

Здорове харчування — запорука здоров'я



Мета проекту:

- Ознайомлення людей із загальними підходами до раціонального харчування, вміння робити свідомий споживчий вибір та формування культури здорового харчування.
- Розширення споживчих знань з питань здорового харчування та свідомого вибору продуктів.



Завдання :

- формувати навички та компетентності свідомої споживчої поведінки та культури здорового харчування;
- формувати вміння знаходити та аналізувати інформацію щодо продуктів харчування, що діти та дорослі споживають щодня;
- розуміти значення для здоров'я людини раціону харчування, якості продуктів, їх кількості та режиму прийому їжі;
- робити висновок про роль здорового харчування в житті людини;
- навчити розпізнавати корисні та некорисні продукти;
- пояснювати та усвідомлювати основні поняття поживних речовин для людини;
- навчити робити висновок про набір страв для здорового харчування;
- формувати навички збереження здоров'я під час споживання продуктів.



Перспективні наслідки реалізації проекту:

- Усвідомлення переваг здорового харчування, значення для здоров'я людини не тільки раціону харчування, а й якості продуктів, їх кількості та режиму прийому їжі;
- Знання правил раціонального харчування
- Популяризація продуктів, які корисні для здоров'я.
- Повноцінне життя без хвороб.
- Розуміння батьками проблеми зміцнення здоров'я дітей, адже ст. 59 Закону України «Про освіту» покладає на батьків відповідальність за фізичне здоров'я і психічний стан дітей, створення умов для розвитку їх природних здібностей. Якщо взяти здоров'я дитини за умовну одиницю 100%, то 30% - те, що може взяти на себе школа; 10-20% - позашкільні заклади; 50-60% - те, що мають зробити батьки.



Здорова їжа – це та, яка вирощена в нормальних екологічних умовах, без ГМО, і без домішок вже при процесі приготування.

Правильне харчування — це запора́ка здоров'я і гарного самопочуття.

Як сказав Гіппократ: «Я є те, що я їм»



Заповіді здорового харчування

- помірність у їжі;
- натуральні продукти;
- їжа повинна бути різноманітною;
- рафіновані продукти шкідливі;
- вживайте в їжу тільки ті продукти, в корисності яких для вашого організму ви впевнені;
- харчуйтеся природно.



Системний підхід до правильного здорового харчування передбачає наступні шляхи вирішення проблеми дефіциту поживних речовин:

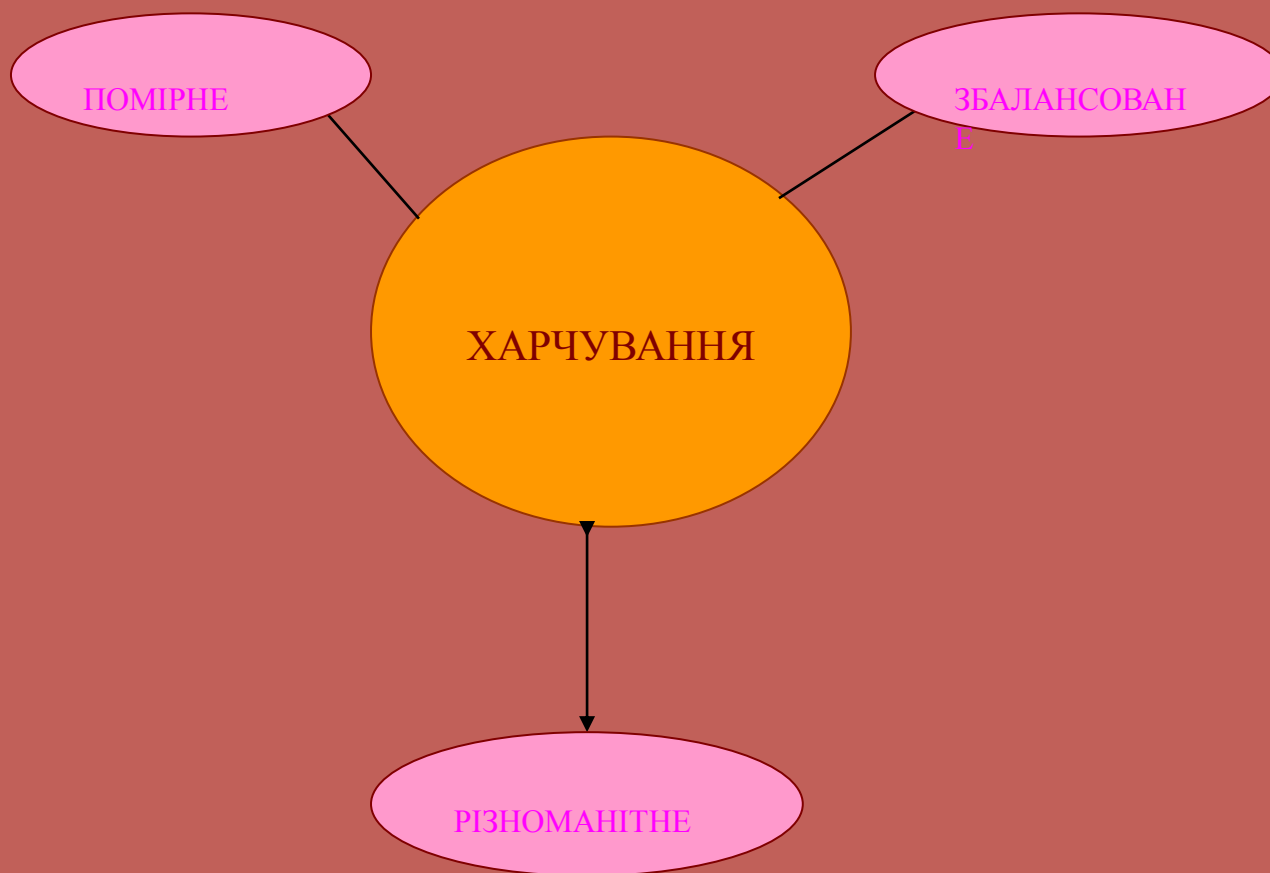
1) створення оптимального співвідношення основних компонентів харчування для забезпечення нормального обміну речовин;

2) індивідуальний підбір раціону відповідно до Ваших генетичним типом, визначеним групою крові;

3) доповнення раціону вітамінами і мінеральними речовинами з урахуванням індивідуальних особливостей організму.



Яким повинно бути правильне харчування?



Список посилань:

1. <http://www.organic.ua>
2. <http://ukrarticles.pp.ua>
3. <http://ywoman.ru>





**Дбайте про своє здоров'я! Не
заощаджуйте на основному
багатстві! Харчуйтеся правильно і
періодично оздоровлюйтеся!**

