МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «НОВОАГАНСКАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ИМЕНИ МАРШАЛА СОВЕТСКОГО СОЮЗА

Г.К. ЖУКОВА»

**Рациональное питание - закон здорового функционирования организма**

**(исследовательская работа по биологии).**

****

Выполнила: Юрьева Елизавета.

ученица 10 класса

 Руководитель: Кузнецова А. Н.

 учитель химии и биологии

п.г.т. Новоаганск, 2021г.

 **Оглавление.**

**Аннотация**…………………………………………………………………….. 3

**Введение**………………………………………………………………………...4

**Глава I.** Теоретическая часть: «Рациональное питание»…………………….7

1.1.Понятие рационального питания………………………………………..

1.2. Принципы здорового питания…………………………………………..

1.3. Причины нерационального питания……………………………………

**Глава** **II.** Диеты…………………………………………………………………13

2.1. История диет……………………………………………………………….

2.2. Распространённые диеты в современном мире ………………………

2.3. Классификация диет………………………………………………………

2.4. Последствия диет…………………………………………………………..

**Глава lll. Сопоставление рационального питания и диет**………………..21

**Глава lV. Практическая часть**………………………………………………..22

4.1. Изучение представлений подростков и их родителей о рациональном питании и диетах. Анкетирование……………………………………………….

4.2. Брошюра………………………………………………………………………

4.3. Оформление стенда…………………………………………………………..

4.4. Классный час…………………………………………………………………

**Заключение** ……………………………………………………………………24

**Список литературы**…………………………………………………………...28

 **Аннотация**

**Цель проекта:** определение взаимосвязи рационального питания и качественной жизни человека, а также рассмотреть диеты и их последствия. Автором осуществлен анализ научной литературы по вопросу рационального питания, описаны взаимосвязи питания и здоровья человека, определены способы сохранения здорового функционирования организма, рассмотрены виды диет, с помощью составленной анкеты, выявлены представления подростков и их родителей по теме исследования и намечены пути постепенного приобщения учащихся и родителей к привычкам здорового питания.

Практическая значимость работы очевидна. Результаты исследования полезны для школьников, студентов, педагогов, а также для всех, интересующихся вопросами сбережения своего здоровья и здоровья нации в целом.

 Данная проблема обществом уже осознана, ученые имеют множество конструктивных подходов к ее решению, но мы наблюдаем подмену понятия здорового питания разными другими понятиями, например, диетой.

**Введение.**

**Название проекта**: «Рациональное питание - закон здорового функционирования организма».

 **Актуальность работы.**

 Вопросы питания стоят сегодня в центре внимания медицины. Во всех странах постоянно возрастает интерес к ним самых различных слоев населения, научных работников и государственных органов. Это связано, прежде всего, с тем, что уже сейчас на нашей планете ощущается весьма значительный недостаток пищевых продуктов в целом и белковых в частности. Около 60% населения земного шара, преимущественно в слаборазвитых странах Юго-Восточной Азии, Африки и Латинской Америки, получают неполноценное питание в результате недостаточного потребления белков животного происхождения. 15 % населения страдают от недостаточного питания в связи со сниженным содержанием белков и калорий в пищевом рационе. В развитых странах стоит другой вопрос: увеличение производства разнообразных пищевых продуктов со всей очевидностью ставит перед ними проблему культуры питания, т. е. разумного использования и потребления продуктов в интересах здоровья народа. Кроме того, есть другие причины важности данной проблемы: в современном мире мода на стандарты 90-60-90 и «худобу» приводят к тому, что даже люди с нормальным весом тела рвутся подвергнуть себя разнообразным диетам, дабы как можно быстрее скинуть заветные 5 кг. Огромное количество девушек задают один и тот же вопрос «как похудеть?» и придерживаются мнения «если я похудею, то буду более привлекательной и красивой, а это значит, что ни один парень на свете не сможет передо мной устоять». Но большинство из них не задумываются над тем, что организм у всех разный, и тенденциям моды в диетах соответствовать не стоит, так как это может привести к серьезным нарушениям здоровья. То, что подходит одним, для других может быть абсолютно не подходящим. Только одних диет насчитывается около 28000 тысяч. Эта цифра с каждым годом становится всё больше, так как борьба с ожирением и бег за идеальной фигурой, безусловно, является одной из самых актуальных тем на сегодняшний день.

С этими и многими другими вопросами мне предстоит разобраться в этой исследовательской работе.

**Вид проекта:** исследовательский, среднесрочный.

**Проблема:** подмена рационального питания в современном мире модными диетами.

**Объект исследования**: рациональное питание и виды диет.

**Предмет исследования**: правильное питание как закон здоровья.

**Гипотеза:** питаясь рационально, за определённый промежуток времени, можно достичь желаемого результата: подкорректировать свою фигуру и не нанося вред собственному здоровью.

