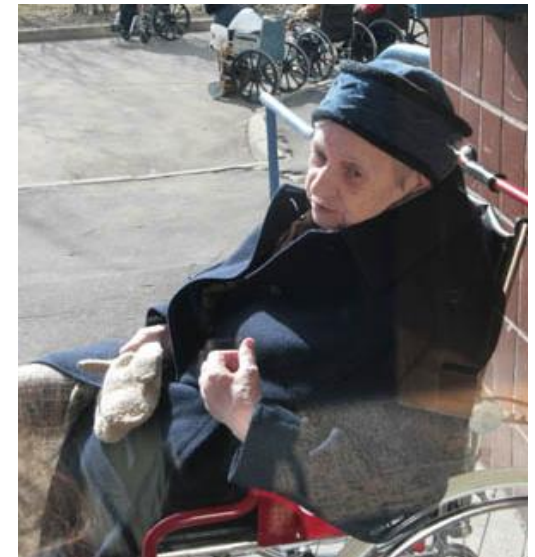
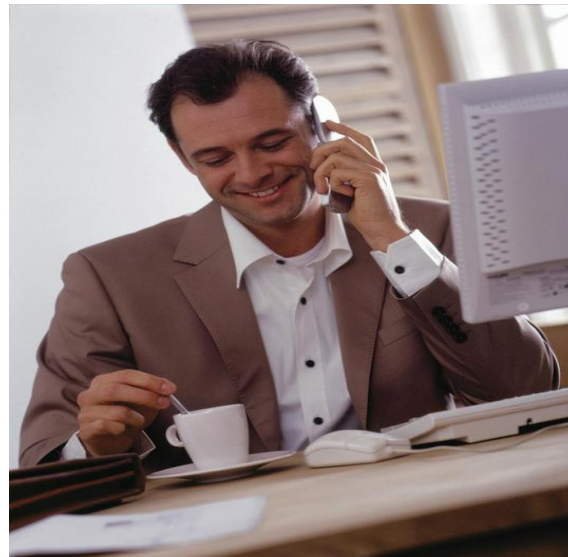


# Рациональное питание



# Какими мы хотим стать?

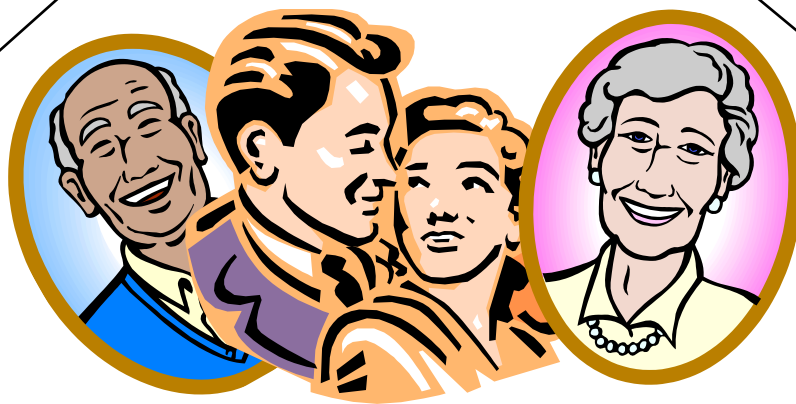


# Что станет главным строительным материалом нашего дома здоровья?

**Здоровый образ жизни**

**Здоровое питание**

**Двигательная активность**



**Регуляция эмоционального состояния**

**Режим труда и отдыха**

# Рациональное питание – важное слагаемое здорового образа жизни

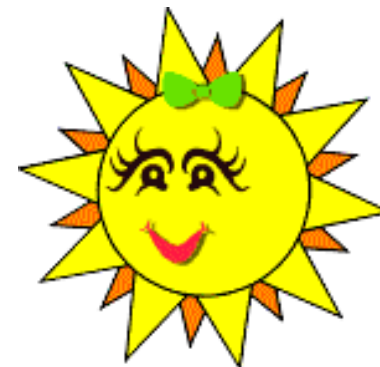
## ПОЧЕМУ?

Обеспечивает правильный рост и  
формирование организма;

Способствует сохранению здоровья;

Обеспечивает высокую  
работоспособность;

Продлевает жизнь.



