

# ЕДИНЫЙ ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДЕНЬ



# Здоровое питание основа здоровой жизни



## ЦИТАТА

- ▶ *«Выше всех поучений и правил, как правильно жить, Две основы достоинства я предпочел утвердить: Лучше вовсе не есть ничего, чем есть, что попало; Лучше быть в одиночестве, чем с кем попало дружить».*

▶ **Омар Хаям**

# Что такое еда?

- ▶ Нет нужды говорить о том, что питание - одна из базовых потребностей человека. Еда - это счастье и проклятие человечества, ведь она поддерживает жизнь, но она же и убивает (некачественные продукты, переедание, ожирение, недоедание, кахексия). В общем, проблем хватает. Известные люди, философы, мыслители прошлого и настоящего не раз и не два высказывали собственные мысли о еде, тут же становящиеся расхожими афоризмами. Давайте ознакомимся с наиболее известными цитатами о еде.

# АППЕТИТ

Одной из таких бед в нашей жизни становится собственно еда, так как мы люди современные и очень занятые все-таки любим, покушать вкусно и плотно. И как говорят в народе, «Аппетит приходит во время еды, а счет - после» Исходя из данного афоризма Вы, наверное, уже поняли, что я за еду, но против бездумного потворства своему желудку и глазам, которые хотели бы съесть, или хотя бы попробовать все то, что нас привлекает. Закладка нашего отношения к правильному питанию лежит далеко не тогда, когда мы с Вами впервые об этом начинаем думать и даже не тогда когда впервые нам дали взять самостоятельно ложку в руку, чтобы съесть уже приготовленную для нас еду, а далеко в глубины родословной, переданной нам генетическим кодом от далеких предков которые добывали свою пищу в зависимости от места обитания, проживания.



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

Разнообразное сбалансированное меню  
из всех групп натуральных продуктов каждый день!

Современная модель здорового питания имеет вид пирамиды. Продукты в ней располагаются по мере убывания их потребности для организма

**4 группа – жиры и сладости**

Масло сливочное – 35 г  
Масло растительное – 18 мл  
Сахар (варенье, мед) – 45 г  
Кондитерские изделия – 15 г\*

5%

**3 группа – белковая**

Мясо – 71-88 г  
Птица – 50 г  
Рыба филе – 60 г  
Яйцо – 0,6 шт.  
Молоко – 300 мл  
Творог – 50 г  
Сыр – 12 г  
Сметана – 10 г  
Кисломолочный напиток – 180 мл\*

Орехи -  
вкусная и  
полезная  
добавка  
к еде



20%

**2 группа – свежие овощи и фрукты**

Овощи свежие, зелень – 400 г  
Фрукты свежие – 200 г  
Фрукты сухие – 20 г  
Соки – 200 г\*