**Цель:** определение взаимосвязи рационального питания и качественной жизни человека, а также рассмотреть диеты и их последствия.

**Задачи:**

1. Изучить в разных источниках что включает в себя рациональное питание, виды современных диет и их последствия.
2. Выявить разницу между рациональным питанием и диетой.
3. Провести анкетирование среди подписчиков в Инстаграмм.
4. Создание брошюры о рациональном питании и наглядного материала для оформления стенда в кабинет биологии
5. Разработать и провести классный час для школьников 5 - 11 класс на тему"Рациональное питание - закон здорового функционирования организма".

**Этапы работы над проектом:**

1. Подготовительный этап (эксперимент).
2. Поиск информации.
3. Творческая работа. (классный час, буклет, листовки, социальная реклама).
4. Выводы.
5. Оформление работы.

**Ожидаемые результаты**: заинтересованность молодежи в популяризации рационального питания и ведения здорового образа жизни.

**Значение ожидаемых результатов**: заинтересованность молодежи в важности рационального питания поможет вызвать чувство легкости в организме, а значит подъем физической и умственной активности, способствует сохранению здоровья, сопротивляемости вредным факторам окружающей среды, высокой физической и умственной работоспособности, активному долголетию.

 **Глава I.** **Теоретическая часть: «Рациональное питание».**

**1.1.** **Понятие рационального питания.**

 Здоровым или рациональным считается такое питание, которое обеспечивает нормальную жизнедеятельность организма, высокий уровень работоспособности и сопротивляемости воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, максимальную продолжительность активной жизни. Врачи утверждают, что полноценное рациональное питание - важное условие сохранения здоровья и высокой работоспособности взрослых, а для детей еще и необходимое условие роста и развития.

Рациональное питание - важнейшее непременное условие профилактики не только болезней обмена веществ, но и многих других. Для нормального роста, развития и поддержания жизнедеятельности организму необходимы белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли в нужном ему количестве.

Рациональное питание предусматривает с учетом физиологической потребности организма удовлетворение во всех пищевых веществах и энергии. Рекомендуемые величины потребности человека в пищевых веществах и энергии определены для всех групп трудоспособного населения в зависимости от интенсивности труда, пола и возраста.

Всемирная организация здравоохранения крайне обеспокоена состоянием демографической ситуации в странах СНГ. По показателям здоровья наше население уступает большинству развитых стран, и значительную роль в этом играют не экономические проблемы, а наши привычки, наше незнание о понятиях рационального питания. Те исследования, которые были проведены зарубежными и нашими отечественными учеными позволили сделать несколько выводов:

1. Питание наших соотечественников не сбалансировано по белкам, жирам и углеводам;

2. Кроме того, было отмечено низкое качество потребляемых белков, жиров и углеводов;

3. 12 % населения по этим исследованиям составляют хронические алкоголики, 26 % населения систематически употребляют алкоголь;

4. Дефицит витамин. С отмечается по разным регионам от 70-100 % населения, витаминов группы В не хватает 40-80 % населения, а дефицит группы А обнаружен у 40-60 % населения;

5. Кроме того, подавляющее большинство 70-80 % населения страдают дефицитом Са, Mg, Se, I и F

Беспокоит, что дефицит витаминов и микроэлементов обнаруживается не только зимой и весной, но и летом, осенью. И это позволили сделать вывод о формировании у большинства населения круглогодичного гиповитаминоза.

**1.2. Принципы рационального питания.**

На сегодняшний день ВОЗ сделала вывод о необходимости обучения нашего населения принципам и навыкам здорового питания. Что же эти принципы из себя представляют?

**- Соответствие энергоценности пищи, поступающей в организм человека, его энерготратам**

Неблагоприятные последствия избыточного питания на фоне малой физической нагрузки позволяют считать, что одним из основных принципов рационального питания при интеллектуальном труде должно быть снижение энергетической ценности питания до уровня производимых энергетических затрат или повышение физической нагрузки до уровня калорийности потребляемой пищи.

Биологическая ценность пищи определяется содержанием в ней необходимых организму незаменимых пищевых веществ — белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей. Для нормальной жизнедеятельности человека требуется не только снабжение его адекватным (соответственно нуждам организма) количеством энергии и пищевых веществ, но и соблюдение определенных взаимоотношений между многочисленными факторами питания, каждому из которых принадлежит специфическая роль в обмене веществ. Питание, характеризующееся оптимальным соотношением пищевых веществ, называется сбалансированным. Сбалансированное питание предусматривает оптимальное для организма человека соотношение в суточном рационе белков, аминокислот, жиров, жирных кислот, углеводов, витаминов.

