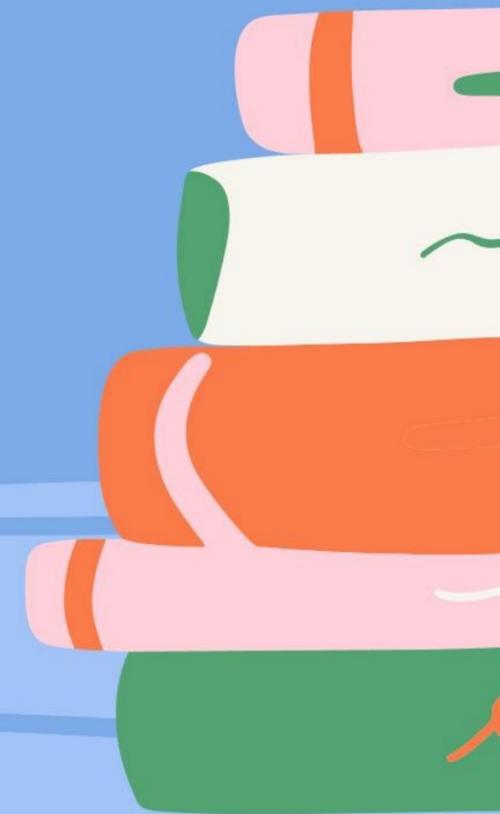


**Правильное
питание -
залог
здоровья**





ЧТО ТАКОЕ

ЗДОРОВЬЕ?

Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Здоровье - это когда тебе хорошо.

Здоровье - это когда ничего не болит. Здоровье - это

Здоровье - это красота.

КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Питание

Физическая
активность

Отсутстви
вредных
привычек

Личная
гигиена

Режим
дня

Психическое
здоровье



Здоровое или оптимальное

питание

Здоровое питание – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее улучшению его здоровья и профилактике заболеваний.



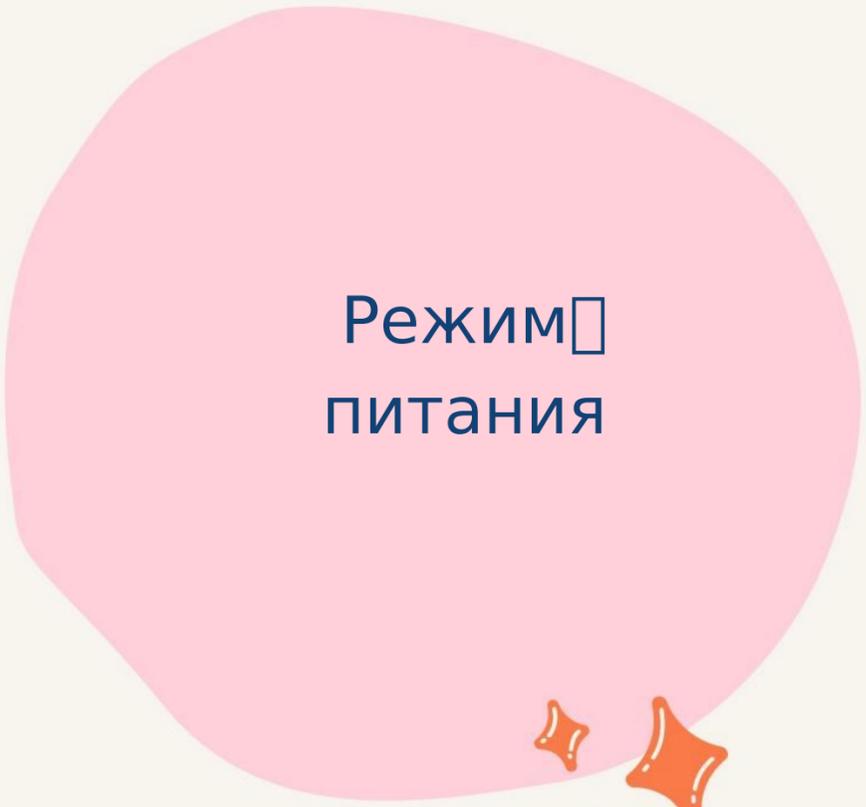
Энергетическое
равновесие

A green, rounded bubble containing the text 'Энергетическое равновесие'. It is decorated with three orange starburst icons at the top edge.



