

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Фоминская основная общеобразовательная школа»

«Красивое и здоровое тело»

проектная работа по учебному предмету
физическая культура

Исполнитель:
Еремина К. А.,
ученица 9 класса.

Руководитель:
Кожокарь В.Г.,
учитель физической
культуры

Фомино, 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава 1. Питание и здоровье	5
1.1. Сбалансированное питание и соотношение.....	5
1.2. Калории, Калорийность пищи, норма еды.....	6
1.3. Законы и правила здорового питания.....	7
1.4. Примерное меню подростка на неделю.....	8
Глава 2. Спорт и здоровье.....	9
2.1. Значение спорта в нашей жизни.....	9
2.2. Как можно похудеть подростку?.....	10
2.3. Собственные сведения, версии, оценки.....	11
Глава 3.Правильный распорядок дня	13
3.1. Биоритмы	13
3.2. Утомление	14
3.3. Анализ анкетирования среди школьников и взрослых	15
Заключение	16
Список использованной литературы	18
Приложение	

Введение

*«Мы не для того живём, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить»
(Сократ, древнегреческий философ)*

Актуальность: За последние годы состояние здоровья детей и подростков в нашей стране катастрофически ухудшается. Сегодня время компьютеров, телевидения, огромной интеллектуальной нагрузки в школе, снижения интереса к спорту, время фаст-фудов и многих продуктовых изысков, вкусных, но не приносящих пользы здоровью, особенно растущему организму способствует увеличению количества детей, имеющих избыточный вес, часто болеющих, со сниженным зрением и слаборазвитых физически. В связи с этим у меня возникло желание помочь подрастающему поколению. Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Цель моей работы - на конкретных примерах показать и доказать, что правильное питание, распорядок дня, занятия физическими упражнениями, прогулки и отдых на свежем воздухе являются основой для здорового образа жизни каждого человека.

Задачи:

- изучить литературные источники по данной теме;
- выяснить, какие продукты наносят вред нашему здоровью;
- узнать о полезных продуктах и правилах здорового питания;
- провести анкетирование среди подростков по данной проблеме;
- составить примерное меню подростка на неделю;
- составить программу тренировок для подростка ;

-сделать выводы на основе полученных знаний.

Гипотеза исследования: Предполагаю, что если правильно питаться, то мы будем меньше болеть, будем более сильными, веселыми и лучше успевать в учебе.

Объект исследования: человек

Предмет исследования: правильное питание.

Методы исследования:

- чтение и анализ литературы по теме;
- анкетирование школьников;
- анализ результатов исследования.

Глава 1. Питание и здоровье

Питание играет большую роль в здоровье человека ([1]) Неправильное питание на протяжении длительного времени становится не просто фактором риска развития того или иного заболевания, а одной из основных его причин. Правила питания просты и всем известны, но не всеми выполняются. Многие предпочитают время от времени увлекаться диетами разных авторов, обещающих исцеление от любой болезни. Но, если бы было всё так просто, то больных давно бы не было. Поэтому не стоит и переоценивать роль питания, здоровое питание способно лишь предотвратить развитие различных заболеваний, а лечить уже имеющиеся болезни следует под контролем врача.

1.1. Сбалансированно питание и соотношение

Наш организм нуждается в белках, жирах, углеводах, витаминах и минералах. Все эти ингредиенты должно поступать в организм с пищей в нужных количествах. Именно такое питание называется сбалансированным, оно обеспечивает организму человека правильное функционирование.

Сбалансированное питание – это питание, обеспечивающее организм необходимыми ему пищевыми веществами в правильных соотношениях.

Согласно современным представлениям правильная жизнедеятельность организма человека зависит от соблюдения определенных взаимоотношений между различными факторами питания, каждый из которых принимает участие в обмене веществ. Большое значение имеют незаменимые аминокислоты, полиненасыщенные жирные кислоты, входящим в состав жиров, витамины и минеральные вещества.

В рационе практически здорового человека при средних физических нагрузках оптимальным является соотношение белков, жиров и углеводов, близкое к 1:1:4,5. Оно способствует максимальному удовлетворению энергетических и пластических потребностей организма человека. Однако при усилении энергозатрат и повышением в связи с этим калорийности пищи процентное содержание в ней белка следует сокращать, увеличивая количество жиров и углеводов.

Суточная потребность организма в белке около 57 г идеального белка на человека в сутки). Жиры должны составлять в среднем 33% от общей калорийности пищи. [2]

Все углеводы делятся на простые сахара (все сладости и сдоба) и сложные углеводы (овощи, фрукты, каши). Первые рекомендуется употреблять как можно меньше (не более 50–100 г в суточном рационе), вторые – как можно больше. Сложные углеводы медленно разлагаются в кишечнике на простые углеводы и являются длительным источником энергии, тогда как простые углеводы сразу всасываются в кровь, заставляя организм вырабатывать большое количество инсулина

Витамины и минералы поступают в организм в основном с овощами и фруктами, но содержатся и в других продуктах.