# «Рациональное питание»

– это питание,  
обеспечивающее рост,  
нормальное развитие и  
жизнедеятельность  
человека.



Рациональное питание  
можно назвать  
правильным и здоровым.

# Рациональное питание



подразумевает поступление в организм всех необходимых веществ: углеводов, жиров, белков, витаминов и микроэлементов в нужных количествах и в правильных пропорциях.



# Значение белков

**Белки – это основной строительный материал нашего организма, необходимый для роста и поддержания важнейших органов и тканей.**



# Значение жиров



Жиры удовлетворяют  
энергетические  
потребности человека







# Значение углеводов

обеспечение энергией  
всех процессов в  
организме



*Пополнение запаса  
питательными веществами  
мозга происходит за счёт  
поступления **глюкозы**.*



Наряду с основными компонентами пищи – углеводами, жирами и белками – в питании школьников необходимо своевременное и полное восполнение потребности организма в **витаминах, микроэлементах, биологических волокнах и воде.**

У школьников из-за высокой умственной активности и роста потребности в витаминах и микроэлементах заметно увеличены.



# Обрати внимание!



*Недостаток **витаминов** в пище может привести к различным заболеваниям, обозначаемым как авитаминоз, при котором нарушаются процессы роста, ухудшается память и снижается работоспособность.*

*Потребление ряда витаминов в больших дозах столь же нежелательно, как и их недостаток в пище.*