Баланс
питательных
веществ и их
разнообразии

A blue, rounded bubble containing the text 'Баланс питательных веществ и их разнообразии'. It is decorated with three orange starburst icons at the bottom edge.



Режим
питания

A pink, rounded bubble containing the text 'Режим питания'. It is decorated with three orange starburst icons at the bottom edge.

Энергетическое равновесие

Необходимо получать с пищей
токоличество энергии,
которое тратится.



Энергетическая суточная потребность зависит от возраста, пола,
интенсивности

труда и других параметров

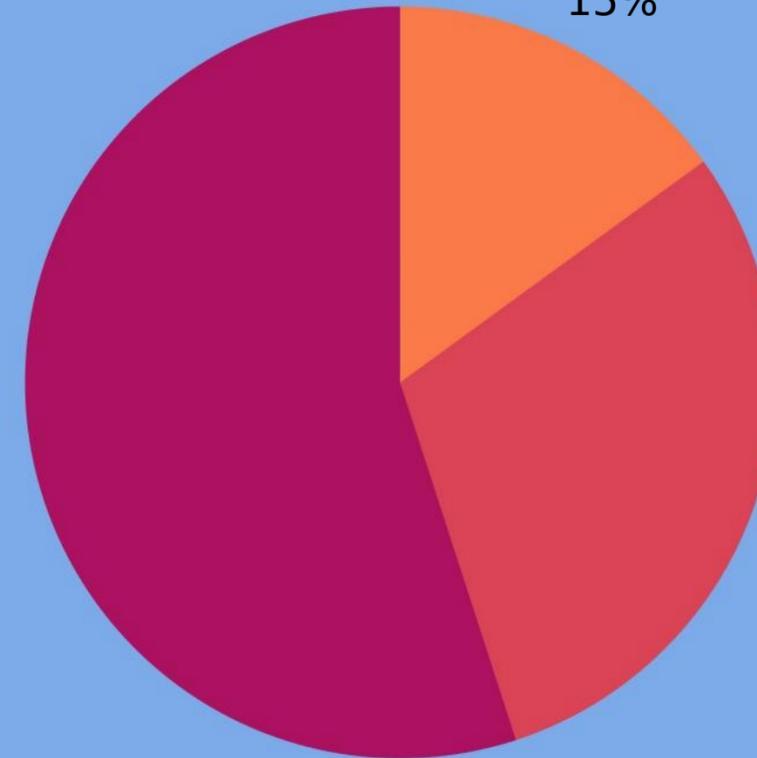
Баланс питательных веществ



Углеводы
55%

Белки
15%

Жиры
30%



Углеводы 55-60%

Жиры 25-30%
Белки 15-20%.

Разнообразие рациона

Белки

**Жир
ы**

**Углевод
ы**

Витамины

**Минерал
ы**

Баланс питательных веществ, необходимых организму для

полноценной жизнедеятельности обеспечивается разнообразием продуктов питания.



