**ПРАВОСЛАВНАЯ ГИМНАЗИЯ**

**ИМЕНИ ПРЕПОДОБНОГО СЕРГИЯ РАДОНЕЖСКОГО**

**ФЕСТИВАЛЬ НАУЧНО-ТВОРЧЕСКИХ ПРОЕКТОВ «ГАРМОНИЯ МИРОЗДАНИЯ»**

**«Человек – это то, что он ест»**

 **Участник**: Левченко Тамара 7класс

 **Руководитель**: Кузнецова И.А

 Учитель технологии.

**г. Сергиев Посад, 2012.**

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

 **Введение – с. 3.**

 **- Глава I. Исследовательская - с. 3**

 **- Глава 2. Аналитическая – с. 3-4**

 **- Глава 3. Выводы и советы с. 4**

 **- Глава 4. Поговорим о кулинарии с. 4-5**

 **- Глава 5. Заключение с. 5-6**

 **- Литература с. 6**

 **- Рецензия отзыв с. 7**

**Приложения:**

**- постное блюдо из картофеля**

**- Презентация «Человек – это то, что он ест»**

**Введение**

В своей презентации «Человек – это то, что он ест» я хочу рассказать о своем отношении к питанию, которое во мне воспитали мои родители.

Моя мама – имя – большой приверженец здорового питания. Папа - …..

С самого раннего детства мне внушали, объясняли, доказывали, что можно и что нельзя есть, даже, если очень мне хотелось. А фраза - «Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть» - звучала в нашем доме очень часто. Теперь я очень благодарна им за это.

**Глава I. Исследовательская**

Сейчас я сама интересуюсь вопросом здорового питания, читаю, слушаю советы старших и хочу поделиться своими знаниями с вами. Не секрет, что здоровье человека, а в частности и его вес, зависит от многих факторов. Тут вам и стрессы, и экология, и наследственность, и образ жизни, но самое главное это конечно питание. И от того **насколько оно сбалансировано и зависит, как вы себя чувствуете.** И еще — следить за своей массой нужно не с 30 лет, как это многие делают, а с самого детства. Если ребенок в 5—7 лет имеет лишнюю массу, то это признак не здоровья, а скорее всего, того, что через 15—20 лет у него, если не принять меры, будет обнаружен [**диабет**](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=zzuS3SotLC0wiSMENZDwbSGfPxNqbGODk0JErvteLAriZfFtkrlaWx1Dm6JxHTqApELgk4x5a0HOZL2i-pIWq05SXpNxf0irI*KQddvzVq-CYrqQCJhBdy3rQaF33*uqMUTRFKOo6f5YxfZuZA-E5Gezg*YFNIl9zv19OLDGXpI*Yq-q5rYpH17cgfqXBItLyXb1YCLuhtZyLfoe7SrDTTY9l2UnnRfF*yTNOARYzLrk7Wcl98W5-RHhwrn-4y2ecm8b2o7OM3ChqEFXi8-iTuX43oHedW*kuZyuV4C*bMz2lMZYAmtNDSRIGDw&eurl%5B%5D=zzuS3UlISUhGVk6EQ18bOZ1BcbtrMKuNVdN3Jlhb2fF8zxkF) или какое-либо другое гормональное заболевание.

Правильное питание подростков в этот период играет немаловажную роль в формировании взрослеющего организма.

В период **с десяти до тринадцати лет,** в основном, все силы организма подростка направлены на активный рост. И соответственно требуется повышенное количество кальция, нехватка, которого может спровоцировать различные заболевания опорно-двигательного аппарата такие, как сколиоз и остеохондроз. Чтобы избежать этого, надо включить в рацион питания подростков молочные продукты: творог, молоко, кефиры и йогурты. Так же не стоит забывать и о животном белке, ведь в период бурного роста нужен строительный материал для мышц, который содержится в мясе.

**Глава 2. Аналитическая**

В возрасте **четырнадцати – шестнадцати лет** наблюдается активное формирование желез внутренней секреции, что вызывает у некоторых подростков угревую сыпь. В данный период не рекомендуется злоупотреблять пищей с повышенным содержание жиров, но исключать из рациона жиры полностью не стоит.

В рацион обязательно должны входить молочные продукты, фрукты, овощи, белый хлеб, бобовые, мясо. Нужно избегать продуктов с высоким содержанием жиров, соли и сахара.

 Неправильное **питание  подростков** может привести к плачевным последствиям. Привожу неутешительную статистику. Среди детей среднего школьного возраста треть с хроническими заболеваниями. И большинство этих заболеваний связано с неправильным питанием. Ведь согласитесь, что чаще всего в качестве перекуса бывают чипсы, хот доги и разнообразные чиз бургеры и гамбургеры.А запивается вся эта гадость колой или другими газировками. Попросту говоря, отрава запивается отравой. А потом у многих подростков, особенно среди девушек, возникает проблема избыточного веса, зачастую только на их взгляд. И девочки активно начинают борьбу с помощью разнообразных диет для похудения, что вообще недопустимо в таком сложном возрасте!

