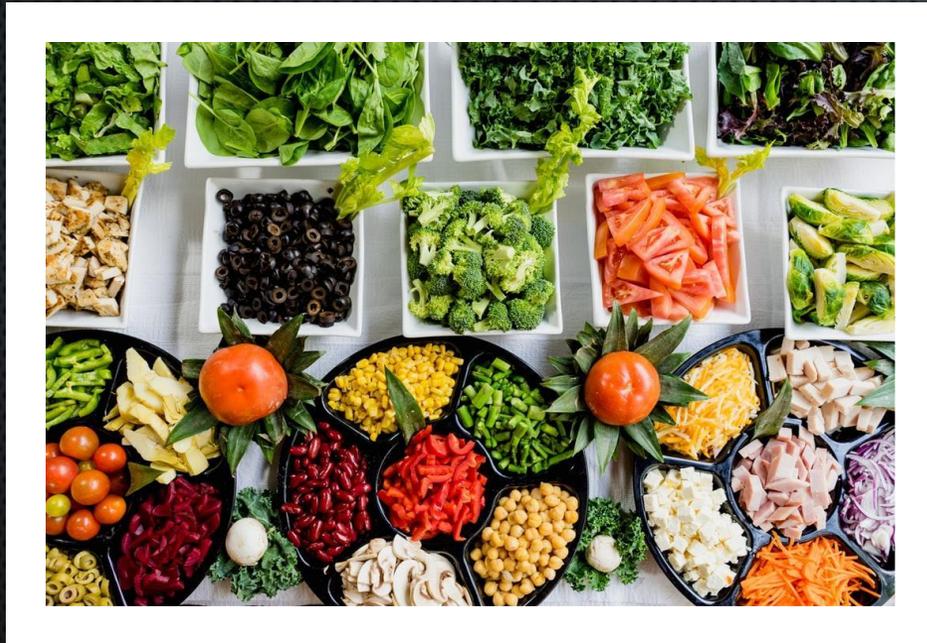


ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ (ПРАВИЛО СОСТАВЛЕНИЯ СБАЛАНСИРОВАННОГО РАЦИОНА.



СОСТАВИЛ:
СТУДЕНТ ГРУППЫ 12К-10
ЦЫГАНОВ ПАВЕЛ.

Начать надо пожалуй с самого главного. Это рациональное питание. Ведь от того как человек питается зависит его здоровье.

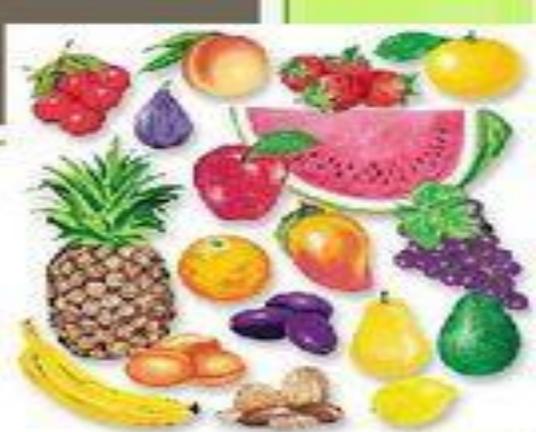


Пирамида питания





Правильное питание



Рациональное питание (от латинского слова *rationalis* — «разумный») — это физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда, климатических условий обитания.

Правильное здоровое питание — это также профилактика заболеваний. Тому, кто ведет здоровый образ жизни и правильно питается, не страшны ни погодные «катаклизмы», ни болезни, ни вирусы. Такие люди всегда бодрые, активные, более выносливые и жизнерадостные, дольше живут.





Здоровое питание - одно из основ здорового образа жизни.