Белк

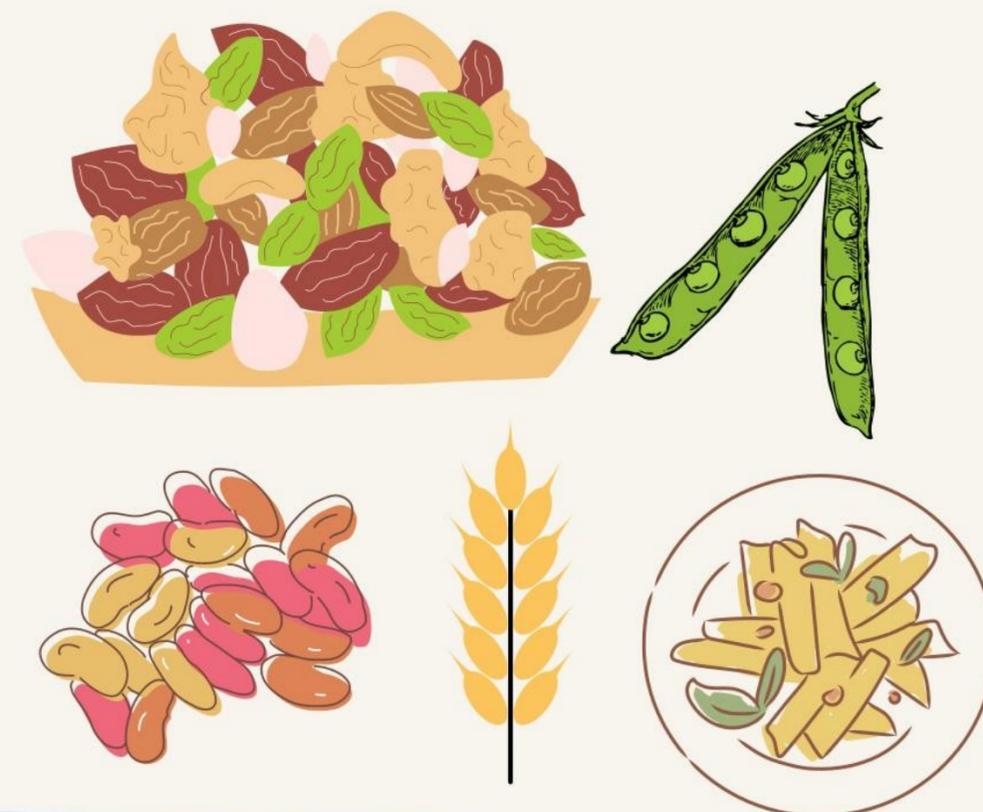