1.2. Калории, Калорийность пищи, норма еды

Под калорийностью, или энергетической ценностью, пищи подразумевается количество энергии, которое получает организм при полном её усвоении ([3]). Калорийность пищи выражается в калориях (кал) или килокалориях (ккал). Каждый из нас должен получать столько энергии, сколько затрачивает её в течение дня, т.е. в организме должно соблюдаться энергетическое равновесие.

Понятно, что суточное потребление калорий зависит от возраста, пола и занятий, поэтому оно различно (см. Приложение №1)

1.3. Законы и правила здорового питания

Пища должна быть разнообразной, и, конечно, нужно учитывать возраст, национальные традиции и место проживания. В целом эти рекомендации сводятся к пирамиде питания, рекомендованной Всемирной Организацией здравоохранения [4].

В основании пирамиды питания - хлеб, зерновые и макаронные изделия.

Предпочтение отдается сортам хлеба из муки грубого помола. В них много растительного белка, витаминов и клетчатки, которая помогает выведению холестерина, "чистке" кишечника и обладает желчегонным действием. Темный хлеб обеспечит вам хороший цвет лица и решит проблемы с лишними килограммами.

Вторая ступень пирамиды - это фрукты и овощи.

В среднем, взрослый человек за год должен съедать 180 кг овощей и фруктов, тогда весенние авитаминозы ему не страшны.

Ягоды - настоящий клад витаминов

Следующей ступени пирамиды - мясо, рыба, птица и молочные продукты.

Регулярное употребление мяса напрягает обменные процессы в организме, что приводит к преждевременному старению. Рационально употреблять мясо 2-3 раза в неделю в количестве 100-150 граммов в день.

Другое дело - рыба. Она содержит белок, фтор, медь и цинк - делают рыбу необходимой для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, артериальной гипертонии и атеросклероза.

Молоко идеально для растущего организма. В зрелом возрасте, когда построение и рост органов завершен, предпочтительнее кисломолочные

продукты - йогурты, кефир, творог, простокваша, которые призваны поддерживать и обеспечивать микрофлору кишечника, кислотно-щелочной баланс и влиять на жировой и углеводный обмены.

- На вершине пирамиды здорового питания - соль, сахар и сладости.

Излишнее потребление соли приводит к гипертонической болезни, ожирению ([5]). Любители сахара получают нарушение обмена веществ, диабет, ожирение, мигрень и кариес. Вместо сахара, тортов, конфет лучше употреблять в пищу джемы и фрукты.

*Надо непременно встряхивать себя физически
чтобы быть здоровым нравственно.*

Лев Николаевич Толстой

1.4. Примерное меню подростка на неделю

Проанализировав различные источники информации, и собрав данные о содержании в продуктах необходимых для питания веществ, а также, учитывая среднесуточные нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии детей и подростков школьного возраста (таблица 1, Приложение №1), рассчитываю примерный вес суточного рациона подростков 14-17 лет. Он равен 2,5 кг. Далее, учитывая данные о минеральных веществах и витаминах (таблица 2 и 3, Приложение №1). Затем составляю примерное меню на неделю (См. приложение №2)

Исходя из этого можно сделать следующие выводы, что фактор питания является одним из важнейших в профилактике заболеваний, сохранении здоровья и повышения работоспособности. Поэтому важно не только организовать централизованный выпуск питательных добавок и витаминных комплексов, но и обратить особое внимание населения на проблемы разумного потребления пищи, используя для этого различные возможности санпросвет работы.

Глава 2. Спорт и здоровье

2.1. Значение спорта в нашей жизни

Спорт занимает значительное место в нашей жизни. Спорт делает людей здоровее и сильнее, поэтому люди по всему миру любят спорт и игры. Если Вы хотите хорошо себя чувствовать, необходимо регулярно уделять время занятиям спорта.

Мы сталкиваемся со спортом в первые дни нашей жизни. Когда мама берет детские ручки и двигает ими влево и вправо, это первый шаг к физическим упражнениям. Затем ребенок идет в детский сад, далее зарядка, занятия на уроках физкультуры. Каждый ребенок любит играть. Когда ты быстрее и сильнее чем твои друзья, ты побеждаешь. Поэтому, я считаю, что спорт помогает воспитать в человеке сильный характер.

Большинство детей начинает заниматься спортом в возрасте 7–9 лет, и получают от этого огромное удовольствие. У них появляется свой круг общения, в котором некоторые из них достигают высоких показателей, поэтому мы смело можем утверждать, что занятия спортом помогает достигать успехов в жизни.