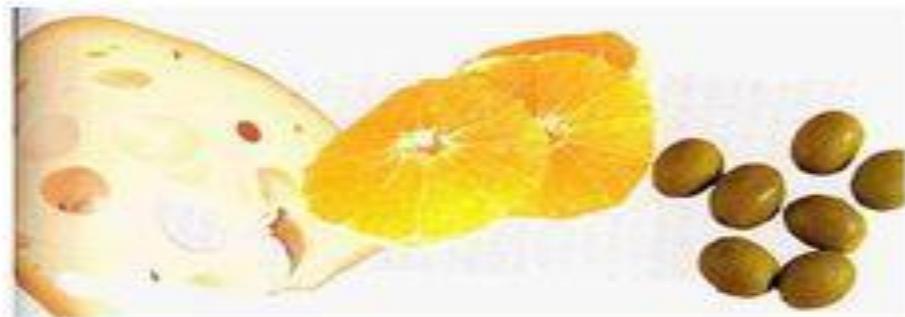
Вести здоровый образ жизни - это значит постоянно выполнять правила сохранения и укрепления здоровья: соблюдать чистоту, правильно питаться, сочетать труд и отдых, много двигаться, не иметь вредных привычек. Чтобы сохранить здоровье, никогда не начинай курить, не пробуй спиртного, не прикасайся к наркотикам.





Советы по правильному питанию.

- не пропускайте завтрак, он поможет вам справиться с чувством голода и желанием перекусить позже;
- пейте зеленый чай. Помимо того, что он богат антиоксидантами - витаминами С и Е, зеленый чай также способствует пищеварению;
- загружайте ваш мозг работой, отвлекайте внимание от еды, обеспечивайте мотивацию ваших действий: думайте не о том, как вам хочется есть, а о том, как улучшится ваше здоровье и фигура;
- не делайте что-либо еще во время еды.





Советы по правильному питанию:

- если в течение трех часов после приема пищи вам уже хочется есть, значит вы испытываете стресс или скуку, а не голод;
- старайтесь не досаливать пищу;
- не ешьте, пока не испытаете чувство голода.
- последний раз ешьте не позднее 19 часов; ни в коем случае не ешьте перед сном (в крайнем случае, не позднее, чем за два часа до сна).
- не отказывайтесь полностью от каких-либо продуктов; нет запрещенных продуктов, есть продукты, потребление которых следует контролировать;





Полезный совет

Учеными установлено, что в суточном рационе учащихся должны быть определенные соотношения между белками, жирами и углеводами, а именно 1:1:4 или 5. Так, например, если ребенок 8 лет получает 75 граммов белка, то для нормального усвоения пищи он должен получить 75 граммов жира и 300—375 граммов углеводов.

Лучшей усвояемости белка и лучшему использованию его организмом способствуют овощи. Следовательно, мясные и рыбные блюда целесообразно давать с овощными гарнирами.

Основные правила правильного питания

- Если хочешь вырасти сильным, здоровым, умным и красивым, нужно есть полезные продукты.
- Полезно есть разные продукты: овощи и фрукты, молочные продукты, мясо и рыбу, хлеб и крупы, растительное и сливочное масло.
- Перед едой нужно мыть руки с мылом. Не забывать вымыть ягоды, фрукты и овощи перед тем, как их съесть.
- Перерыв между едой не должен быть больше трех часов, а значит, лучше есть понемногу пять раз в день.
- Полезно есть на завтрак каши.



- Самое большое количество пищи за день человек съедает во время обеда. Обед должен состоять из четырех блюд: закуски или салата, первого, второго блюда и десерта. Поэтому после обеда лучше всего выбрать спокойные занятия.
- Названия всех приемов пищи: утром - завтрак, днем - обед и полдник, вечером - ужин.
- Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин полезно есть только легкую пищу: запеканки, творог, омлет, кефир, простоквашу.
- Весной очень полезно есть салаты, из свежей зелени.



Постарайтесь отказаться от вредных продуктов



- Полезно есть продукты с разным вкусом. Важно не использовать в пищу много соленого, кислого, сладкого.
- Человек должен выпивать в день 6-7 стаканов жидкости: молока, чая, соков и простой воды.
- Если ты занимаешься спортом или у тебя больше нагрузки в школе, особенно важно соблюдать режим питания.
- Овощи, фрукты и ягоды полезно есть каждый день.
- Полезно есть разные овощи круглый год: капусту, морковку, свеклу, зелень.



Здоровый образ жизни. Правильное питание.





Спасибо за внимание!