фрукты  
и овощи

хлеб, картофель,  
рис, макароны



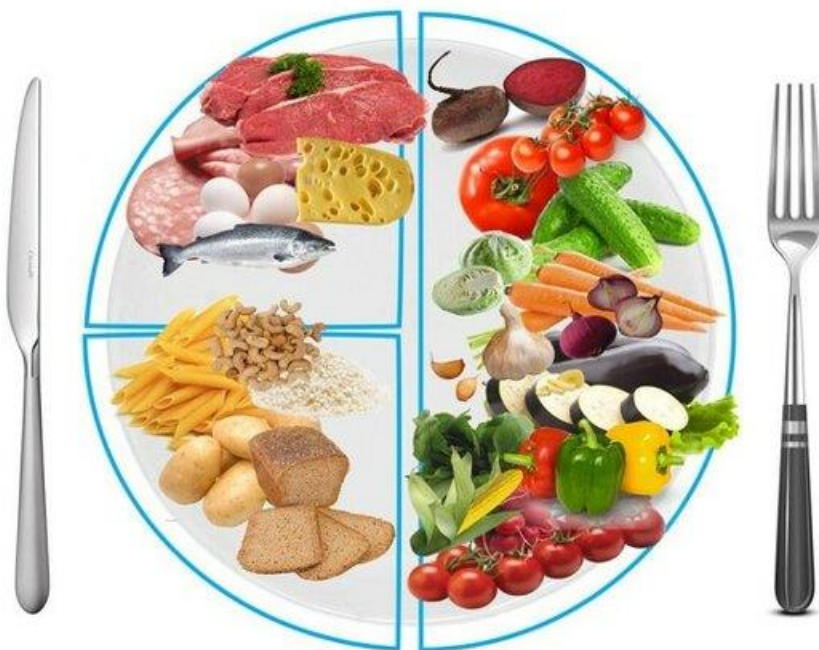
мясо, рыба,  
яйца, бобовые

молоко и  
молочные продукты

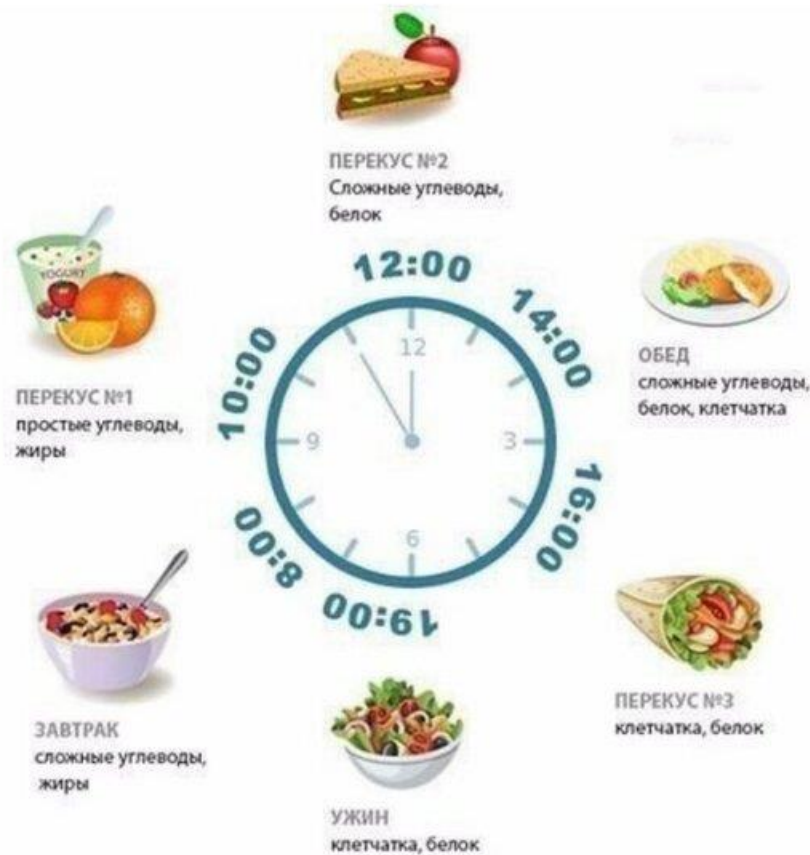
еда и напитки с высоким  
содержанием жиров и сахара



# Правило тарелки



# Рекомендуемое время приема пищи и составляющие



# **Пища – это источник энергии для человека**

Избыток или недостаток пищи – проблема.

Если человек много ест, у него развивается ожирение, сахарный диабет, заболевания желудочно-кишечного тракта;

если ест мало, обрушивается дистрофия, сахарный диабет и много других заболеваний.

**Где же выход?**

**Смолоду научиться соблюдать золотую середину, не допуская как переедание, так и недоедание. Надо жить в гармонии с собой и окружающими вас продуктами.**



# А всегда ли полезно, то что повкуснее?



# Тест

## Правильно ли ты питаешься?

**1. Как часто в течение дня вы питаетесь?**

*А) 3 раза и более; Б) 2 раза; В) 1 раз.*

**2. Всегда ли вы завтракаете?**

*А) всегда; Б) не всегда; В) никогда.*

**3. Из чего состоит ваш завтрак?**

*А) каша, чай; Б) мясное блюдо и чай; В) чай.*



**4. Часто ли вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом и ужином?**

*А) никогда; Б) 2 раза в день; В) 3 раза.*

**5. Как часто вы едите овощи, фрукты, салаты?**

*А) 3 раза в день; Б) 1 – 2 раза в день; В) 2 – 3 раза в неделю;*

**6. Как часто вы едите жареную пищу?**

*А) 1 раз в неделю; Б) 3 – 4 раза в неделю; В) каждый день.*

## **7. Как часто вы едите выпечку?**

*А) 1 раз в неделю; Б) 3 – 4 раза в неделю; В) каждый день.*

## **8. Что вы намазываете на хлеб?**

*А) только масло; Б) масло с маргарином; В) маргарин.*

## **9. Сколько раз в неделю вы едите рыбу?**

*А) 3 – 4 раза; Б) 1 – 2 раза; В) 1 раз.*

## **10. Как часто вы едите хлеб?**

*А) меньше 3 дней в неделю; Б) от 3 до 6 дней в неделю; В) за каждой едой.*

## **11. Сколько чашек чая и кофе выпиваете за день?**

*А) 1 – 2 ; Б) от 3 до 5; В) 6 и более.*

## **12. Прежде чем есть первое блюдо с мясом, вы:**

*А) убираете из тарелки весь жир; Б) уберёте часть жира; В) оставите весь жир*

## Подсчёт баллов:

“А” – 2 балла “Б” – 1 балл “В” – 0 баллов.