Невозможно представить свою жизнь без спорта. Мы сталкиваемся со спортом каждый день, например, когда рано утром включаем радио, мы всегда можем прослушать новости спорта. Когда мы открываем газету, всегда можно найти информацию о результатах игры своей любимой команды. Спортивные телешоу также имеют огромную популярность в наши дни.

Занимаясь спортом, мы всегда поддерживаем свою форму и крепкое здоровье. Мы можем посвящать время занятиям спорта круглый год. Зимой мы отдаем предпочтение катанию на лыжах, на коньках. Мы можем наслаждаться просмотром ледовых шоу, танцев на льду и фигурного катания. Летом интересны занятия такими видами спорта, как плавание, вело,

мотто-кроссы, тяжелой и легкой атлетикой. А такими видами спорта как волейбол, футбол, баскетбол, теннис можно заниматься круглый год, хотя предпочтение отдается, летнему времени года. Одним из самых популярных летних видов спорта является футбол. Он особенно популярен у сильной половины человечества.

Сейчас подавляющее большинство молодежи употребляют алкоголь, сигареты или даже наркотики. Спорт является сильной мотивацией, для исключения из жизни таких вредных привычек ([6]).

Подводя итог выше сказанному, необходимо заниматься спортом и хотя бы раз в день делать зарядку.

2.2. Как можно похудеть подростку?

- Соблюдай режим приемов пищи, питаться не реже трех-четырех раз в сутки.
- Если ты питаешься преимущественно вечером, сделай рацион сбалансированным.
- Откажись от еды в столовой. В рационе должны присутствовать первые блюда, от вредных продуктов, содержащих повышенное количество углеводов, транс-жиров нужно отказаться.
- Стараться спускаться и подниматься к себе на этаж не на лифте, а по лестнице.
- Если школа недалеко, почему бы не пройтись до нее пешком, а не париться в душном транспорте?
- Если нет медицинских противопоказаний, не пропускать уроки физкультуры. в спортивную секцию.
- Рацион должен быть сбалансированным, идеальное сочетание углеводов, жиров и белков в рационе – 4/1/1.

- Питаться в строго определенное время, стараться не нарушать график приема пищи.
- Основную массу продуктов потребляйте во время обеда, а не ужина: после 19-00 есть не рекомендуется.
- Не ешь фаст-фуд, откажитесь от употребления полуфабрикатов
- Не употребляйте сладкую газированную воду.
- Раскладывайте еду в маленькие тарелки, не увеличивайте порции.
- Откажись от потребления жареных, копченых продуктов, солений.
- Готовь на пару, употребляйте вареную пищу.
- Включай в рацион больше фруктов, овощей.
- Меньше солите блюда, а лучше готовьте совсем без соли. Солите еду только перед ее употреблением.
- Так же нужно добавить тренировки (См. Приложение №3)
- После слова «пробуждение» следует: «утренняя гимнастика» или «зарядка». [9].

2.3. Собственные сведения, версии, оценки

Неоднократно я замечала, что если несколько дней подряд не выходить на прогулку после занятий в школе и выполнения домашнего задания, то начинает сильно болеть голова, появляется усталость, портится настроение и снижается аппетит. В последующие дни становится всё тяжелее усваивать учебный материал на уроках, так как внимание рассеянное и тратишь много усилий, чтобы сосредоточиться.

Думаю, если не совершать хотя бы получасовые каждодневные прогулки на свежем воздухе, то не только ухудшится здоровье, но и будет снижаться интерес к учёбе, к жизни. Исходя из вышесказанного, хочу отметить, что прогулки и отдых - неотъемлемая часть каждого дня, которая

позволяет нашему организму быть здоровым. Частое питание сухояткой приведёт к проблемам с пищеварением. Поэтому, чтобы чувствовать себя комфортно нужно правильно питаться. Если не уделять внимание спорту, прогулкам и подвижным играм, будешь слабым, беспомощным, больным и невесёлым.

Таким образом, спорт играет исключительно важную роль во всех сферах человеческой жизни и деятельности. Помимо выше перечисленных функций, спорт имеет большое агитационное значение, способствует привлечению к занятиям физическими упражнениями, укрепляет иммунитет, делает нас стройными, а так же делает сильнее характер.

Глава 3. Правильный распорядок дня

Для начала, что такое режим дня? Это наиболее рациональное распределения времени суток, на периоды работы, сна и отдыха.

Основной принцип режима жизнедеятельности – это четкое и строгое выполнение распорядка, недопустимость частых изменений, перегрузок, превышающих пределы работоспособности организма. Строится режим дня человека, на основе биологических ритмов. [10].

Поэтому, используя литературу и гигиенические рекомендации по распределению времени при составлении режима дня школьника, составляю свой примерный режим дня. (см. Приложение №4).