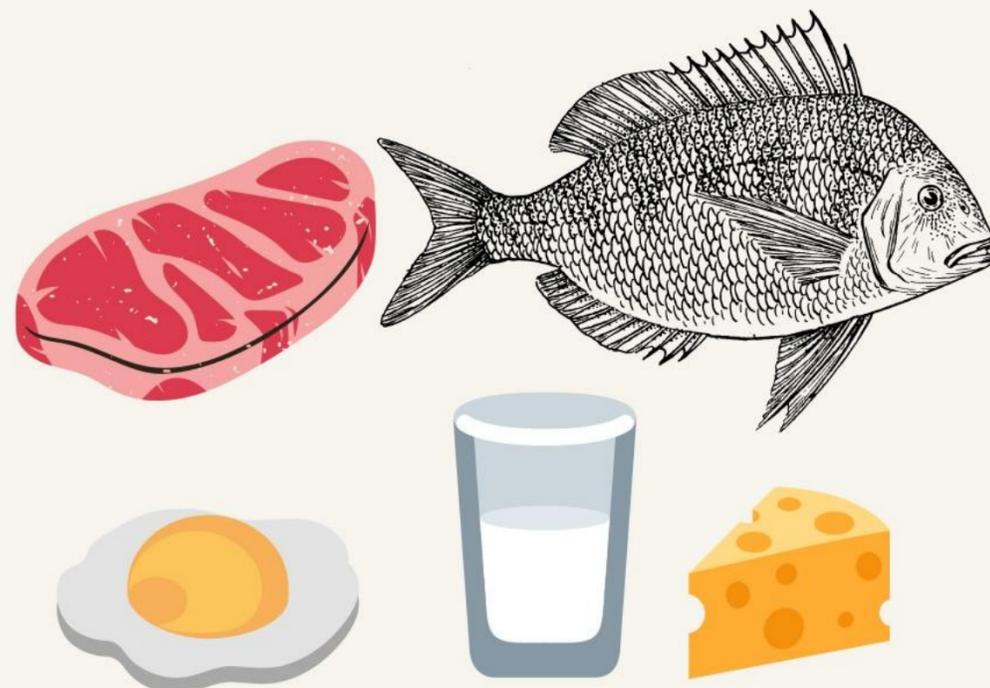
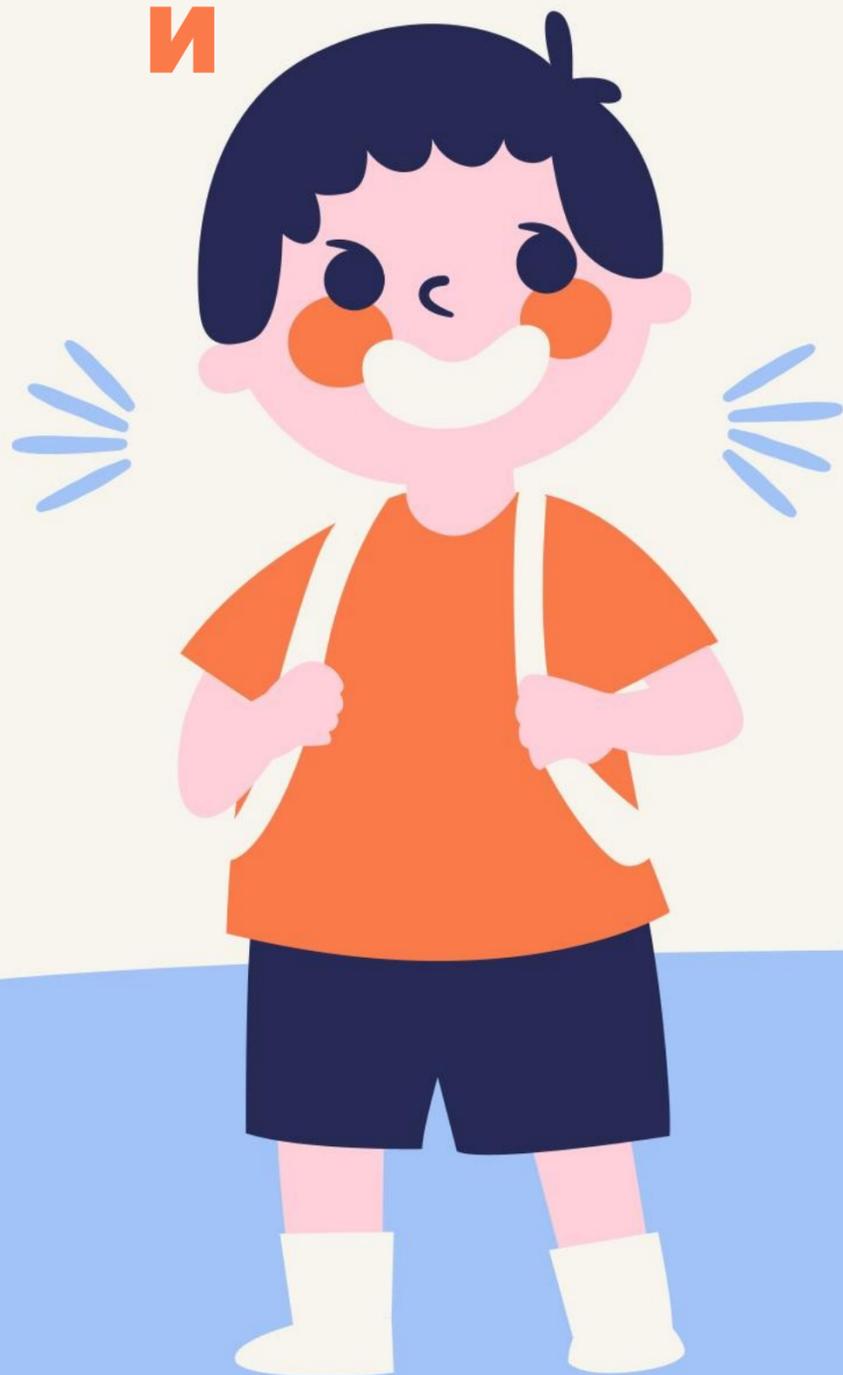
и

