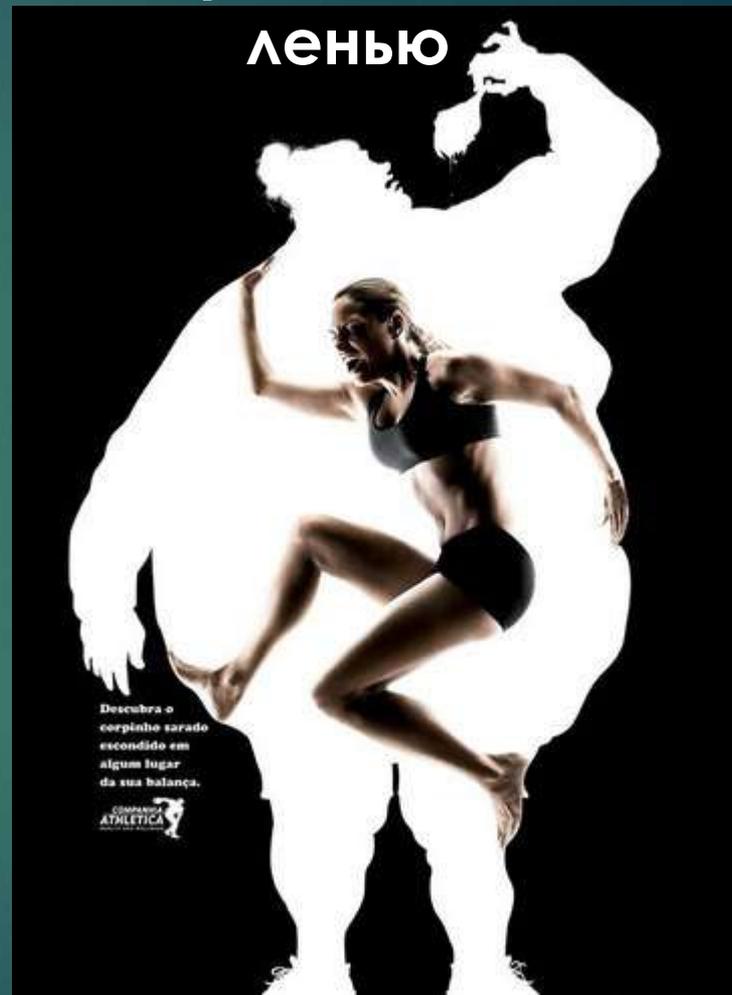
Актуальность работы: Здоровье – бесценный дар, потеряв его в молодости не найдёшь до самой старости. Так гласит народная мудрость. К сожалению, в наш стремительный век новейших технологий, исследований и разработок, проблема сохранения здоровья стоит очень остро.

Физкультура и спорт



В каждом из нас сидит здоровый человек. Просто мы его прячем под нашей

ленью



Вредные привычки

Полезные и вредные продукты

Рациональное питание способствует сохранению здоровья, сопротивляемости вредным факторам окружающей среды, высокой физической и умственной работоспособности, активному долголетию.



Питание – один из факторов, оказывающих непосредственное влияние на формирование здоровья подростков.

Пирамида правильного питания

**4 группа –
жиры и
сладости**

Масло сливочное – 35 г
Масло растительное – 18 мл
Сахар (варенье, мед) – 45 г
Кондитерские изделия – 15 г*

5%

**3 группа –
белковая**

Мясо – 71-88 г
Птица – 50 г
Рыба филе – 60 г
Яйцо – 0,6 шт.
Молоко – 300 мл
Творог – 50 г
Сыр – 12 г
Сметана – 10 г
Кисломолочный напиток – 180 мл*

Орехи -
вкусная и
полезная
добавка
к еде



20%

**2 группа –
свежие овощи
и фрукты**

Овощи свежие, зелень – 400 г
Фрукты свежие – 200 г
Фрукты сухие – 20 г
Соки – 200 г*

35%

**1 группа –
злаки
и картофель**

Мука – 20 г
Картофель – 220 г
Хлеб ржаной – 120 г
Хлеб пшеничный – 200 г
Макаронные изделия – 20 г
Крупы, бобовые – 50 г*

40%





Фаст-фуд:

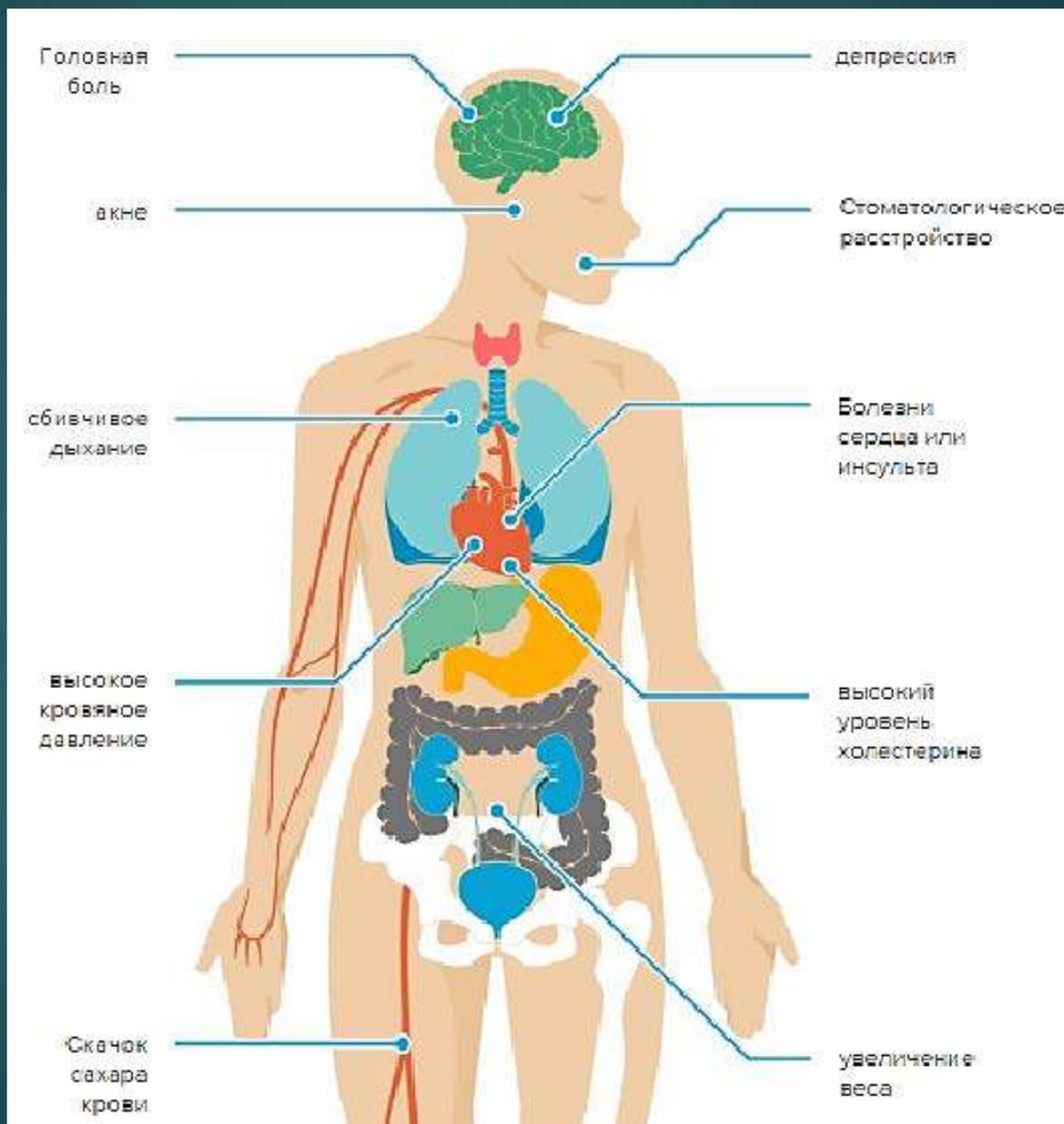
- Виновник развития многих заболеваний
- Содержит в большом количестве жиры и консерванты
- Пицца высококалорийная

Чипсы – это ничто иное, как смесь углеводов и жира, в оболочке красителей и заменителей вкуса.

Сладкие газированные напитки – смесь сахара, химии и газов



Последствия употребления ФАСТ-ФУДОВ



Надо кушать помидоры,
Фрукты, овощи, лимоны,
Кашу – утром, суп – в обед,
А на ужин – винегрет.