3.1. Биоритмы

Умственная и физическая работоспособность зависит от многих факторов:

1. времени суток, недели, состояния здоровья, биологических ритмов организма.
2. У большинства подростков наибольшая работоспособность высока утром с 8 до 12 и вечером с 16 до 18 часов.
3. Все живые организмы, начиная от простейших и кончая высокоорганизованными, такими как человек, обладают биологическими ритмами, которые проявляются в периодическом изменении жизнедеятельности и как самые точные часы отмеряют время. С каждым годом ученые находят новые внутренние ритмы ([7]).

Динамика работоспособности недельного ритма:

- в понедельник происходит вработываемость после выходных дней;
максимум работоспособности наблюдается в середине недели;
- к пятнице накапливается усталость и работоспособность падает.

Следовательно, в понедельник и в пятницу нагрузку следует уменьшать за счет других дней.

Распределяя рабочую нагрузку следует учитывать следующее:

- не планируйте трудовые подвиги на понедельник (это день конфликтов, инфарктов и инсультов);
- дни активных действий – вторник, среда, четверг;
- пятница – день спокойный, не требующий нагрузки и напряжения.

3.2. Утомление

Чрезмерная и длительная нагрузка приводит к снижению умственной и физической работоспособности. Организм человека настроен на определенные природные ритмы и длительные отклонения от этих ритмов порождают стресс. Человек делает большое количество ошибок, замедляется темп работы, нарушается координация движений, точность выполнения операций, появляется бессонница, головная боль. Такое состояние называется утомлением. При неправильной организации труда, непосильных нагрузках, систематических нарушениях режима может наступить хроническое утомление, которое может перейти в переутомление ([8]).

Для быстрого восстановления сил и профилактики утомления следует включать в свой распорядок физически активные виды отдыха. Важно планировать отдых в выходные дни: прогулки в лес, занятия физической культурой, восстанавливающие работоспособность.

Хорошо восстанавливает работоспособность хороший глубокий сон.

3.3 Анкетирование среди подростков

После изучения научной литературы по выбранной теме было принято решение провести анкетирование среди подростков в социальной сети-Инстаграм, для того, чтобы выяснить, насколько подрастающее поколение заботится о своем здоровье. (см. Приложение №5)

Проведя анализ литературы и анкетирование среди учащихся, можно сделать следующие выводы, что многие не соблюдают режим здорового образа жизни и не осознают, какой непоправимый вред наносят своему здоровью.

Заключение

Исходя из вышесказанного следует следующий вывод: если правильно питаться, то мы будем меньше болеть, будем более сильными, веселыми и лучше успевать в учебе. Таким образом, гипотеза верна.

Неправильное питание – это одна из первых причин многих заболеваний. Жирная пища приводит к чрезмерному увеличению веса, заменители, ароматизаторы и всякого рода красители играют роль яда, разрушая наш организм изнутри.

Правильное соотношение углеводов, жиров и белков – основа здорового питания. При недостатке витаминов замедляется рост, снижается работоспособность организма. Поэтому нужно как можно больше употреблять витаминов, содержащихся в продуктах. Много витаминов содержится в мясе, рыбе, молочных продуктах, овощах, фруктах. Витамины очень важны для здоровья.

Пища – это источник энергии для человека, и избыток или недостаток её – проблема. Нужно с молодости научиться соблюдать «золотую» середину, не допуская переедания или недоедания, иначе можно заработать серьёзные болезни. Надо жить в гармонии с собой и с окружающими нас продуктами!

Организация правильного питания - сложная задача. Она требует оценки положительных и отрицательных качеств используемых продуктов питания и учета состояния организма человека, которое определяется многими факторами. Занимаясь спортом, мы сознательно увеличиваем физические нагрузки, испытываем наше тело на прочность, закаляем его. Значение правильного питания в таких условиях многократно возрастает, и одновременно усложняются подходы к его организации.

Соблюдение законов здорового питания - это тот базис, на который должна опираться вся система рационального питания спортсменов и людей, активно занимающихся физкультурой.

Занятия физической культурой, а тем более спортом, способствуют развитию и совершенствованию физических качеств человека. В зависимости от поставленных целей они могут приводить к увеличению мышечной массы, силы, выносливости, укреплению мускулатуры и связок, повышению скоростных качеств, улучшению координации движений и гибкости и т. д. Но достижение этих результатов значительно усложняется, а иногда становится вообще невозможным без правильного питания. Диета должна быть активным союзником, а не явным или тайным противником спортсмена.

