



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ
– АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ



**СДЕЛАЕМ
ВМЕСТЕ!**



ПРОСВЕЩЕНИЕ



АКЦИЯ «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»





ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ
— АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ



**СДЕЛАЕМ
ВМЕСТЕ!**



ПРОСВЕЩЕНИЕ



СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ





ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ
— АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ



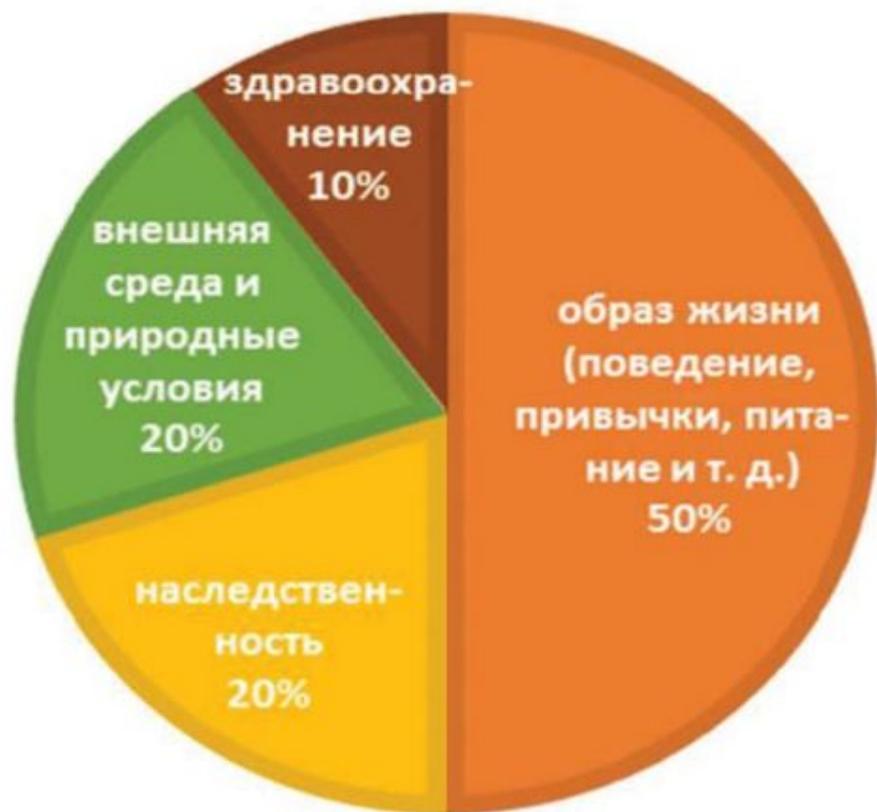
**СДЕЛАЕМ
ВМЕСТЕ!**



ПРОСВЕЩЕНИЕ



ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ НАШЕ ЗДОРОВЬЕ?





- **Питание** — это процесс усвоения организмом питательных веществ, необходимых для поддержания жизни, здоровья и работоспособности. С питанием связаны все жизненно важные функции организма. Оно источник развития тканей и клеток, их постоянного обновления, насыщения человека энергией.





Стоит обратить внимание:

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ
— АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

СДЕЛАЕМ
ВМЕСТЕ!

ПРОСВЕЩЕНИЕ



- 1. На регулярность приёмов пищи.
- 2. На то, чтобы приёмы пищи были полноценными.
- 3. На изменения объёма и калорийности питания.
- 4. На достаточное потребление жидкости.
- 5. На вредное воздействие продуктов фастфуда.
- 6. На ряд продуктов, не рекомендованных к употреблению в подростковом возрасте.





- Макронутриенты, или основные пищевые вещества, — белки, жиры и углеводы (их количество измеряется граммами) обеспечивают пластические, энергетические и иные потребности организма. При окислении макронутриентов выделяется энергия, необходимая для функционирования организма. К основным компонентам питания относят также питьевую воду, необходимую организму в больших количествах.



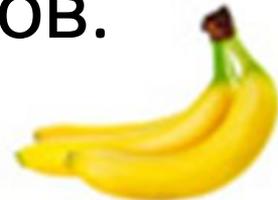


- Микронутриенты — витамины и минеральные вещества, содержатся в пище в очень малых количествах (миллиграммах или микрограммах). Они не являются источниками энергии, но участвуют в усвоении пищи, регуляции функций, осуществлении процессов роста, адаптации и развития организма.