Белок

животного происхождения
происхождения

Белок

растительного



Для полноценной жизни белки должны поступать с пищей

Каждодневно. Как минимум половина потребности в белке

должна обеспечиваться белком из продуктов

животного происхождения: мясо, рыба

Жир

ы

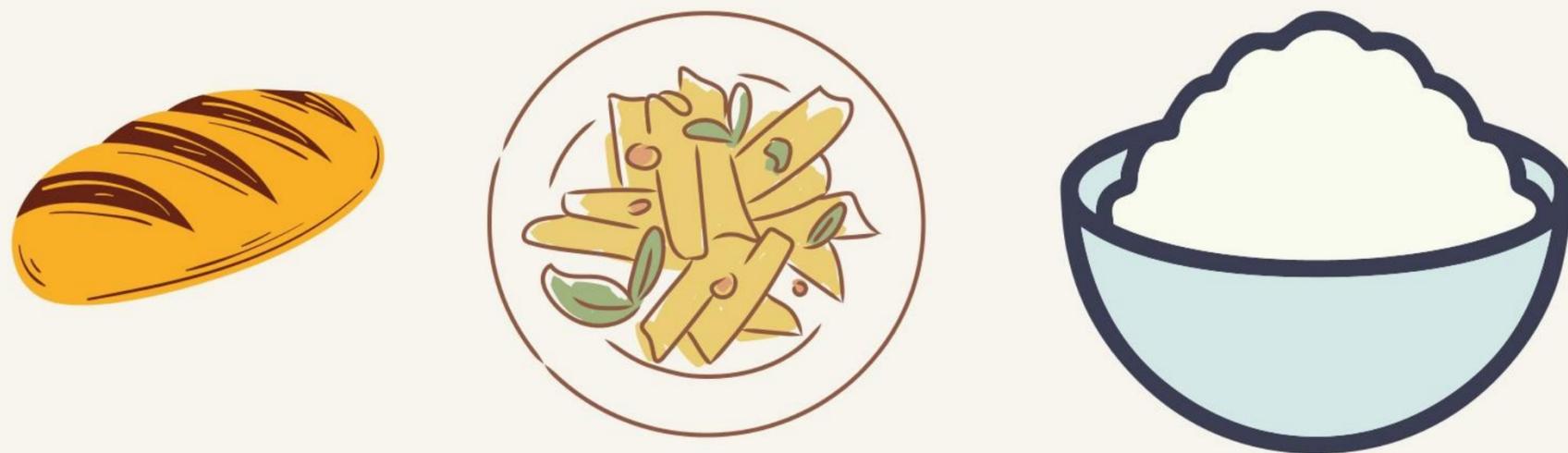
Жиры
животного происхождения
происхождения



Жиры
растительного



Жиры необходимы для нормальной работы всех органов и систем. Они входят в состав мембран всех клеток тела.



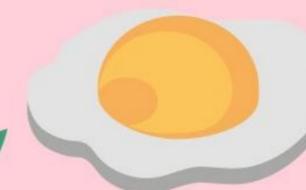
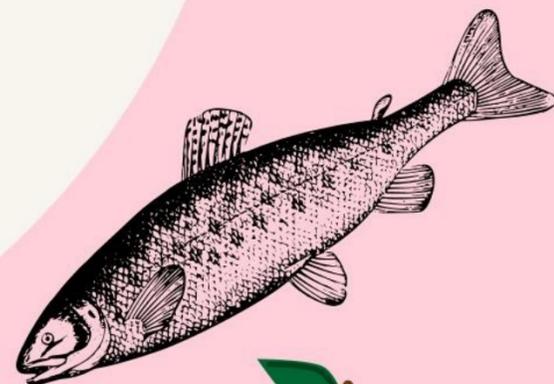
Углевод ы



Углеводы - основной источник

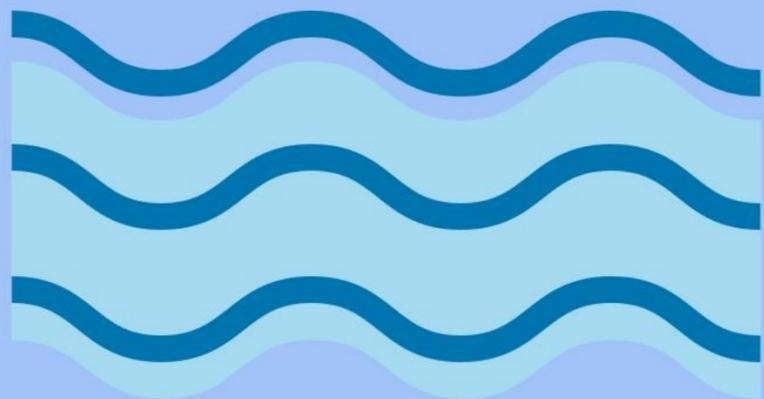
энергии в организме и составляют большую часть рациона питания.

ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ



Витамины и минералы содержатся как в продуктах животного, так и в продуктах растительного происхождения. Это незаменимые элементы

питания, которые практически не синтезируются в организме. Необходимы для поддержания процессов жизнедеятельности,



ВОД



**Вода - абсолютно
незаменимый**

элемент питания.

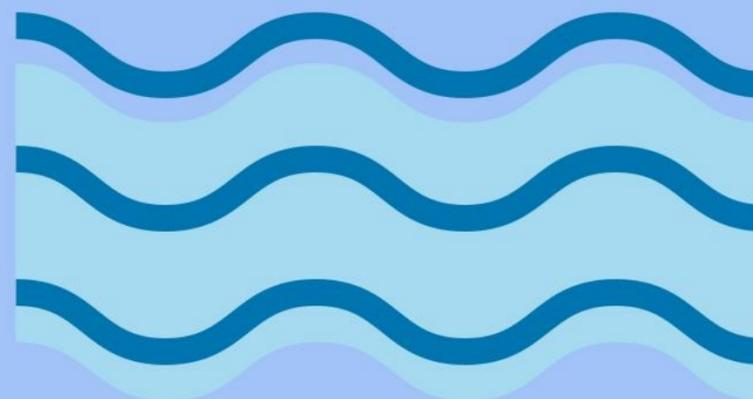
Потребность в воде в среднем до 1,5л в день.