Список использованной литературы

1. Байер К., Шейнберг Л. «Здоровый образ жизни. М.», 1997г.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А. «Разговор о правильном питании» / М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2007. ([Текст])
3. Бронникова С. «Интуитивное питание: как перестать беспокоиться о еде и похудеть» 2004г.
4. Гогоулан М.Ф. «Все законы и правила здоровья в одной книге» 2014г.
5. Косилина Н.И., Сидоров С.П. «Гимнастика в режиме рабочего дня.» 2003г.
6. Морозова Е.В. «Физическая культура как составная часть общей культуры личности» 2003г.
7. Припутина Л.С. “Пищевые продукты в питании человека”, Киев, Наукова думка 2001г.
8. Скурихин И.М. “Как правильно питаться”, М., 2008г.
9. <https://goodlooker.ru/pravilnoe-pitanie.html>
10. <https://jirabas.ru/pravilnoe-pitanie-zalog-uspeha-i-dolgoj-zhizni/>

Приложение №1

Таблица 1 - Среднесуточные нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для детей младшего школьного и подросткового возраста

Вещества	7-10 лет	11-13, мальчики	11-13, девочки	14-17, юноши	14-17, девушки
Энергия, ккал	2350	2750	2500	3000	2600
Белки, г, в том числе животные	77 46	90 54	82 49	98 59	90 54
Жиры, г	79	92	84	100	90
Углеводы, г	335	390	355	425	360

Таблица 2 – Минеральные вещества, мг

Вещества	7-10 лет	11-13, мальчики	11-13, девочки	14-17, юноши	14-17, девушки
Кальций	1100	1200	1200	1200	1200
Фосфор	1650	1800	1800	1800	1800
Магний	250	300	300	300	300
Железо	12	15	18	15	18
Цинк	10	15	12	15	12
Йод	0,10	0,10	0,10	0,13	0,13

Таблица 3 – Витамины

Вещества	7-10 лет	11-13, мальчики	11-13, девочки	14-17, юноши	14-17, девушки
С, мг	60	70	70	70	70
А, мкг	700	1000	800	1000	800
Е, мг	10	12	10	15	12
Д, мкг	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
В1, мг	1,2	1,4	1,3	1,5	1,3
В2, мг	1,4	1,7	1,5	1,8	1,5
В6, мг	1,6	1,8	1,6	2	1,6
РР, мг	15	18	17	20	17
Фолат, мкг	200	200	200	200	200

В12, мкг	2	3	3	3	3
----------	---	---	---	---	---

Приложение №2

Меню на неделю:

День недели	Меню
Понедельник	Завтрак: Ленивая шоколадная овсянка с жареным бананом.  Геркулес 40гр, мягкий творог 80гр, молоко 100-120мл, сироп низкокалорийный шоколад, 1-2 ч.л какао, подсластитель, банан. Смешиваем геркулес, творог, молоко, какао, подсластитель и перемешиваем. Сверху накрываем пленкой и ставим в холодильник на ночь. Утром поджариваем банан, кладем сверху на кашу и поливаем сиропом. Перекус 1: Паштет на 2 дня и 3 перекуса. 

2 зубчика чеснока, лук, 200гр шампиньонов, 1 банка консервированной фасоли, оливковое масло 20мл.

Чеснок и лук нарезаем мелко, обжариваем на сковороде 1 минуту, шампиньоны порезать и закинуть к луку. 1 банку консервированной фасоли, слить воду и закинуть к грибам. Тушить 5 минут, посолить, поперчить и добавить оливкового масла. Взбиваем блендером.

Кушаем с цз хлебом 35гр(на один прием)

Обед на 2 дня: Суп из чечевицы



Чечевица 250гр, перец сладкий 2шт, томат 3шт, лук 1шт, морковь 1шт, чеснок 4 зубчика, базилик, специи по вкусу.

Чечевицу оставляем на ночь в воде, утром хорошо промываем, варим до полуготовности. Лук и морковь тушим на водичке 5 минут, затем добавляем остальные овощи, чеснок, специи. Хорошо

мешаем и тушим 10 минут. Соединяем с чечевицей, тушим 2 -3 минуты. Затем пюрируем все блендером . Готовая порция на 1 прием 350мл, можно с хлебцом 2шт

Перекус 2: паштет и цз хлеб 25гр

Ужин на 2 дня: Салат



200гр куриного филе(вес в сыром виде), 50гр сыра твердого с пониженной жирностью, 2 помидорки, соль, перец, чеснок по вкусу, натуральный йогурт 100гр, 2 яйца.

Филе отвариваем и нарезаем кусочками, помидорки тоже нарезаем, сыр натираем на терке. Яички жарим на сковороде как блинчики и нарезаем соломкой. Йогурт заправляем солью, перцем и чесноком и заливаем салатик.

Вторник

Завтрак и перекус Банановые панкейки



Банан, кефир 100мл, мука рисовая 70гр, сода $\frac{1}{4}$ ч.л, ванилин, подсластитель.

Все ингредиенты взбиваем блендером и жарим на ап сковороде, кушать можно с низкокалорийным джемом или сиропом.