Ну, а если свой обед
Ты начнешь с кулька конфет,
Жвачкой импортной закусишь,
Шоколадом поделастишь,



То тогда наверняка
Ваши спутники всегда -
Близорукость, бледный вид
И неважный аппетит.



Долгожители Липецкой области

Лидерами по числу долгожителей являются: город Липецк – 56 человек, город Грязи и Грязинский район – 17 человек, город Елец и Елецкая область – 16 жителей.

Знакомьтесь!



Татьяна Никитична
Коблякова, которой
15 января 2020 года
исполнилось 105 лет

Секрет их
долголетия:
в добром
отношении к людям,
стремлении жить
честно, скромная,
но натуральная
пицца



Лапина Дмитрия
Ивановича,
7 ноября 2021 года,
исполнилось 94 года.
Мой прадедушка

Семь золотых правил чтобы долго жить

1-е правило: Употребляйте низкокалорийную пищу, именно она - спутник долголетия.

2-е правило: Нужно много смеяться, чаще радоваться успехам близких, хорошим новостям.

3-е правило: На продолжительность жизни влияет долгая работоспособность человека. Но работать надо в удовольствие.

4-е правило: Нельзя унывать ни при каких обстоятельствах.

5 –е правило: Для здоровья и долголетия неважно, сколько вы весите, - важно, сколько вы двигаетесь!

6-е правило: Ученые рекомендуют засыпать в прохладной комнате, так как обмен веществ в организме напрямую связан с температурой окружающей среды, и спящий в прохладной комнате дольше остается молодым.

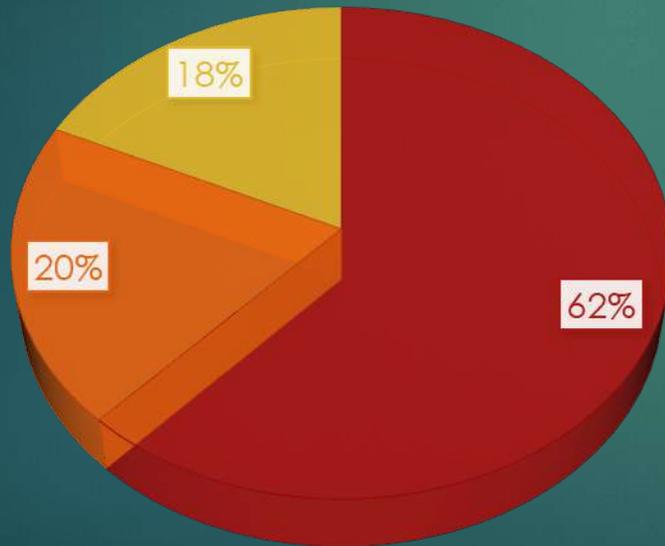
7-е правило: Задайте работу серым клеточкам. Разгадывайте кроссворды, много читайте, учите иностранные языки, считайте в уме...

Практическая часть

Вопросы:

1. Что для Вас значит правильное питание?
2. Считаете ли Вы необходимым придерживаться принципам здорового питания?