Согласно формуле сбалансированного питания, соотношение белков, жиров и углеводов должно составлять 1 : 1,2 : 4,6. При этом количество белков в составе рациона равняется 11 — 13 % суточной энергоценности, жиров — в среднем 33 % (для южных районов — 27 — 28 %, для северных — 38 — 40 %), углеводов — около 55 %.

**- Поступление в организм определенного количества пищевых веществ в оптимальных соотношениях**

Особое значение ВОЗ уделяет соблюдению пропорций питательных компонентов, более того ВОЗ разработала схему рационального питания, которую они назвали «Пирамида». Эта пирамида делится на 5 слоев. Какие же пропорции предлагает нам соблюдать современная медицина?

В основании пирамиды, самая большая часть, обозначенная цифрой 1 (приложение, рис.1), это продукты, происходящие из злаков и зерновых. В течение дня их нужно съедать 6 порций, причём 4 из муки грубого помола. Злаковые, зерновые и бобовые должны составлять 50-70 % от ежедневно потребляемых калорий. При их недостатке в организме развивается дефицит растительного белка, витаминов группы В, Mg, Zn, Cr.

Второй слой – это сырые овощи и фрукты. Их нужно съедать по 5 порций, не менее ½ кг ежедневно, не считая картофеля. Их недостаток приводит к дефициту основных витаминов: А, В и С.

Третий слой – это продукты, содержащие животный белок. Каждый из нас должен съедать ежедневно 120-150 г мяса или рыбы (это величина человеческой ладони) или творог, или яйцо, но при этом не злоупотреблять белковыми компонентами.

Четвертый слой – небольшой – это продукты, употребление которых надо стараться избегать. Это сахар, газированные напитки, алкоголь, кофе. Они должны составлять не более 10 % от суточного коллаража.

И последний, самый маленький слой – верхушка этой пирамиды. Эти вещества нам нужны в небольшом количестве, но они необходимы ежедневно. Это витамины и микроэлементы. Имеют значение не только пропорции, но и качественный состав, той пищи, которую мы употребляем.

 Чего ещё мы должны придерживаться?

Во-первых, животный белок лучше употреблять в первую половину дня, для того, чтобы не перегружать почки. Не наедаться мясом на ночь, а завтракать им или обедать.

Второе: нужно стараться употреблять меньше жиров, особенно твердых, которые присутствуют в мясе, сыре, сливках. Срезать с мяса весь видимый глазом жир, не употреблять жареную пищу, стараться выбирать те сорта сыров, которые содержат минимальное количество жиров, в частности: пармезан, уолтерман, фермерский сыр – не более 30 %, есть также сыры с содержанием жиров – 15 – 17 %. Они вам принесут больше пользы, чем вреда.

Нужно стараться употреблять меньше сахара, особенно рафинированного, белого. Попробуй заменить его желтым неочищенным или коричневым тростниковым сахаром. Диетологи советуют употреблять меньше соли и спиртного. Употребляйте больше фруктов и сырых овощей. Больше продуктов с низким содержанием жира, йогурт и творог пониженной жирности, обезжиренное молоко. Употребляйте больше сложных углеводов. Это цельное зерно, коричневый рис, зерновой хлеб.

Старайтесь употреблять больше жидкости – 1,5 - 2 л., не считая кофе, чая и супа, именно воду, разбавленные соки, слабоминерализованную воду. Дело в том, что на момент рождения организм новорожденного ребенка на 90 % состоит из воды. В зрелом возрасте на 75 %, а в старости уже на 65 %. Поэтому чтобы продлить молодость нужно замедлить этот процесс высыхания организма, надо дать ему воду.

**- Правильный режим питания**.

В понятие режима питания входят кратность и время приема пищи в течение дня, распределение ее по энергоценности и объему. Режим питания зависит от распорядка дня, характера трудовой деятельности и климатических условий. Для нормального пищеварения большое значение имеет регулярность приема пищи. Если человек принимает пищу всегда в одно и то же время, то у него вырабатывается рефлекс на выделение в это время желудочного сока и создаются условия для лучшего переваривания ее. Необходимо, чтобы промежутки между приемами пищи не превышали 4—5 ч. Наиболее благоприятно четырехразовое питание. При этом на завтрак приходится 25 % энергоценности суточного рациона, на обед — 35 %, на полдник (или второй завтрак) — 15 %, на ужин — 25 %.

Нарушение режима питания играет отрицательную роль в здоровье. Оно проявляется в уменьшении количества приемов пищи в день с четырех-пяти до двух, неправильном распределении суточного рациона на отдельные приемы, увеличение ужина до 35-65% вместо 25%, увеличение интервалов между приемами пищи с 4-5 до 7-8 часов. Забываются заповеди народной мудрости о питании: «Укороти ужин–удлини жизнь»; «Разумно есть–долго жить».