Обед суп 350 мл + хлебцы 2шт

Перекус 2: паштет + хлеб цз 35гр

	Ужин: салат
Среда	Завтрак: Яичница из 2 яиц(жарим без масла) + хлеб цз 30гр + сыр с пониженной жирностью 30гр Перекус: арахисовая паста 30гр+ банан половинка+ хлебцы 2шт (вместо пасты можно просто орехи 25гр)  Обед на 2 дня: Жульен  200гр шампиньонов, филе куриное 250гр, сливки 10% 85мл, сыр твердый 75гр, луковица, сливочное масло 1ст.л, соль, специи. Филе отвариваем, шампиньоны нарезать и обжарить на сливочном масле с луком, добавить отварную курицу. Сыр натереть на терке. Добавляем сливки к курице и сыр половину. Затем выкладываем в формы, сверху сыр и ставим в духовку на 5 минут. (можно и не запекать и приготовить в сковороде просто) Перекус 2: Йогурт натуральный 120гр с джемом низкокалорийным или сах.зам + 1 хлебец Ужин на 2 дня: Куриная запеканка с кабачком



Куриное филе 350гр, кабачок 1 средний, лук, томатная паста 2 ст.л, помидоры 2шт, сыр 50гр, яйца 1шт, сметана 15% 60гр, соль, перец по вкусу.

Куриное филе перемалываем в фарш. Кабачки натираем на крупной терке, солим и оставляем на 5 минут, затем отжимаем сок от них. Лук нарезаем и тушим на сковороде с фаршем и томатной пастой, солим, перчим, тушим до готовности. Помидоры нарезаем кружочками, сметану смешиваем с яйцом, солим. Сыр натираем на терке. Берем форму, на дно выкладываем половину отжатых кабачков, затем фарш, опять кабачки, сверху помидоры, заливаем яично-сметанным соусом и посыпаем сыром. Выпекаем 30-35 минут при 180 гр.

Четверг

Завтрак: геркулесовая каша 35гр на молоко-воде с яблоком

Перекус 1: яблоко 1шт(среднего размера) + йогурт натуральный 120гр

Обед: жульен

Перекус 2: Творог до 5% 150гр + кефир 100мл+ подсластитель или джем низкокалорийный.

Ужин: Куриная запеканка с кабачком

Пятница

Завтрак: Бутерброды



Хлебцы 2шт, яйцо 1шт, авокадо $\frac{1}{2}$, сок лимона, оливковое масло $\frac{1}{2}$ ч.л

Авокадо взбить в блендере с лимонным соком и оливковым маслом. Яйцо отварить, порезать на дольки. Хлебцы намазать пастой, выложить яйцо, посолить.

Переукс: Яблоко 1 шт или груша 1 шт и йогурт натуральный 120гр

Обед на 2 дня: Овощное рагу



Картофель 1шт, капуста 80гр, кабачок 1шт, баклажан 1шт, морковь 1шт, помидор 1шт, куриное филе 200гр, соль, специи.

Нарезаем и тушим все в кастрюле до готовности. Кушаем с 15% сметаной 20гр

Перекус 2: творог мягкий до 5% 1 баночка (120-140гр)

Ужин на 2 дня: Минтай тушеный в сметане 15% с гречей
Филе минтая 370гр, лук сметана 15% 60гр, специи, соль, греча в сухом виде 40гр(это на 2 раза)

Филе нарезаем и тушим на водичке с луком, затем добавляем сметану и тушим 5 минут. Гречку отвариваем до готовности.

Суббота	Завтрак: пшенная каша 35гр на молоко-воде с половинкой банана Перекус 1: Арахисовая паста 25гр с цз хлебом и половинкой банана Обед: Овощное рагу Перекус 2: йогурт натуральный 120гр+ хлебец Ужин: минтай с гречей
Воскресенье	Завтрак: читмил (плановое нарушение строгой диеты, запланированный “отпуск” от жёсткого режима питания, который вы соблюдали все предыдущие шесть дней (или больше, смотря какие границы вы себе ставите). Перекус 1: апельсин 1шт Обед и ужин: Окрошка  Куриное филе отварное 140гр, картофель отварной 1шт, огурец 1шт, яйца отварные 2шт, редис 2шт, зелень, соль, кефир и вода 70/30 для заправки. Все нарезаем произвольно, перемешиваем и заливаем. Перекус 2: Коктейль Ряженка или кефир 200мл+ половина банана+ ягоды 70гр+подсластитель

Разрешенные продукты и напитки:

Разрешенные овощи:

(в виде салатов / отварные / гриль / в пароварке / на сковороде БЕЗ МАСЛА!)

Соленые - нельзя.

