**Основы здорового питания**

*Липухин Максим Сергеевич,*

*учитель физической культуры*

*МАОУ СОШ № 92*

*г. Екатеринбурга*

2020 г.

**Содержание:**

Содержание……………………………………………………………………………………2

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

Глава I. Основные принципы организации здорового питания…………………………...4

* 1. Основы здорового питания современного человека……………………………….…...5
  2. Организация здорового питания дома, на работе или в школе………………………..6

Глава II. Рекомендации по здоровому питанию……………………………………………6

Заключение……………………………………………………………………………………8

Введение

***«Здоровье – это вершина,***

***на которую человек должен***

***подняться самостоятельно».***

***И. Брехман***

*Наше тело – отражение* того, что мы едим. Ни для кого не секрет, что ожирение стало огромной проблемой современных людей – мы меньше двигаемся, потребляем большое количество жирных продуктов, калорийных соусов, сладостей.

Ожирение ведет к проблемам не только в эстетике и самооценке, но и к серьезным последствиям для организма: риск многих заболеваний прямо пропорционален количеству лишнего веса. Диабет, проблемы с сердцем – лишь малая часть возможных заболеваний, возникающих при несоблюдении режима питания. В мире огромной проблемой становится то, что появляется все больше и больше людей, страдающих ожирением и связанных с питанием заболеваний, таких как диабет и болезни сердца. Сбалансированное питание играет важную роль в жизни человека и помогает поддерживать здоровье и благополучие. К сожалению, современное поколение просто не знает, как готовить еду. Их не учили этому в школе и дома, и это нужно изменить. И мы ставим перед собой цель попытаться научить всех, кто к этому стремится, своими руками готовить свежую пищу и сделать здоровое питание частью своей повседневной жизни.

**Актуальность:**Я выбрала эту тему не просто так. В будущем хочу заниматься диетологией. В данный момент мне нужно понимать, что в настоящее время возросла актуальность здорового образа жизни и в том числе здорового питания. Ведь без правильного питания не будет и здорового образа жизни. Питание является главным пунктом здоровья. И я хочу доказать это людям.

**Цель работы:** основной целью здорового питания является поддержание оптимального веса, формы тела и обеспечения организма человека важнейшими полезными веществами для его роста, развития и качественного умственного функционирования. Поэтому так важно придерживаться принципов сбалансированного, здорового питания. Поэтому, я хочу показать и рассказать Вам, как важно вести здоровый образ жизни.

**Задачи:**

1. Рассмотреть теоретическую часть проекта
2. Провести несколько опытов
3. Сделать календарь и буклеты

**Итоговый продукт:**Информационные буклеты, недельный календарь здорового питания, информационные исследования.

**Глава I. Основные принципы организации здорового питания.**

Мода на правильный и здоровый образ жизни к нам пришла с Запада, где еще в конце 60-х появились продукты категории healthy & wellness (именно так обозначаются здоровые продукты). Логотипом «healthy & wellness» обозначены продукты с пониженным содержанием соли, сахара, жиров. Овощи и фрукты под этим брендом выращиваются без применения химикатов, стимуляторов роста и методов генной инженерии.

Неоценимую помощь в этом деле вам окажет знание основных принципов здорового питания. В них входят:

1. корректировка калорийности суточного рациона;
2. правильное распределение порций пищи по часам;
3. баланс соотношения белков, жиров и углеводов;
4. обеспечение присутствия витаминов и минералов.

А теперь по порядку. Начнем с калорийности пищи. Это основной принцип здорового питания. Калорийность должна соответствовать вашему возрасту, комплекции, роду профессиональной деятельности. Для женщин, занятых умственным трудом достаточно 2000 Ккал в сутки. Мужчинам на тяжелой физической работе требуется более 3500 Ккал в сутки. Детям школьного возраста — 2500 Ккал. Пожилым лицам — менее 2000 Ккал.

В расчет калорийности следует включать абсолютно все употребляемые в пищу продукты. Не забывайте рассчитывать калорийность выпитых вами напитков.

 Постепенно ваш организм самостоятельно научиться определять необходимое ему количество калорий. А в первые 6 месяцев это стоит делать с помощью калькулятора. Расчет начинайте с общей потребности в калориях у вашей семьи. Исходя из полученной суммы, начинайте составлять примерное меню на неделю. Подсчитывайте — какие продукты вы используете, в каких количествах и сколько это даст калорий.

Далее следует правильный режим питания (см. прилож.1)**.** Установите у себя дома обязательный порядок, при котором большая часть суточного количества калорий будет употребляться в утренние часы в виде завтрака. Сюда можно отнести до 40% калорий. В обед следует употреблять не более 30 % калорий. На полдник должно приходиться 20 %, а на ужин всего лишь 10 %.