- **Разнообразие потребляемых пищевых продуктов.**

Еще одно важное правило - это разнообразие питания. Многие люди на протяжении долгого времени употребляют одни и те же продукты питания. Возможно по причине удобства или личных симпатий или традиций сложившихся в семье. И результатом такого монотонного питания является дисбаланс по основным питательным веществам.

В природе нет идеальных продуктов питания, которые содержали бы комплекс всех пищевых веществ, необходимых человеку (исключение составляет материнское молоко). При разнообразном питании, то есть смешанной пищей, состоящей из продуктов животного и растительного происхождения, в организм человека обычно поступает вполне достаточно питательных веществ. Разнообразие продуктов питания в рационе положительно влияет на его пищевую ценность, так как различные продукты дополняют друг друга недостающими компонентами. Кроме того, разнообразное питание способствует лучшему усвоению пищи.

В понятие режима питания входят кратность и время приема пищи в течение дня, распределение ее по энергоценности и объему. Режим питания зависит от распорядка дня, характера трудовой деятельности и климатических условий. Для нормального пищеварения большое значение имеет регулярность приема пищи. Если человек принимает пищу всегда в одно и то же время, то у него вырабатывается рефлекс на выделение в это время желудочного сока и создаются условия для лучшего переваривания ее. Необходимо, чтобы промежутки между приемами пищи не превышали 4—5 часов. Наиболее благоприятно четырехразовое питание. При этом на завтрак приходится 25 % энергоценности суточного рациона, на обед — 35 %, на полдник (или второй завтрак) — 15 %, на ужин — 25 %. Нарушение режима питания играет отрицательную роль в здоровье. Оно проявляется в уменьшении количества приемов пищи в день с четырех-пяти до двух, неправильном распределении суточного рациона на отдельные приемы, увеличение ужина до 35-65% вместо 25%, увеличение интервалов между приемами пищи с 4-5 до 7-8 часов. Забываются заповеди народной мудрости о питании: «Укороти ужин–удлини жизнь»; «Разумно есть–долго жить»

**1.3.** **Причины нерационального питания.**

Все мы едим как минимум 2-3 раза в день, каждый день, на протяжении всей жизни. Не удивительно, что пища, которую мы выбираем, чрезвычайным образом влияет на нас и нашу жизнь. Зачастую, мы недооцениваем вклад области питания в наше здоровье. А зря, ведь неполноценное питание может стать причиной множества заболеваний**.**

Причины неправильного питания могут быть разными:

* отсутствие культуры питания;
* нарушения аппетита;
* сбитый режим питания;
* недостаточное питание;
* неправильное пищевое поведение;
* нездоровые пищевые привычки;
* еда на ходу;
* и, конечно, большое количество вредных продуктов в рационе.

**Глава ll. Диеты: история возникновения, виды, последствия.**

**2.1. История возникновения диет.**

В наше время диеты пользуются большой популярностью. Многие девушки прибегают к диетам.

Ученые и медики же не перестают спорить о том, вредна или полезна диета для человека и как все-таки она влияет на общее его здоровье.

Попробуем начать с истока - когда появились диеты, для чего они были нужны, и какая диета является наиболее древней?

Развитие диет началось в двадцатом веке (1950 г.) с производства диетических продуктов. Изготовленные жирозаменители стали основой низкокалорийных диет. С 1970 года начинает серьезно рассматриваться вопрос, о взаимоотношении лишнего веса и психологических проблем. В 1980-х годах, возникла формула успешного похудения, которая действовала на практике: подготовка психики плюс диета и физические нагрузки. Со временем было создано еще много различных диет.

В Древней Греции атлеты для поддержания хорошей физической формы перед соревнованиями включали в свой рацион много мяса, но при этом полностью воздерживались от хлеба, фруктов и овощей. Использовался такой рацион и непосредственно для снижения веса. Поскольку отсутствие углеводов в безуглеводных диетах возмещается преимущественно белками, безуглеводные диеты часто называют "белковыми" или "протеиновыми" диетами. Примерами таких "белковых диет" могут служить - в хронологическом порядке - диета Бантинга, диета Аткинса, и диета Дюкана.

В 1864 году в Англии вышла в свет первая книга, посвящённая эффектам безуглеводной диеты. Гробовых дел мастер Уильям Бантинг описал в ней свои неудачные попытки бороться с избыточным весом (более 92 кг при росте 165 см.) и советы врача Уильяма Гарвея, которые помогли ему быстро похудеть. Уильям Гарвей интересовался новой для того времени идеей о том, что в организме человека крахмал (то есть углеводы) превращается в жир.. Пропагандируемая им диета оказалась очень популярной, так что в современном английском языке «banting» означает «голодная диета».