**Глава 3. Выводы и советы**

**Неправильное питание** является основной причиной ожирения. Говорят, что полнота вначале вызывает зависть, потом смех, и, наконец, сочувствие, ибо **ожирение - это болезнь**. Нередко при ожирении отмечается общая слабость, вялость, ослабление сопротивляемости организма инфекциям, снижение работоспособности. По статистическим данным, **излишний вес** (при прочих равных условиях) ведет к сокращению длительности жизни. Люди **худые,** или имеющие нормальный вес, живут в среднем дольше тучных. В большинстве случаев ожирение сопровождается различными осложнениями со стороны сердца, сосудов, печени и ряда других органов. 90% **больных гипертонией** имеют вес больше нормального. Склонные к полноте не должны забывать об этом!

Очень важно следить за режимом питания. Есть такая поговорка: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу». Плотный ужин весьма способствует ожирению. Посудите сами, через 2—3 часа после еды начинается интенсивное всасывание пищевых веществ в кровь, вот тут-то бы их и израсходовать на мускульную энергию. Но мы ложимся спать, и они вынуждены в значительной степени откладываться про запас в жировых «депо». Поэтому одновременно с изменением характера и режима питания нужно увеличить расход мышечной энергии. Как это сделать?

Поговорим о зарядке: она хорошо разминает суставы, придает чувство бодрости. Занятие в спортивных секциях это хороший стимул повышения жизненного тонуса.

И конечно, надо использовать любую возможность позаниматься легким физическим трудом. Все это не только нормализует массу тела, но и в целом укрепляет организм. Я, например, с удовольствием ухаживаю за лошадьми, увлекаюсь конным спортом, имею уже неплохие результаты в соревнованиях. Это мое любимое занятие, мое хобби.

Поговорим о зарядке: она хорошо разминает суставы, придает чувство бодрости. Занятие в спортивных секциях это хороший стимул повышения жизненного тонуса.

И конечно, надо использовать любую возможность позаниматься легким физическим трудом. Все это не только нормализует массу тела, но и в целом укрепляет организм. Я, например, очень увлекаюсь конным спортом, имею уже неплохие результаты в соревнованиях. С удовольствием ухаживаю за лошадьми. Это мое любимое занятие, мое хобби.

**Глава 4. Поговорим о кулинарии.**

Есть у меня еще одно увлечение: еще, будучи маленькой, я все пыталась помогать маме на кухне, во всем старалась ей подражать. Сейчас я представляю, как я мешала. Но, тем не менее, я научилась готовить и на уроках кулинарии люблю удивлять своими рецептами. Мое кулинарное изделие – «Пряничный домик» - в кулинарном конкурсе « Дорога к Храму» заняло первое место.

 Пряничный домик раньше выпекали к большим праздникам во многих монастырях ( н-р в Хотьковском монастыре). С начала возникновения необычайной популярности пряничных домиков прошло почти двести лет, а детишки всего мира до сих пор с огромным удовольствием расправляются с подаренными им сказочными сооружениями.

Возле мамы я научилась неплохо готовить и на уроках кулинарии люблю удивлять своими рецептами.

Все мои изделия выполнены из натуральных продуктов, малокалорийны, но очень вкусные

А в период поста я научилась готовить очень вкусную картошку «фри», которая ни в какое сравнение не идет с чипсами, и является вполне здоровой пищей.

 **Глава 5 Заключение.**

**Что дала мне работа над проектом?**

1. Совершенствование своих возможностей в области проектной деятельности.

2. Приобретение опыта в разработке и выполнении творческого проекта.

3. Расширение знаний по культуре питания.

 **Как  неправильное питание сделать правильным?**Включите в рацион сложные углеводы – это продукты из цельного зерна.
Ешьте рыбу 2-3 раза в неделю.
Употребляйте кисломолочные продукты с низким содержанием жира и углеводов.
Всегда завтракайте и ешьте регулярно в течение дня.
Перестаньте сидеть на диетах  и учитесь правильно питаться.
Пейте достаточно чистой воды.
Принимайте витамины и ни в коем случае не наедайтесь перед сном.

**Литература:**

1. Русские рецепты здоровья и долголетия. М. Артос Медиа 2009г
2. Православная обрядовая кухня. Редкие рецепты М. Паломник. 2010г
3. Целительные свойства овса. С.П.Невский проспект 1999г.
4. Сеть Интернет.