Частично

воду мы получаем с пищей, остальное мы

должны

компенсировать питьевой водой.



РЕЖИМ

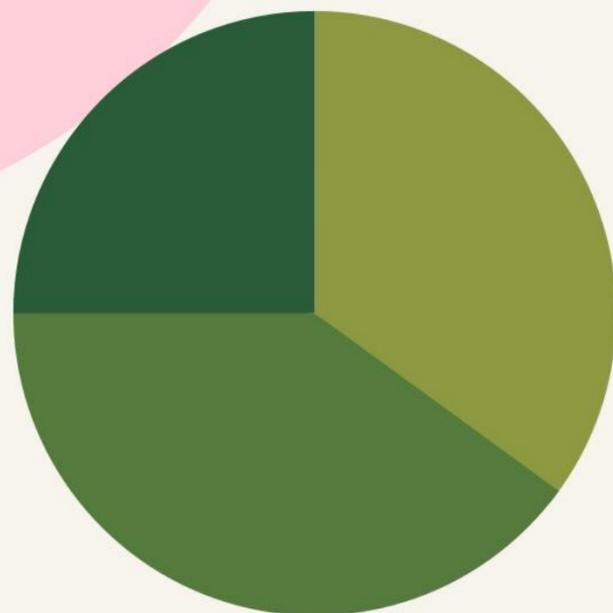
Режим питания обеспечивает достаточное насыщение без эпизодов острого голода на

протяжении дня, с соблюдением **определенных**

временных интервалов между приемами

пищи.

Кратность приема пищи 5 раз в день.

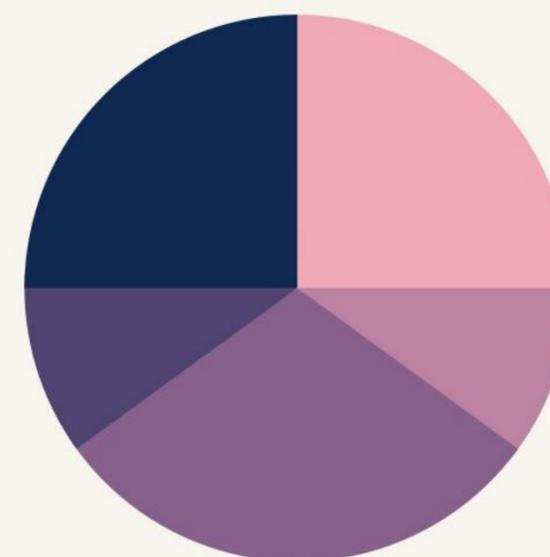


обед
13:00%

завтрак
8:00 35%

полдник
16:00
10%

ужин
19:00%



обед
13:30%

завтрак
7:00 25%

второй завтрак
10:00
10%



ужин
18:00%

ПИРАМИДА ПИТАНИЯ



ПОРЦИЯ ПРОДУКТОВ

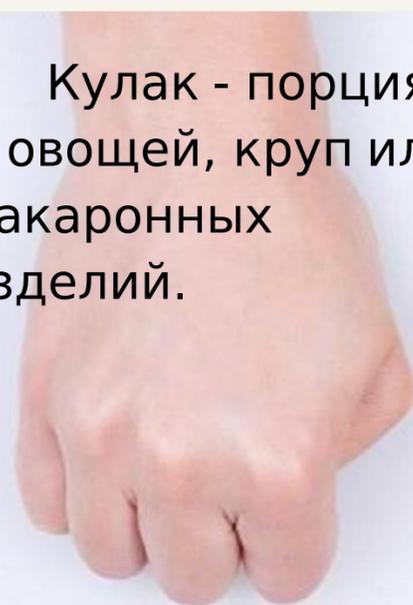
Порция фруктов - 1 фрукт среднего размера, например, яблоко или апельсин.