**2.2. История диет для похудения.**

Диеты для похудения появились относительно недавно - им всего чуть больше 200 лет. Рассмотрим в отдельности историю основных диет: «Кремлевской», и «Диета по группе крови».

**Кремлевская диета.**

Основных источников ее происхождения нет, но основана диета на заокеанском труде, носящем название "Условия эффективности питания, применяемые при разработке рациона военных и астронавтов США" отсюда возникло еще одно ее название - "Диета американских астронавтов".

Кремлевской она называется потому, что многие известные люди Москвы пользуются именно этой диетой. Первым кто к ней прибегнул был Юрий Лужков.

**Диета по группам крови.**

Основоположником разумного питания по группе крови является американский врач-натуропат Питер Д'Адамо. В своей книге, изданной в 1996 году в США, «4 группы крови - 4 пути к здоровью» он рассказывает о том, что пища, поступающая в организм, по-разному воспринимается людьми с разной группой крови. К таким выводам Питер Д'Адамо пришел, опираясь на собственный врачебный опыт и опыт своего отца - врача, долгое время проработавшего на курортах Европы. Справедливо замечая, что одна и та же диета по-разному действует на разных людей, Д'Адамо сделал вывод, что в основе различного восприятия пищи лежат разные группы крови людей.

**2.3. Самые распространённые диеты в современном мире.**

Диета в переводе с греч. díaita означает образ жизни, режим питания. В современном же обществе за этим понятием прочно закрепился стереотип, благодаря которому диета воспринимается как система ограничительных мер или иными словами – вынужденная голодовка. Примерить на себя тот или иной «образ жизни» решаются многие, но вот придерживаться принципов правильного питания всю жизнь удается единицам. В погоне за своей мечтой быстро похудеть девушки часто отдают предпочтение довольно «жестким» диетам, рассчитывая на то, что только голодная диета поможет им избавиться от ненавистных килограммов. Вот только результат всех этих лишений оказывается недолговечным, и вес вновь упрямо ползет к старой отметке. Чтобы этого не произошло, диетологами разработано множество режимов

питания, которые способствуют медленному, но более стабильному похудению.

**Диета Дюкана.**

 Диета Дюкана появилась более десяти лет назад, однако по-настоящему популярной стала в 2010-2011 годах, когда ее адептами сделались многие знаменитости, включая Викторию Бекхэм, Дженнифер Лопес, Кэтрин Дженкинс, Кейт Миддлтон.

Доктор Пьер Дюкан, французский диетолог, наткнулся на эту идею еще в молодости, когда один из его друзей в течение пяти дней не употреблял ничего, кроме белковой пищи и воды и похудел на несколько килограммов.

Впечатленный примером, Дюкан посвятил несколько десятилетий разработке концепции и отработке деталей режима питания, призванного совершить революцию во всемирной войне с ожирением.

По мнению Британской диетической ассоциации, данный способ питания чересчур опасен, поскольку в своей самой радикальной стадии подразумевает полный отказ от двух категорий питательных веществ, необходимых организму, - углеводов и жиров.

**Диета без жиров.**

 Стремительно набирающая популярность в США диета основывается на рекомендациях Американской ассоциации кардиологов. Главный принцип - распределение калорий по жесткой схеме. Только 30% ежедневной нормы калорий должны поступать в организм с жирами и 10% - с насыщенными жирами. Остальные необходимо получать из нежирных продуктов.

Главной целью диеты является не похудение, а снижение риска сердечно - сосудистых заболеваний.

**Зональная диета.**

 Еще одна диета, основанная на строгом контроле и беспрерывном использовании калькулятора. Ключевым принципом является потребление питательных веществ в определенной пропорции во время каждого приема пищи.

Каждый раз, когда вы садитесь за стол, ваша еда должна содержать 40% углеводов, 30% жиров и 30% белков. Авторы диеты также подчеркивают, что ключевая роль в процессе похудения отводится уровню инсулина. А относительно жиров действует строгая рекомендация употреблять такие продукты, как оливковое масло, авокадо, орехи. Данный способ похудения требует от человека самодисциплины.

**Диета Аткинса.**

 Знаменитая диета доктора Аткинса многие годы считалась эталонной и буквально царствовала в западной диетологии. Суть ее заключается в контроле уровня инсулина в крови, что достигается увеличением количества белковых продуктов и ограничением поступления углеводов.

Логика в том, что при потреблении большого количества углеводов уровень инсулина в крови резко поднимается, а затем так же резко падает. Резкий подъем уровня инсулина заставляет организм пытаться сохранить максимальное количество энергии, получаемое во время еды, в виде жировых отложений.