 Для баланса соотношения жиров, белков и углеводов следует воспользоваться специальными таблицами, в которых указано примерное содержание этих питательных веществ в том или ином продукте. Опять же, посчитайте необходимое вам суточное количество и, исходя из полученных данных, составляйте список продуктов на день.

**1.1 Основы здорового питания современного человека**

А теперь остановимся на том, что составляет основы здорового питания. Это базовые продукты. Старайтесь использовать в процессе приготовления пищи только натуральные компоненты. Откажитесь от готовых полуфабрикатов. В  котлетах и колбасе заводского приготовления содержится большое количество крахмала и соевого белка. Эти компоненты не являются основными для здорового питания. Здоровая пища — это еда, которая приготовлена из простых продуктов. Т.е печенье, приготовленное дома из муки, яиц, сахара и сливочного масла, нанесет в 100 раз меньший урон вашей фигуре, чем аналог из магазина.

Попробуйте отказаться от майонеза или готовить его дома. Также следует обязательно ежедневно включать в рацион свежие овощи и фрукты, мясо, молоко, крупы, подсолнечное и сливочное масло. Откажитесь раз и навсегда от покупки маргарина.

**1.2 Организация здорового питания дома, на работе или в школе.**

 Для того, чтобы организация здорового питания у вас прошла успешно, необходима сила воли. Но не менее важно понимание — для чего вы это делаете. Если у вас есть дети, то вам следует знать, что их успеваемость в школе и общественные успехи во многом зависят от правильности организации питания. если вы заинтересованы в материальном и карьерном росте, то и в этом случае начинать следует с питания. Только энергичный и здоровый человек в состоянии выполнять поставленные перед ним производственные задачи.

Организация правильно питания дома — это задача для хозяйки. А вот в условиях офиса или школы это можно организовать как коллективно, так и индивидуально. Можно приносить с собой заранее приготовленные обеды. Можно воспользоваться специальной службой доставки. Мы надеемся, что вы не только воплотите в свою жизни принципы здорового питания, но и заразите ими своих коллег или одноклассников.

**Глава II. Рекомендации по здоровому питанию.**

При составлении здорового питания следует помнить о нескольких общих правилах:

1. Принимать пищу нужно часто и маленькими порциями.
2. Удобнее всего завести себе небольшую тарелку синего или голубого (по исследованиям учёных, именно эти цвета понижают аппетит), в которую помещается порция размером с пригоршню.
3. Нужно бояться голода!
4. Здоровый образ питания предполагает 5-6 приемов пищи за день.
5. Хорошо также приучить себя питаться в одно и то же время – это стабилизирует работу желудка и будет способствовать похудению.
6. Ориентировочные рекомендованные показатели – 60 г жиров, 75 г белков, 250 г углеводов и 30 г волокон.
7. Исключите из рациона фаст-фуд, майонезные соусы, продукты с химическими добавками, консервантами, красителями. Вы должны знать, что вы едите, и тогда путь к красоте и здоровью станет быстрым и приятным.
8. Очень полезно употреблять такие продукты как злаки, в виде каш и мюсли, богатые медленными углеводами, которые обеспечат наш организм энергией; свежие овощи (капуста, морковь) обеспечивают организм пищевыми волокнами – клетчаткой; бобовые – богатый источник растительного белка, особенно необходим тем, кто редко или вовсе не употребляет мясо. Орехи, особенно грецкие и миндаль, благотворно влияют на весь организм и являются источником полиненасыщенных жирных кислот омега-6 и омега-3, микроэлементов; кисломолочные продукты: натуральные йогурты (без добавления сахара), кефир, обезжиренный творог обеспечивают кальцием и улучшают работу ЖКТ; морская рыба содержит белок и незаменимые жирные кислоты омега-3; фрукты и ягоды – кладезь витаминов, нежирное мясо – куриная грудка, крольчатина, говядина – источник белка.
9. Из напитков рекомендуется употреблять минеральную воду, цикорий, смузи, зеленый чай и натуральные свежевыжатые соки, лучше овощные.
10. Пейте воду.
11. Чаще всего мы не хотим есть, но наш организм принимает нехватку жидкости за голод и заставляет нас съедать то, что на самом деле не нужно. Для того чтобы такого не происходило нужно выпивать в день не меньше двух литров в день.

**Заключение**

Однажды знаменитого древнегреческого философа, жившего в 469 году до нашей эры Сократа спросили: «В чём же заключается секрет его здоровья?». На что он ответил: «Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить».

Утоление голода - это одно из самых важных инстинктов организма. От того что мы едим, в каком количестве, когда и каким образом, зависит наша жизнь во всех её проявлениях и аспектах. Чем здоровее питание, тем здоровее мы!