35%

**1 группа – злаки и картофель**

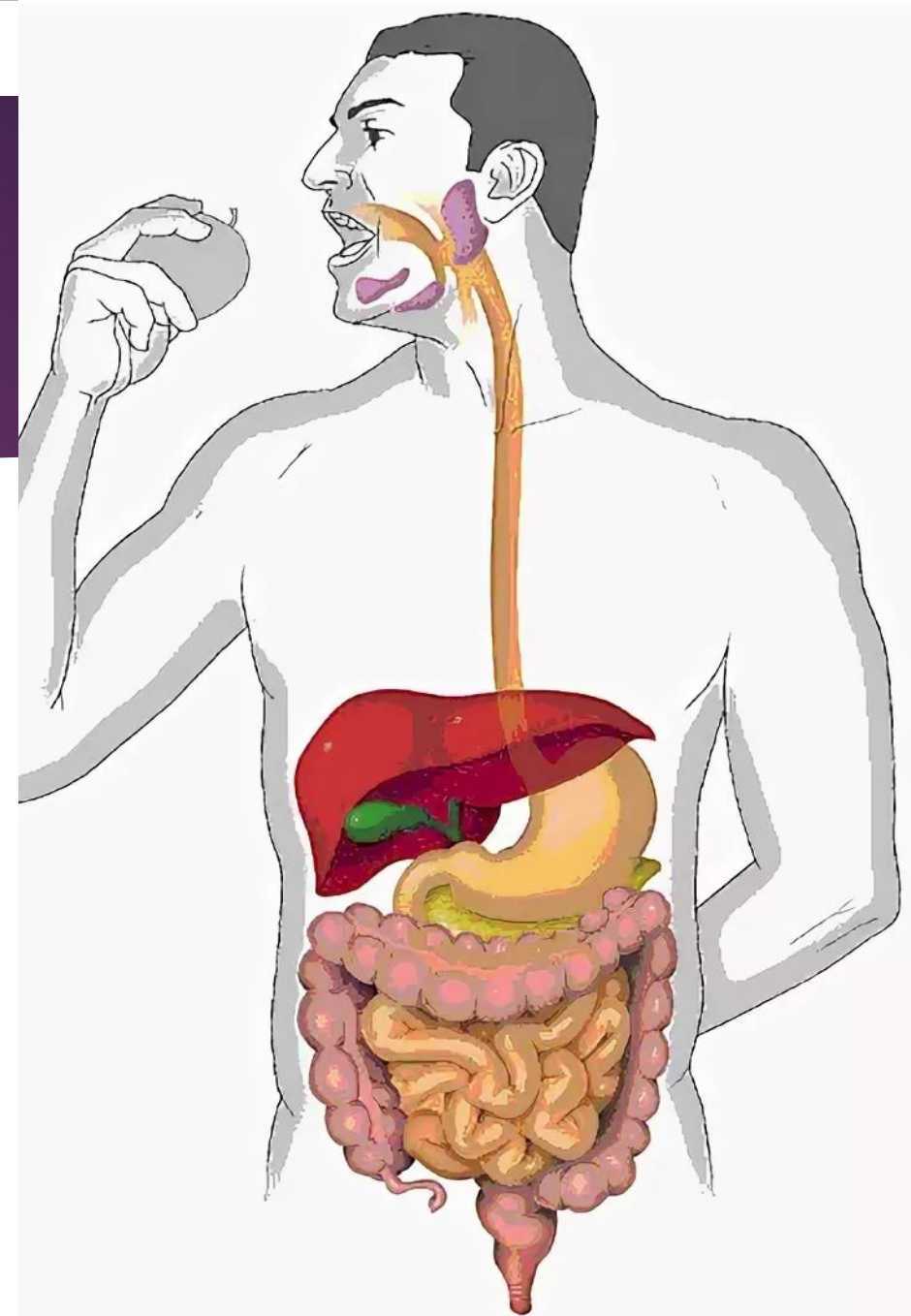
Мука – 20 г  
Картофель – 220 г  
Хлеб ржаной – 120 г  
Хлеб пшеничный – 200 г  
Макаронные изделия – 20 г  
Крупы, бобовые – 50 г\*

40%



# ПИЩЕВАРЕНИЕ

- ▶ Пищеварение — акт длительный, непрерывный. По мере продвижения пищевого комка оно продолжается вплоть до границы тонкого кишечника с толстым. Всасывание образовавшихся в результате пищеварения глюкозы, жирных кислот, глицерина и аминокислот происходит главным образом в тонком кишечнике. Через множество его ворсинок продукты расщепления белков, углеводов поступают в кровь; продукты расщепления жиров — в лимфу.



Кефир  
Фрукты  
Сухофрукты

Ланч  
11:00 — 11:30

Красное  
или белое мясо  
Овощи (клетчатка)