Опасность данной диеты заключается в том, что в организме снижается выработка глюкозы, необходимой для нормальной умственной деятельности.

**Вегетарианская диета.**

 Есть много видов вегетарианства и множество различных мотивов, которые побуждают людей не есть мясо, а то и вовсе любые продукты животного происхождения. Зачастую в качестве таких мотивов выступают различные этические соображения или религиозные взгляды.

Однако в последние годы многие диетологи начали убеждать своих пациентов в том, что поводом для вегетарианства может быть и простой здравый смысл. Несколько масштабных исследований показали, что вегетарианцы имеют в среднем меньшую массу тела, реже страдают от некоторых распространенных заболеваний (например, сердечно-сосудистой системы). Да и средняя продолжительность жизни у них больше, чем у мясоедов.

Как правило, эти показатели наблюдаются не у радикальных вегетарианцев, которые вообще отказываются от продуктов животного происхождения, а у тех, кто не отказывается от яиц, молочных продуктов и меда.

**2.4. Классификация диет:**

**2.4.1 «Жесткие» диеты.**

 Этот вид диет рассчитан на короткие сроки, на 7-10 дней. Их ещё называют монодиетами, так как они состоят из одного низкокалорийного продукта, например яблока, гречки, риса, кефира, картофеля, арбуза и т. д. Возможно чередование этих продуктов, например один день употреблять в пищу яблоки, в другой кефир, на третий и четвёртый гречку, а затем всё заново яблоки, кефир...и.т. д. Плюс такой диеты – это быстрая потеря веса, причём можно потерять действительно около 4-5 кг за неделю. Минусов, к сожалению больше. Во-первых, в первую очередь теряется масса внутренних органов, что может повлечь за собой некоторые нарушения в их правильном функционировании. Во-вторых, «тают» не жировые отложения, а мышечная масса тела, что может вызвать нарушения в обмене веществ. Это происходит потому, что организм при «жёсткой» диете для поддержания своей жизнедеятельности начинает использовать сначала запасы углеводов и белков, а запас белков – это и есть наши мышцы. В–третьих, кожа человека становится дрябловатой и обвисшей, так как она не успевает за такой короткий срок восстановиться, причём с возрастом привести кожу в тонус становится всё труднее. В-четвертых, у человека изменяется психологическое состояние, он может испытывать апатию и стресс из-за постоянного чувства голода и не хватки необходимых питательных веществ.

**2.4.2 Низкокалорийные диеты.**

 Такого вида диеты направлены на сокращение килокалорий в каждодневном рационе, сведение их количества до минимума, при этом продукты подбираются на своё усмотрение. Минусом является то, что эффект потери веса длится недолго, так как организм переходит на экономный режим, он как бы привыкает к употреблению такого количества калорий и любой перебор в еде выливается в нежелательный вес. Минус диеты ещё и в том, что не всегда человек знает и умеет сбалансировано подбирать продукты для того, чтобы в них содержались все нужные и полезные компоненты для правильного функционирования организма.

**2.4.3 Ограничительные диеты.**

 Ограничительные диеты связаны с понижением употребления в своём рационе одних веществ и, наоборот, преобладанием других. Существуют белковые, сокращающие до минимума потребление углеводов, углеводные, ограничивающие до минимума употребление жиров и белков и даже жировые диеты, практически исключающие употребление углеводов. Минус таких диет заключается в том, что может произойти нехватка в организме тех веществ, которые исключаются или ограничиваются, вследствие чего происходит нарушение нормального обмена веществ и все вытекающие из этого последствия.

**2.4.4 Лечебные диеты.**

 Лечебные диеты прописываются медицинскими работниками при обнаружении какого-либо заболевания у человека, чаще всего при болезнях печени, желудочно-кишечного тракта, сердечно - сосудистой системы. Такие диеты специально разработаны Минздравом, которым присвоены номера с 1 по 15. Запрещаются или ограничиваются определённые продукты питания, пагубно действующие на тот или иной орган человека, с целью восстановления его функций. Ограничения могут быть и в способе обработки пищи.

Продолжительность лечебных диет может быть разной, это зависит от степени и характера самого заболевания. Так диета может протекать, как от момента заболевания до выздоровления, так и продлиться всю жизнь, это касается хронических заболеваний, например, таких, как сахарный диабет, панкреатит и т. д.

**2.4.5 Оздоровительные диеты.**

 Это самый безопасный и лучший вид диет, так как он нацелен на оздоровление организма и поддержание этого здоровья в теле человека. В состав таких диет входит сбалансированное и рациональное употребление продуктов питания, богатых необходимыми полезными веществами и микроэлементами. Они направлены на нормализацию оптимального веса тела, очищение организма от шлаков и токсинов, хорошего психологического состояния. Для достижения большего эффекта оздоровительную диету рекомендуется сочетать с физическими нагрузками и рациональным использованием времени для активности и отдыха. Такие диеты применяются человеком всю свою жизнь, так как становятся её неотъемлемой частью и образом существования.

