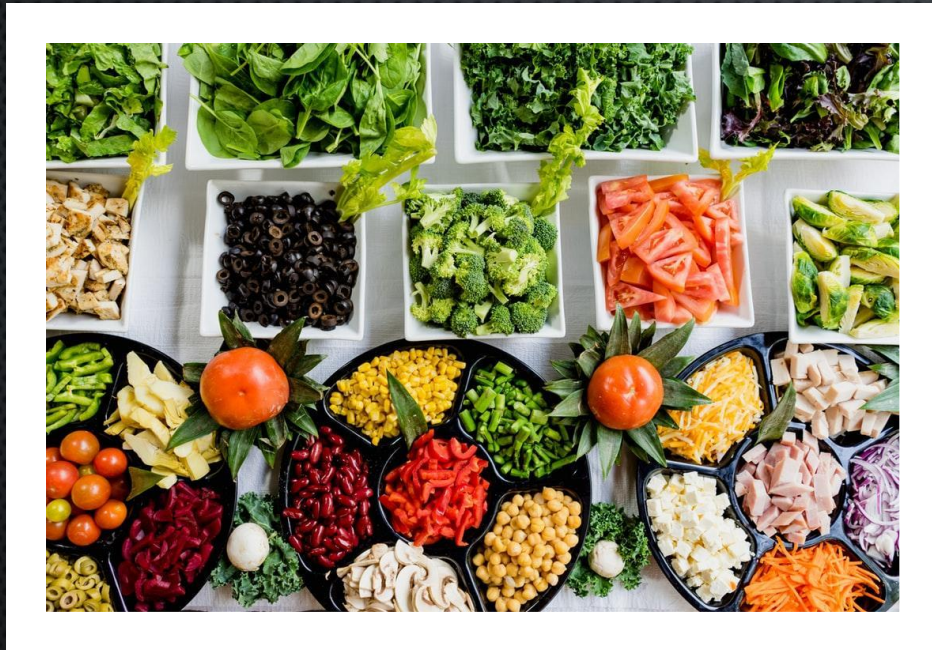


# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ (ПРАВИЛО СОСТАВЛЕНИЯ СБАЛАНСИРОВАННОГО РАЦИОНА.



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



Shared



# 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.

# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

## ТАБЛИЦА ВИТАМИНОВ

<b>ВИТАМИН А</b> Жирорастворимый Способствует: - росту и укреплению костей, - хорошему зрению, волос, ногтей и коже - нормальной работе органов выделения - поддержанию иммунитета - нормальному функционированию репродуктивных органов - поддержанию здоровья печени	 Яйца	 Масло	 Печень	 Морковь	 Молоко	 Печень	 Калева
<b>ВИТАМИН В<sub>1</sub></b> Водорастворимый Способствует: - энергично активной работе - нормальному функционированию нервной системы и мышц	 Горох	 Мясо	 Картофель	 Соевые бобы	 Молоко	 Зерно	
<b>ВИТАМИН В<sub>2</sub></b> Водорастворимый Способствует: - общему здоровью, росту и развитию - нормальному функционированию нервной системы - нормальному развитию скелета - нормальному развитию зрения - нормальному развитию зубов	 Зеленые овощи	 Хлеб	 Мясо	 Сыр	 Соевые бобы	 Молоко	
<b>ВИТАМИН В</b> Водорастворимый Способствует: - нормальной работе нервной системы - нормальному развитию организма	 Помидор	 Картофель	 Орехи	 Бананы	 Смесь фруктов		
<b>ВИТАМИН В<sub>6</sub></b> Водорастворимый Способствует: - росту костей и мышц - нормальному функционированию нервной системы - нормальному развитию скелета - нормальному развитию зрения - нормальному развитию зубов	 Соевые бобы	 Горох	 Выпечка	 Рыба	 Мясо	 Молоко	
<b>ВИТАМИН В<sub>12</sub></b> Водорастворимый Способствует: - нормальному росту и развитию ребенка - нормальному функционированию нервной системы - нормальному развитию скелета	 Яйца	 Мясо	 Печень	 Сыр	 Молоко		
<b>ВИТАМИН С</b> Водорастворимый Способствует: - нормальному росту и развитию ребенка - нормальному функционированию нервной системы - нормальному развитию скелета	 Груша	 Помидор	 Клубника	 Лимон	 Виноград	 Киви	
<b>ВИТАМИН D</b> Жирорастворимый Способствует: - нормальному росту и развитию ребенка - нормальному функционированию нервной системы - нормальному развитию скелета	 Яйца	 Рыбий жир	 Молоко	 Рыба	 Лучи солнца		
<b>ВИТАМИН E</b> Жирорастворимый Способствует: - нормальному росту и развитию ребенка - нормальному функционированию нервной системы - нормальному развитию скелета	 Бананы	 Зеленые овощи	 Соевые бобы	 Яйца	 Миндаль	 Морковь	
<b>ВИТАМИН К</b> Жирорастворимый Способствует: - нормальному росту и развитию ребенка - нормальному функционированию нервной системы - нормальному развитию скелета	 Томаты	 Соевые бобы	 Цельная капуста	 Мясо	 Рыба	 Салат	



## ***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!