Брокколи, цветная капуста, белокочанная капуста, спаржа, зелень (веточки сельдерея, петрушка, укроп, щавель), все виды листового салата, грибы, кабачки, баклажаны, тыква (в небольшом количестве), огурцы, зеленый и репчатый лук, шпинат, стручки зеленой фасоли, репа, болгарский перец, редис, зеленая редька, морковь (в небольшом количестве), свекла (в небольшом количестве!), авокадо (если укладывается в дневную норму жиров!), помидоры.

Разрешенные напитки:

Негазированная вода

Зеленый, красный или черный чай

Кофе без молока (либо с обезжиренным молоком, при этом молоко взвешиваем и записываем в дневник питания)

Травяные чаи

Все напитки – без сахара, возможно применение заменителя сахара с 0% углеводов (стевия, FitParad).

Белковая пища:

(в отварном виде / гриль / в пароварке / на сковороде БЕЗ МАСЛА!)

яйца (белок),

постная говядина, телятина, печень

куриные грудки (без кожи!)

индейка (грудки без кожи)

творог низкой жирности (максимум 5%)

натуральный йогурт (нежирный)

кефир (нежирный)

сыр (до 20%) (в Ирбитском хлебе продается сыр легкий сыробогатов 15%)

рыба

морепродукты (креветки, мидии, кальмары, гребешки, мясо краба (не путать с палочками), осьминоги и т.п.) - но не соленые!

Разрешенные углеводы:

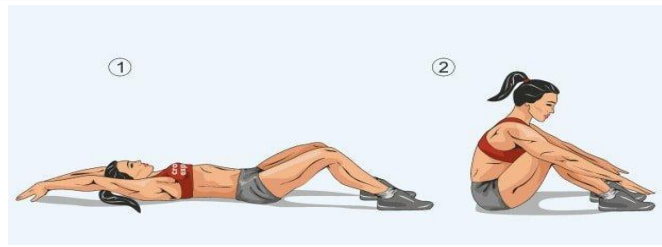
Гречка, овсянка, зеленый горошек, чечевица, фасоль, нешлифованный бурый рис, длиннозёрный рис, булгур, кус-кус, киноа, макаронные изделия из муки грубого помола, хлеб из муки грубого помола (цельнозерновой), зерновые хлебцы (можно Dr. Koerner), отруби.

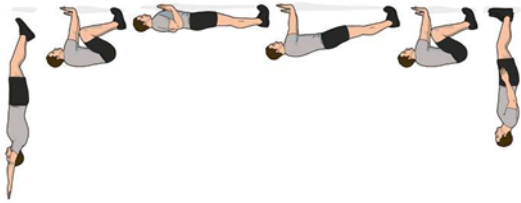
Соль и специи добавлять можно, готовые соусы-нет.

Разрешенная заправка – соевый соус (не больше 1 ст л в день),уксус, оливковое или льняное масло(либо любое другое растительное нерафинированное)

План тренировок

7 упражнений, 4 круга, отдых между кругами 1 минута.

Название упражнений	Дозировка	Выполнение упражнений
Приседания	20	
Бёрпи	7	
Ситапы	15	
Гиперэкстензия	20	

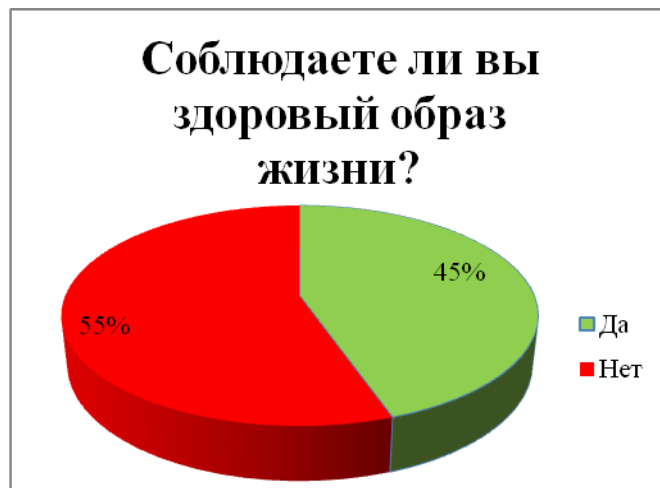
Отжимания	10	
Планка	1 минута	
Бёрпи	5	

Примерный распорядок дня

Режим дня		
Подъем		7:30
• Зарядка, водные процедуры		7:30-8:00
• Завтрак		8:00
• Дорога в школу		8:40-8:50
• Обед в школе		12:10-12:30
• Занятия в школе		9:00-15:00
• Дорога домой		15:10-15:20
• Полдник		15:30-15:50
• Отдых или сон		16:00-17:00
• Прогулка		17:00-18:00
• Приготовление домашнего задания		18:00-20:00
• Ужин и свободные занятия		20:00-22:00
• Подготовка ко сну		22:00-22:30
• Отбой		22:30