Классификация диет даёт нам право сделать выбор в пользу той или иной диеты, что, в свою очередь, зависит от целей, которые ставит перед собой человек – быстро сбросить вес или достичь полного оздоровления организма в целом. Выбор только за вами!

**2.5. Последствия диет.**

Почти каждая девушка хотя бы раз в своей жизни в погоне за идеальной фигурой садилась на какую-нибудь диету для того, чтобы избавиться от ненавистных килограмм лишнего веса.

Мы привыкли думать, что с помощью диеты можно добиться реальных результатов в снижении веса. Но ведь это вовсе не так. Ведь, если бы это было так, то было бы всего от трех до пяти диет, с помощью которых можно было бы привести свое тело в форму. А диет на самом деле очень много. Дело в том, что после «успешного» завершения диеты человек все равно возвращается к нормальному обычному питанию, и вместе с этим возвращается его обычный вес, иногда еще и с излишком, потому что организм терпит стресс во время диет, и затем пытается запастись впрок едой. Но мы не сдаемся. Раз эта диета не помогла, то обязательно поможет другая. Очень часто девушки садятся на диеты для того, чтобы стать самой обаятельной и привлекательной. В результате организм испытывает в полном объеме дефицит макро – и микроэлементов, а также недостаток витаминов и аминокислот, ну и жиров тоже. Мы расплачиваемся своим собственным здоровьем за нашу мечту. Наш организм воспринимает диету как скрытое голодание и для борьбы с этим фактором включает все внутренние резервы. Да, мы худеем. Но какой ценой? Мы теряем мышечную массу, воду, жир, даже кальций из костей. И вот мы получаем в награду «нездоровую худобу» с массой проблем и побочных эффектов. Появляются круги под глазами, ногти вдруг начинают ломаться от недостатка кальция в организме, волосы становятся неживыми, теряют свой блеск и секутся.

Вредные последствия диет могут быть самыми разнообразными, но в любом случае это негативные результаты. Например, она может привести к гормональному сбою в организме человека. Организм просто не выдерживает отказа от углеводов. Вредные последствия известных диет могут быть просто непредсказуемы. В результате таких диет можно получить инфаркт и инсульт вследствие отложения холестерола в сосудах, в которые холестерол попадает во время лавинообразного расщепления жира.Иногда последствия различных известных диет очень страшны. Суровые диеты могут привести даже к смертельному исходу.

Другим печальным последствием диет можно считать анорексию. Это психическое расстройство, которое может возникнуть при соблюдении ограничительных известных диет. Это очень тяжелое психическое расстройство, во время которого человек теряет контроль над собой, а во время еды появляется рвотный рефлекс, организм просто отвергает любую пищу.

Конечно, есть и хорошие диеты, в которых все продумано и тщательно подобраны продукты, сочетающие в себе все, что нужно для организма.

 Вегетарианство при вдумчивом и грамотном применении принесет больше пользы, нежели вреда для организма. Хотя в принципе, это даже не диеты, а системы питания на всю жизнь. Это пожизненный приговор лишнему весу и «болезням цивилизаций».

Нужно правильно питаться и заниматься спортом, тогда в любом возрасте ваше тело будет привлекательным и стройным.

**Глава lll. Сопоставление диет и рационального питания.**

Чем отличается рациональное питание от диеты. Понимание разницы между этими понятиями позволит питаться разнообразно, сытно, вкусно, сохранять стройность фигуры на протяжении многих лет и при этом сохранять здоровье.

Правильное питание нередко путают с понятием диеты, ограничивая себя в продуктах, устраивая голодные или разгрузочные дни на протяжении нескольких недель и даже месяцев. В результате избыточный вес стремительно уходит, но стоит вернуться к прежнему образу жизни, как лишние килограммы возвращаются, и избавиться от них становится сложнее. Вот почему при формировании своего рациона важно учитывать, чем отличается правильное питание от диеты. Понимание разницы между этими понятиями позволит вам питаться разнообразно, сытно, вкусно, и при этом сохранять стройность фигуры на протяжении многих лет.

Обратите внимание, что сбалансированный рацион, направленный на похудение или набор мышечной массы, также может называться диетой, но при этом относиться к разновидностям правильного питания. Ведь главное, чем отличается правильное питание от привычных диет, это разнообразие и оптимальное соотношение полезных веществ, подобранных в зависимости от возраста, веса и физической активности человека.