Обед  
13:00 — 14:00

Примерный рацион на день  
при условии подъема в 7:00,  
ухода ко сну — в 23:00

Завтрак  
7:30 — 9:00

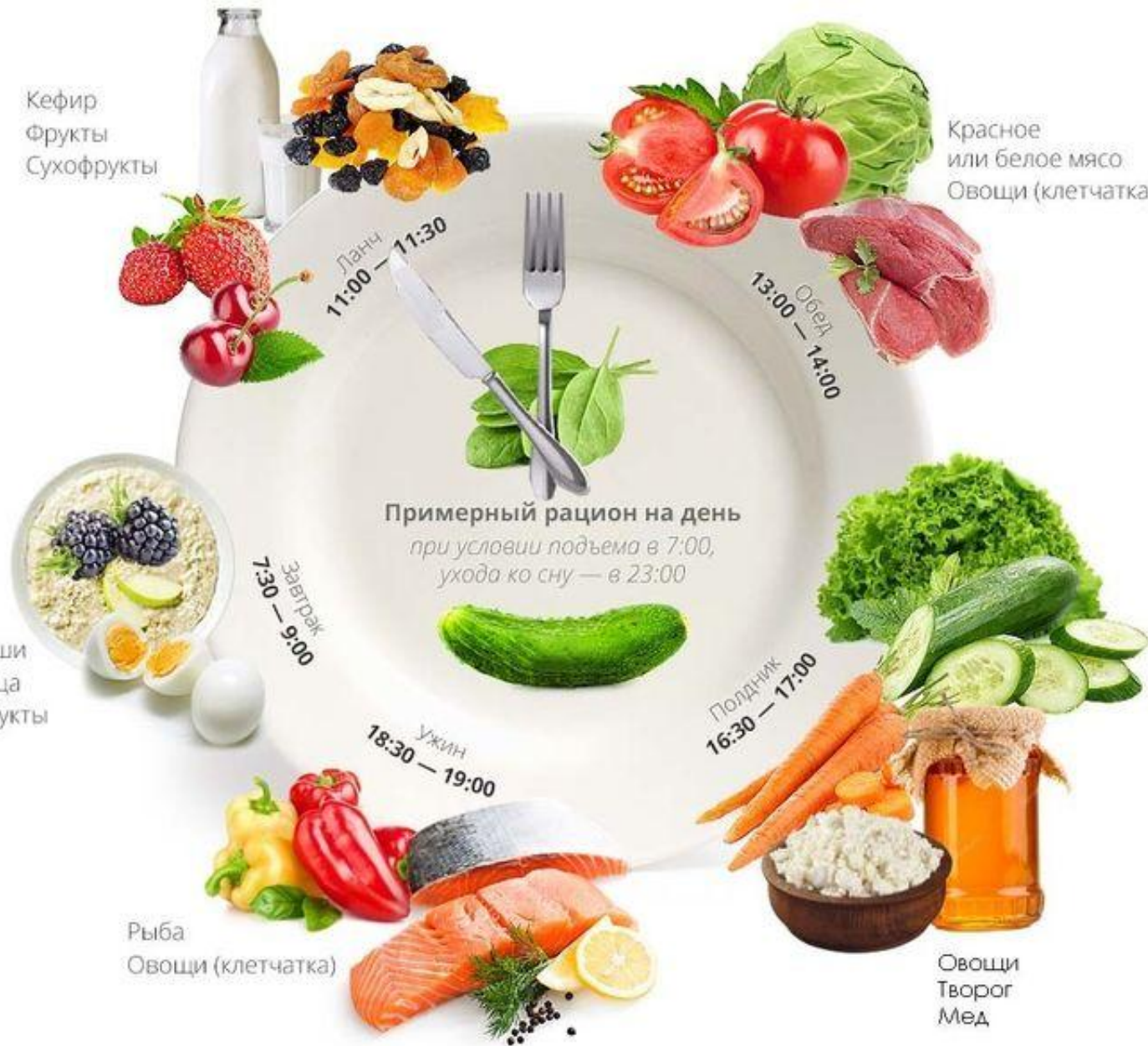
Каши  
Яйца  
Фрукты

Полдник  
16:30 — 17:00

Ужин  
18:30 — 19:00

Рыба  
Овощи (клетчатка)

Овощи  
Творог  
Мед







# ВИТАМИНЫ

- ▶ Фраза «витамины — источник здоровья» знакома нам с раннего детства, и мы настолько привыкли к ней, что перестаем придавать ей значение. А напрасно! Ведь на самом деле без витаминов обеспечить полноценное здоровье совершенно невозможно.
- ▶ Многие витамины быстро разрушаются и не накапливаются в организме в нужных количествах, поэтому человек нуждается в постоянном поступлении их с пищей.
- ▶ К настоящему времени известно и изучено около 30 витаминов. К обеспечению здоровья человека причастны около 20 из них. Остановимся только на некоторых из них, имеющих особое значение в питании населения нашей страны.

▶

# ШПАРГАЛКА по рациону ПИТАНИЯ

вы едите так, как вам комфортно,  
соблюдая норму ккал, если следите за рационом и это имеет смысл! 🍴

## ЗАВТРАК



каша (любая на ваш вкус и цвет)

омлет с овощами

тосты яйцо+авокадр

сырники

## ПЕРЕКУС

то, что вам хочется в рамках БЖУ



## ОБЕД



суп лапша куриный

плов с курицей индейкой

шаурма

паста с курицей и грибами

## УЖИН



нежирная рыба

салат в лепешке

запеченая рыба

куриные купаты

# ИФ ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

## Примерное меню на день

### Завтрак



Яблоко

Яичница с беконом



Кофе (можно со сливками)



### Полдник

Бутерброд с маслом или с сыром



Чай



### Ужин



Чай с лимоном

### Поздний ужин

Жирная рыба с рисом и тушёными овощами



Кефир 3,2% жирности

### Обед



Блинчики с печенью

Томатный сок



Винегрет



Щи со сметаной

# Заключение

- ▶ Итак, 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 серьезные болезни. Надо жить в гармонии с собой и с окружающими нас продуктами!





**БЕРЕГИТЕ СВОЕ  
ЗДОРОВЬЕ, ПИТАЙТЕСЬ  
ПРАВИЛЬНО!**

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**