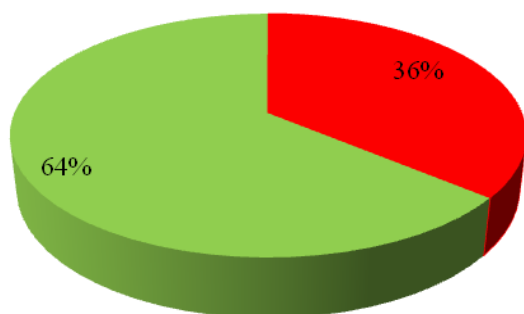
Анализ анкетирования среди подростков



Ваш рацион:

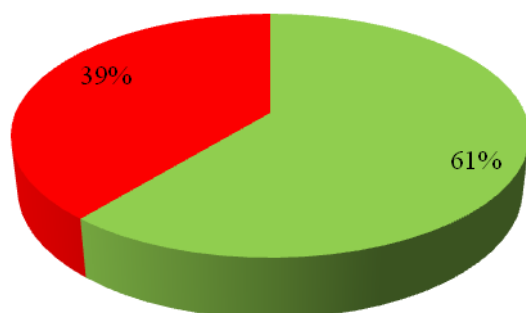
- 1.Перекус быстроуглеводными продуктами
- 2.Полноценное здоровое блюдо

■ 1 ■ 2



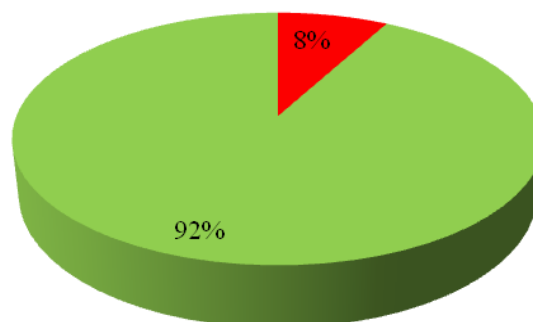
Как часто вы употребляете фаст фуд?

■ Раз в месяц ■ Раз в неделю



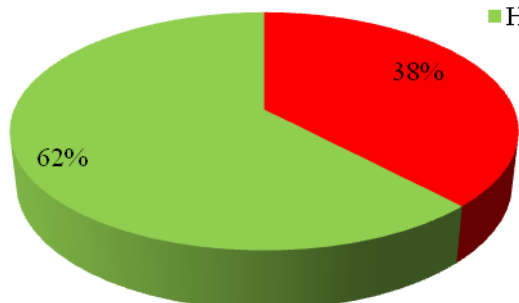
Сколько шагов в день вы проходите?

■ Меньше 10к ■ Больше 10к



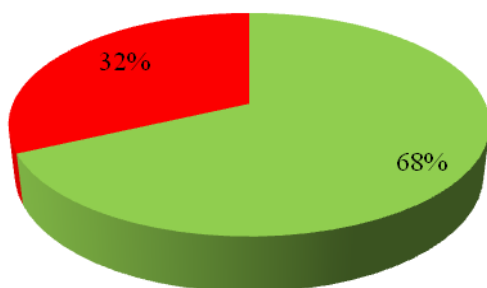
Поднимаясь на 4 этаж вы чувствуете усталость?

■ Да
■ Нет



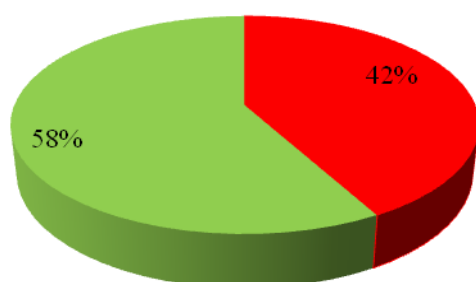
Сколько раз в год вы болеете?

■ 1-2 раза ■ 4 и более



Имеете ли вы вредные привычки?

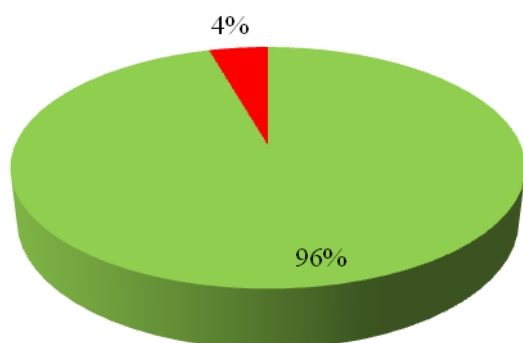
■ Да ■ Нет



1. Занимаюсь спортом, делаю уроки, гуляю
2. Сплю, сижу в интернете, смотрю телевизор

Сколько часов в день вы спите?

■ 7-9 часов ■ Меньше 7



Как вы проводите свободное время?

■ 1 ■ 2