Рационы, которые могут использоваться без рекомендаций врача. Нередко в таких диетах отдается предпочтение какому-либо одному продукту, который берется за основу недельного меню. Например, гречка, рис, пшеничная крупа, кефир, бананы или яблоки и даже мясо, что характерно для диеты «Аткинса» и «Кремлевкой». Придерживаться такого питания рекомендовано не более одной или двух недель, чтобы не нарушать обменные процессы. Однако этого времени достаточно, чтобы истощить запасы витаминов, минералов, гликогена и других полезных веществ. Любые краткосрочные или длительные программы для похудения, в которых нет продуктового разнообразия, не несут в себе пользы и способны нанести непоправимый вред здоровью.

**Глава lV. Практическая часть**

4.1. Изучение представлений подростков и их родителей о рациональном питании и диетах. Анкетирование.

В ходе проектной работы, был изучен уровень общих представлений людей разных возрастных групп о рациональном питании, диетах и их последствиях.

Респондентам предлагалось ответить на вопросы в социальной сети Instagram (приложение «Анкетирование: рациональное питание», «Анкетирование: диеты и их последствия»)

Вопрос о рациональном питании дал разнообразные варианты ответов:

* Рациональное питание - это сбалансированное питание, где присутствуют все белки, жиры, углеводы, в соответствии с твоим весом и. т.д
* Рациональное питание - это овощное меню, приготовленное с правильными жирами.
* В правильном питании должны быть витамины и минералы.

Вопрос о необходимости рационального питания дал следующие результаты (рис.2):

1. 67% считают, что необходимо придерживаться ПП;
2. 77% считают, что это важно, но не главное в жизни;
3. 94% считают, что в этом нет необходимости, главное, быть сытым;
4. 5% считают, что эта проблема их не волнует;

Вопросы по диетам и их последствиях дали следующие результаты (Рис.3):

1. 67% придерживались склонности к диетам.
2. 33% не нуждались в использовании диет.

Результаты анкетирования показали, что большинство не знают о рациональном питании и придерживаются склонности к диетам. Из-за таких отрицательных результатов о значимости качества питания я решила создать исследовательский проект «Рациональное питание», но при участии с ним на мероприятиях, я поняла, что эта тема узка, и тогда, сформулировав новые цели, создала проект «Рациональное питание - закон здорового функционирования организма».

4.2. Брошюра «Рациональное питание - закон здорового функционирования организма».

4.3. Оформление стенда.

**Заключение.**

 Рациональное питание – это, прежде всего, правильно организованное и своевременное снабжение организма хорошо приготовленной питательной и вкусной пищей. Питание является привычкой, которой можно управлять.

Очень важно обращать внимание на формирование и воспитание рациональных пищевых привычек с раннего возраста, чтобы в зрелом возрасте проблем со здоровьем, связанных с питанием, у человека уже не возникало. Не стоит изнурять себя диетами. Вред от применения диет очевиден. А лечебные диеты, наоборот, отвечают всем канонам рационального питания, а значит, служат источником красоты и здоровья.

Само здоровье ничем не является без его содержания, без диагностики здоровья, средств его обеспечения и практики обеспечения здоровья. К наиболее важным средствам обеспечения здоровья относят и правильное рациональное питание. Пища является одним из важнейших факторов окружающей среды, оказывающее влияние на состояние здоровья, работоспособности, умственного и физического развития, а также на продолжительность жизни человека.

Нерациональное питание является одной из главных причин возникновения сердечнососудистых заболеваний, заболеваний органов пищеварения, болезней, связанных с нарушением обмена веществ. Большой выбор пищевых продуктов и различные их комбинации с учетом особенностей кулинарной обработки позволяют организовать питание здорового и больного человека с учетом максимальной его сбалансированности, профилактической направленности и лечебного воздействия.

**Выводы.**

1. В ходе работы над проектом, удалось выявить уровень представлений людей разных возрастных групп о рациональном питании и диетах , изучить сведения по выбранной теме, используя научно-популярную литературу, раскрыть понятие рациональное питание, найти и показать примеры видов диет, выявить их отрицательное влияние на здоровье, обосновать большую значимость рационального питания для сохранения здоровья и хорошего внешнего вида. Автору удалось достичь поставленных задач.

2. Необходимо расширять представления людей о рациональном питании – жизнедеятельности организма, диетах и их последствиях.

**Приложение.**



Рис. 1.

**«Анкетирование: рациональное питание»**

 1. Что для вас значит правильное (рациональное) питание?

2.Считаете ли вы необходимым придержаться принципам здорового питания?

Рис.2

**«Анкетирование: диеты и их последствия»**

1. Вы когда нибудь соблюдали диеты?
2. Какого положительного результата вы ждете от соблюдения диет?
3. И что вы знаете об отрицательных последствиях диет?

Рис.3