## Ключ к тесту:

**0 – 13 баллов – есть опасность;**

**14 – 18 баллов – следует улучшить питание;**

**19 – 24 - хороший режим и качество  
питания.**

**Есть сладкое после еды вредно, так как наступает блокировка пищеварения и начинается процесс брожение.**

**Следуя этому правилу, вы избавите себя от гастрита.**



# Здоровое питание- это

ограничение жиров и соли, увеличение в рационе фруктов, круп, изделий из муки грубого помола, бобовых, нежирных молочных продуктов, рыбы, постного мяса.

## А также...

**Умеренность.**

**Сбалансированность.**

**Четырехразовый приём пищи.**

**Разнообразиие.**

**Биологическая полноценность.**

## Рекомендации:

- В питании всё должно быть в меру.  
Пища должна быть разнообразной.

Еда должна быть тёплой.

Тщательно пережёвывать пищу.

Есть больше овощей и фруктов.

Есть 3-4 раза в день.

Не есть перед сном.

Поменьше есть копчёного, жареного и острого.

Не есть всухомятку.

Меньше есть сладостей.

Не перекусывать чипсами, сухариками и т.п.

# Вывод:

каждый для себя должен сделать вывод, правильно вы питаетесь и что нужно изменить, ведь у вас вся жизнь впереди...

**Заботиться о своём здоровье  
нужно уже сейчас.**



# УКРЕПЛЯЮТ ПАМЯТЬ



**МОРКОВЬ**



**АВОКАДО**



**АНАНАС**

# ПОМОГАЮТ КОНЦЕНТРИРОВАТЬ ВНИМАНИЕ



**ОРЕХИ**

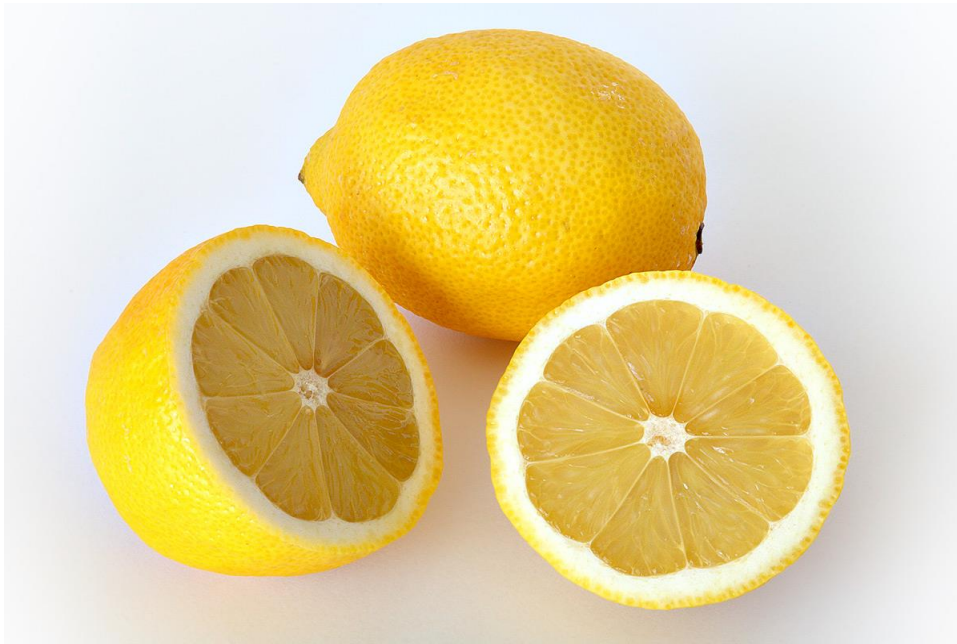


**КРЕВЕТКИ**



**ЛУК**

# ЛИМОНЫ



Лимон облегчает  
восприятие  
информации,  
ударная доза  
витамина С  
повышает  
работоспособность

# Капуста



**Капуста хорошо  
снимает  
нервозность и  
успокаивает**

# ЧЕРНИКА



**Черника  
способствует  
улучшению  
кровообращения  
ГОЛОВНОГО МОЗГА,  
ПОЛОЖИТЕЛЬНО  
влияет на зрение**

**Будьте  
здоровы!**