- Белки. Белки служат главным строительным материалом клеток тела человека.
- Все растительные и животные белки состоят из аминокислот, которых насчитывается около двадцати. Попадая в организм, белки расщепляются на отдельные аминокислоты под действием пищеварительных соков.





- Жиры. Жиры входят в состав клеточных мембран и служат запасным источником энергии в организме. Большая их часть используется как источник энергии. Жиры депонируются в организме в подкожной жировой клетчатке и между внутренними органами (висцеральный жир). Их запасы используются при недостатке питания. В жирах растворимы витамины А, D, Е, К.





- Углеводы. Углеводы являются основным источником энергии в организме, а также входят в состав клеток. Углеводами богаты в основном продукты растительного происхождения: продукты из зерна и муки (хлебобулочные изделия, крупы, макароны), сахар, овощи и фрукты. Из продуктов животного происхождения можно выделить только молочные продукты, которые содержат лактозу (молочный сахар).





- Витаминy. На сегодняшний день известно 13 витаминов, которые обязательно должны поступать в организм человека с пищей (являются незаменимыми): 4 из них — жирорастворимые и ещё 9 — водорастворимые.





- Повышенная потребность в витаминах может возникать при:
- интенсивном росте;
- интенсивной физической нагрузке;
- инфекционных заболеваниях;
- значительной нервно-психической нагрузке и других факторах.





- Минеральные вещества.
Минеральные вещества — это неорганические компоненты пищи, которые входят в состав органов и тканей, регулируют биохимические реакции.





- Для составления оптимального рациона питания необходимо придерживаться следующих принципов:
- 1. Соблюдение энергетического баланса.
- 2. Сбалансированность пищевого рациона.
- 3. Разнообразие пищевого рациона.
- 4. Ограничение животных жиров и продуктов с высоким гликемическим индексом (ГИ).
- 5. Соблюдение режима питания
- 6. Рекомендуется придерживаться 4—5 - разового питания в течение дня, не допуская переедания.
- 7. Учёт двигательной активности
- 8. Правильная кулинарная обработка пищи предполагает такие способы приготовления продуктов, как варка, приготовление на пару, тушение и запекание.





ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ
— АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

**СДЕЛАЕМ
ВМЕСТЕ!**

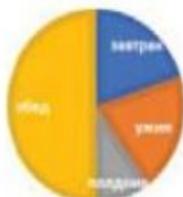


ПРОСВЕЩЕНИЕ



Оптимальные варианты режима питания

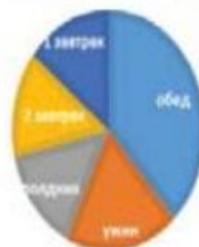
ЧЕТЫРЕХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ 1 ВАРИАНТ



Режим питания

7.30-8.30 – завтрак
12.30-13.00 – обед
16.00 – полдник
19.00-19.30 – ужин

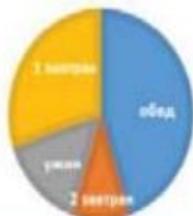
ПЯТИРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ



Режим питания

7.30-8.00 – 1 завтрак
11.00 – 2 завтрак
13.30 – обед
16.00 – полдник
19.00 – ужин

ЧЕТЫРЕХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ 2 ВАРИАНТ



Режим питания

7.30-8.30 – 1 завтрак
11.00-12.00 – 2 завтрак
14.30-15.30 – обед
19.00-19.30 – ужин





ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ
— АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ



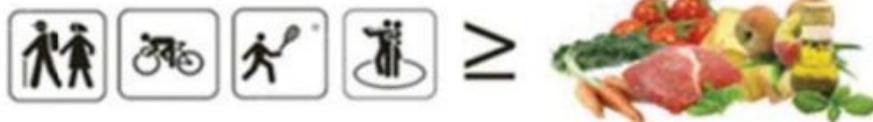
**СДЕЛАЕМ
ВМЕСТЕ!**



ПРОСВЕЩЕНИЕ



ПИРАМИДА ПИТАНИЯ



затраты энергии «больше или равны» потреблению энергии





ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ
– АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ



**СДЕЛАЕМ
ВМЕСТЕ!**



ПРОСВЕЩЕНИЕ



**Правильное питание – это
залог крепкого здоровья,
хорошего настроения,
молодости и долголетия**

