

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/esse/96135>

Тип работы: Эссе

Предмет: Физическая культура и спорт

Введение 3

Основная часть 3

Заключение 6

Практические рекомендации 6

Список использованных источников 7

Введение

Проблемно-дискуссионное поле данной работы определено следующим образом: «Основные правила сбалансированного питания».

Актуальность темы не может вызывать сомнений. Снижения уровня здоровья людей порождает большую озабоченность во всех структурах власти. Одной из причин такого является недостаточное наличие и использование эффективных форм, средств и методик сбалансированного питания человека. Кризис в стране? Проблемы в семье? Самое подходящее время заняться собой!

Сбалансированное питание являются уникальным средством для улучшения состояния здоровья.

Таким образом, актуальность темы обуславливается значимостью сбалансированного питания для здоровья человека.

Целью эссеического исследования справедливо определить рассмотрение основных правил сбалансированного питания.

2

Задачи- провести анализ научной литературы по теме работы.

Метод исследования. Метод теоретического анализа и синтеза.

Ожидаемые результаты (совокупность целей и задач) прикладного исследования детерминированы потенциальной возможностью расширения знаний в рассматриваемом вопросе в контексте сложившегося положения современного российского общества.

Основная часть

Под сбалансированным питанием подразумевается такое питание, которое покрывает суточную потребность организма в питательных веществах и энергии, а также поставляет клеткам необходимое количество витаминов, макро- и микроэлементов.

Особенно важно поступление тех витаминов, которые организм самостоятельно синтезировать не способен. К ним относятся витамины А, Е и С. Витаминную норму должны обеспечивать фрукты, овощи и ягоды, а общая калорийность пищи должна соответствовать энергетическим потребностям организма по возрасту и жизненной активности.

Питаясь сбалансированно, человек решает проблему лишнего веса, укрепляет иммунитет и получает оптимальное количество калорий для хорошего настроения и активной жизни [1].

В основе основных правил сбалансированного рациона лежат продукты с низким содержанием ненужных жиров и сахаров и высоким содержанием витаминов, минералов и других питательных веществ. Следующие группы продуктов питания являются неотъемлемой частью сбалансированного питания. Плодовая культура. Являясь незаменимым источником питания, кладезем витаминов и минералов, плодоовощные культуры обладают также замечательными вкусовыми качествами.

Выбирать сезонные фрукты в своем районе проживания. Они более свежи и обеспечивают большинством питательных веществ. Фрукты имеют высокое содержание сахара. Но этот сахар является естественным, поэтому фрукты все еще могут быть лучшим выбором.

Овощи. Овощи являются

1. Суркова Д.Р., Пискайкина М.Н., Смирнова У.В. Здоровый образ жизни: необходимость тренировок и сбалансированной диеты // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2018. № 1 (6). С. 84-87.

2. Татарова С.Ю., Татаров В.Б. Актуальные вопросы здорового образа жизни студенческой молодежи /С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров // Потенциал современной науки.- 2016.- № 1 (18). -С. 135-

137.

3. Чайкина Н.Д. Основные принципы и правила рационального питания детей /Н.Д. Чайкина //Актуальные проблемы реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном пространстве (Школа-ВУЗ).-2018.-С.227.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/esse/96135>