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

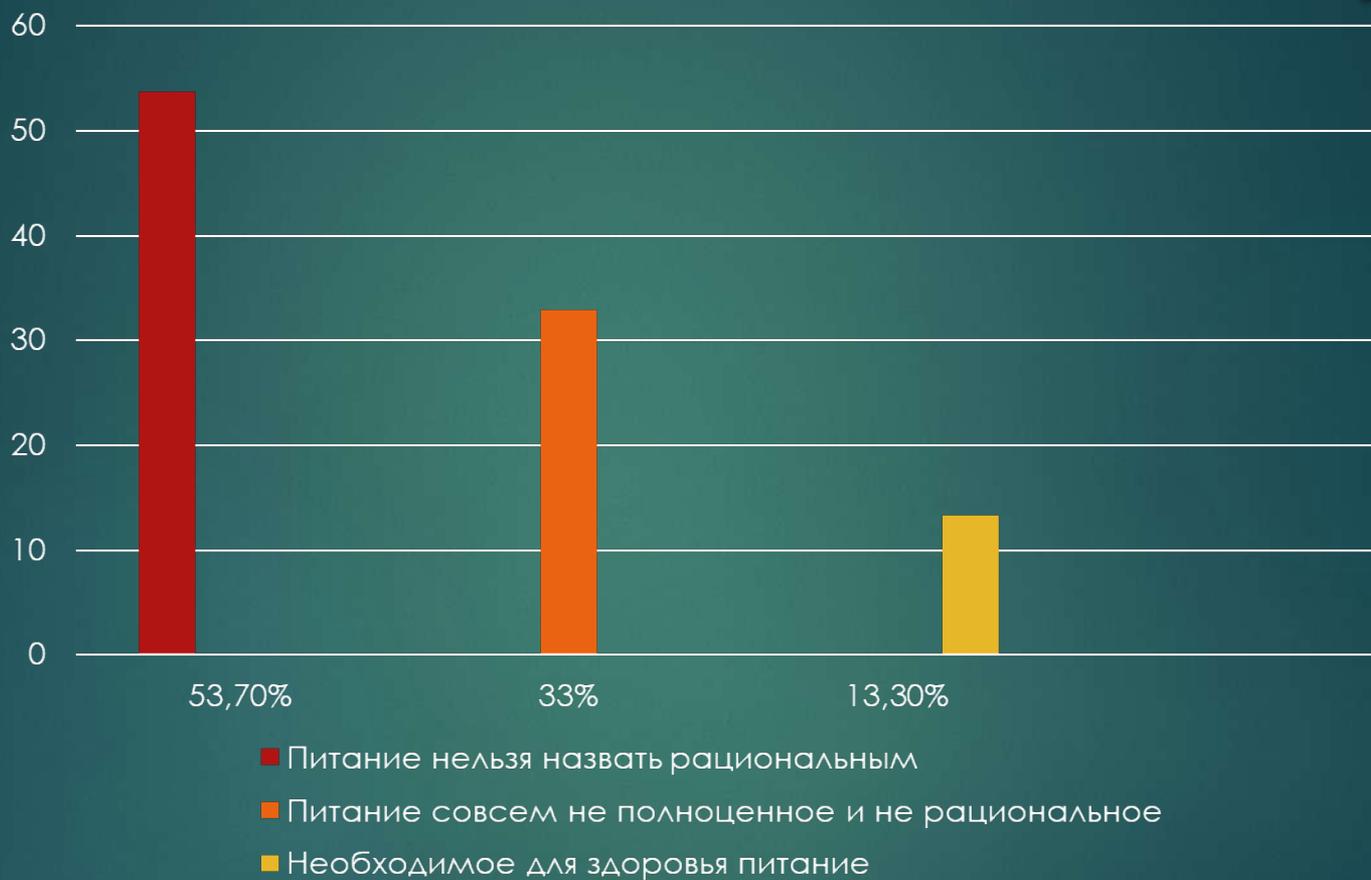


62% - необходимо
придерживаться
правильного питания

20% - это не главное в
жизни

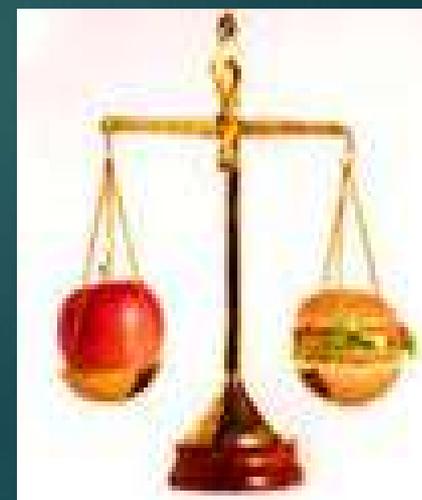
18% - в этом нет
необходимости

Правильно ли Вы питаетесь



Правила здорового питания для школьников

1. Завтрак должен быть обязательно!
2. В школу брать маленькую бутылку минералки и пару яблок или банан.
3. Пейте дети молоко!
4. Не покупайте чипсы, газировку или картофель фри.
5. Большое яблоко в качестве перекуса куда уместнее.
6. Не ешьте на бегу.
7. Горячий обед обязателен.
8. Не злоупотребляйте полуфабрикатами.
9. Обилие овощей и фруктов – неременное условие для здорового питания ученика.



Спасибо за внимание!