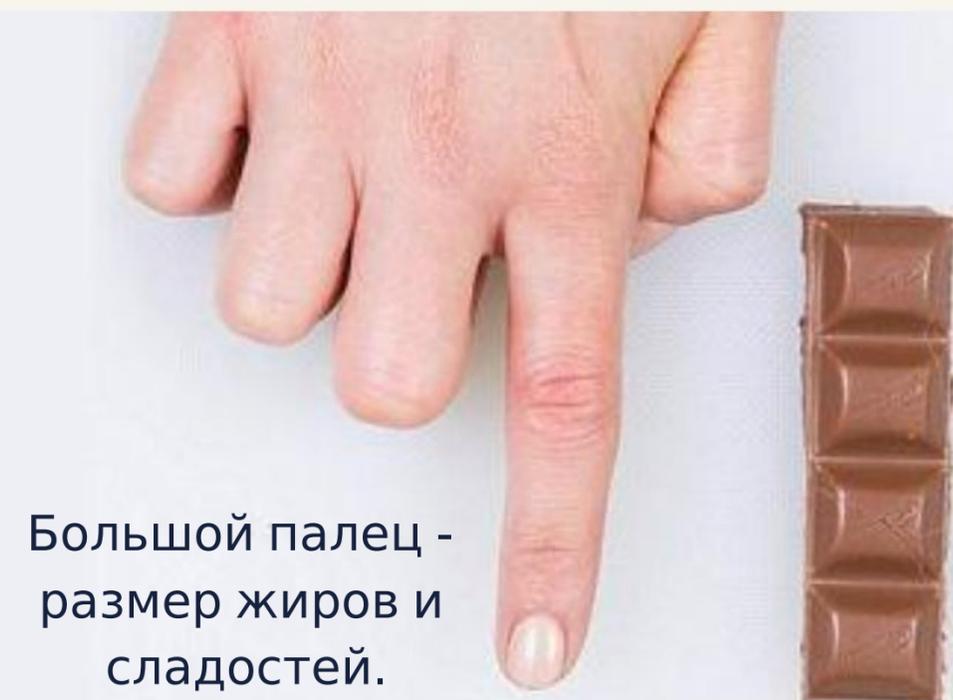
Сложенные пригоршней ладони - размер порции листовых овощей, ягод.



Кулак - порция овощей, круп или макаронных изделий.



Ладонь - порция белковой пищи.



Большой палец - размер жиров и сладостей.

5 ПРИНЦИПОВ БЕЗОПАСНОГО ПИТАНИЯ

Соблюдайте чистоту



Храните продукты в оптимальных температурных условиях



Проводите достаточную термообработку



Используйте только свежие продукты и воду



Отделяйте сырые продукты от готовых



НАЙДИ ПОЛЕЗНЫЕ ОНИ ПРОДУКТ

ПОЧЕМУ ПОЛЕЗНЫ

Творог

Пончик

Гречневая
каша

?

Манная
каша

Беляш
и

Компот

Яйца
Орехи

Торт

Яблоко
и

Мясо

Йогурт

Чипсы

Пирожно

Сыр

Огурцы

Колбаса

Хлеб

Жареная
картошка

Рыба

Молоко

Овсяная каша

Морковь

Шоколад

Газировка

Чеснок

Салаты

Макарон

Помидоры

Кефир

Жвачка

Кока-кола
Чупа-

Макарон

ОТГАДАЙ

ЗАГАДКИ

1. Над землей - трава, под землей - алая голова.
2. Что красно снаружи, бело внутри, с зеленым хохолком на голове?

3. За кудрявый хохолок лису из норки поволоок,
На ощупь очень гладкая, на вкус, как сахар, сладкая!

4. Былинкой была, все воду пила, побелела, растолстела,
словно

5. Золотистый и
полезный, захрустела.

Витаминный, хотя резкий,
Горький вкус имеет он,

6. Золотая голова-ветка и тяжела.
Золотая голова отдохнуть прилегла.
Голова велика, только шея тонка.

7. Росли на грядке зеленые ветки, а на них - красные
детки.



ВЫБЕРИТЕ ПРОДУКТЫ НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

Щи
:

1. вода, молоко, сок, чай;
2. картофель, огурец, капуста, помидор,
3. редька, сахар; морковь;
4. майонез, сметана, кетчуп.

**Рисовая
каша:**

1. вода, молоко, сок, чай;
2. гречка, макароны, рис, пшено;
3. соль, сахар растительное, масло сливочное.



**Спасибо
за
внимание
!**

