Основные правила рационального питания

FokinaLida.75@mail.ru

ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

«Мы живём не для того, чтобы есть, а едим для того чтобы жить»

древнегреческий философ Сократ(470-399 до н.э.)

FokinaLida.75@mail.ru

Зачем человек ест?

FokinaLida.75@mail.ru

«Дерево держится своими корнями, а человек пищей»

FokinaLida.75@mail.ru

Вывод:

Человеку необходимо питаться.

FokinaLida.75@mail.ru

«Прежде чем за стол мне сесть,
Я подумаю, что съесть».

FokinaLida.75@mail.ru

FokinaLida.75@mail.ru

Здоровое питание

Программа разработана совместно с Институтом питания РАМН

Важно помнить два принципа:

Ежедневно организм должен получать все необходимые пищевые вещества.
Количество пищевых веществ должно соответствовать индивидуальной суточной потребности человека в энергии.

Пирамида здорового питания

Жиры, масла, сахар, кондитерские изделия – ограниченное потребление

Мясо, рыба, птица, яйца, бобовые, орехи – 2 порции в день

Молочные продукты – 2-3 порции в день

Овощи – 3-5 , фрукты – 2-4 порции в день

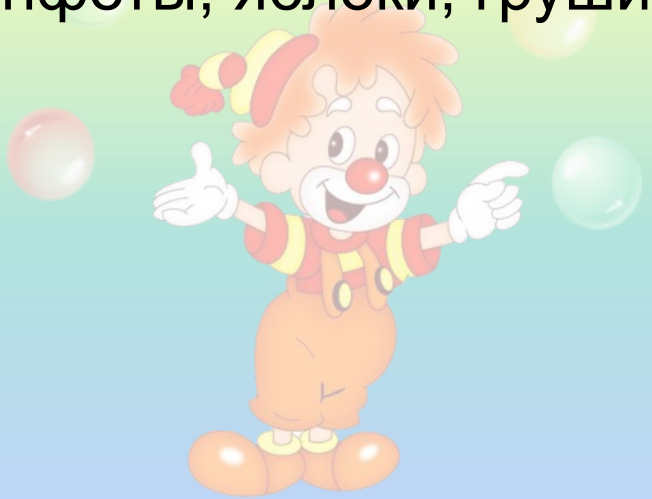
Зерновые – 5-7 порций в день

FokinaLida.75@mail.ru

Выберите продукты, которые полезны для вас и разделите на две группы:

Полезные продукты	Неполезные продукты

Рыба, пепси, кефир, фанта, чипсы, геркулес, жирное мясо, подсолнечное масло, торты, «Сникерс», морковь, капуста, шоколадные конфеты, яблоки, груши, хлеб



FokinaLida.75@mail.ru

Проверим :

Полезные продукты	Неполезные продукты
Рыба,	Пепси,
кефир,	фанта,
геркулес,	чипсы,
подсолнечное масло,	жирное мясо,
морковь,	торты,
капуста,	«Сникерс»,
яблоки,	шоколадные конфеты
груши,	
хлеб	

FokinaLida.75@mail.ru

Сколько раз в день необходимо питаться?

1.Завтрак (дома).

2. Завтрак (второй в школе).

3. Обед.

4. Полдник.

5. Ужин.

FokinaLida.75@mail.ru

ЗАВТРАК

- То, чем позавтракал утром, влияет на наше настроение и самочувствие весь день. Вкусный **завтрак** должен быть здоровым и разносторонним, но ни в коем случае однообразным. Общее мнение такое, что на **завтрак** надо обязательно есть кашу**.**

1. Каша.
2. Хлеб с маслом.
3. Чай сладкий.

FokinaLida.75@mail.ru

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Хороший **завтрак** - это не значит наесться так, чтобы потом нельзя было встать со стула. Хороший **завтрак** подразумевает оптимальное сочетание продуктов, содержащих белки, углеводы, жиры, витамины и другие полезные вещества, нужны организму после сна.

1. Котлета (рыбная, мясная), гуляш и т.д.
2. Пюре.
3. Сок, компот, напиток, чай.
4. Хлеб.

FokinaLida.75@mail.ru

ОБЕД

Обе́д — как правило, второй или третий приём пищи в день (обычно после первого либо второго завтрака). Как правило на **обед** подается горячая пища

1. Суп, борщ, щи.
2. Биточки, котлеты, гуляш и т.д.
3. Пюре.
4. Компот из сухофруктов.
5. Хлеб.

FokinaLida.75@mail.ru

Полдник

Можно на полдник есть булочки, вафли, печенье с чаем, соком или молоком.

FokinaLida.75@mail.ru

Пора ужинать.

Ужин – последняя еда перед сном. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин можно есть только легкую пищу:

- запеканки
- творог
- омлет
- кефир
- простоквашу

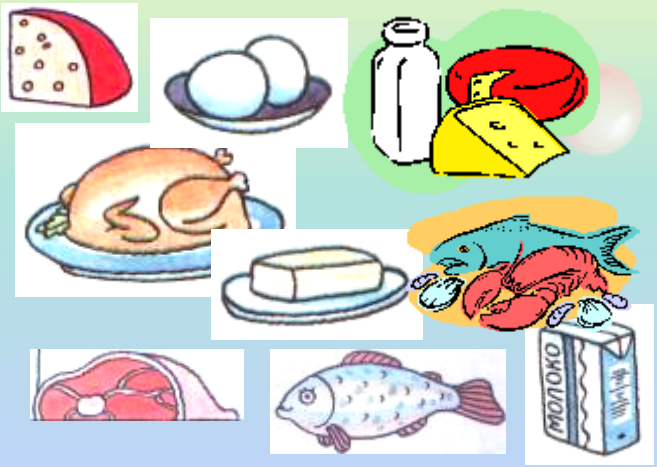
FokinaLida.75@mail.ru

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - одна из главных составных частей здорового образа жизни и факторов продления активного периода жизнедеятельности.

Правильное питание должно обеспечить поступление в организм всех необходимых веществ: углеводов, жиров, белков и витаминов.

FokinaLida.75@mail.ru

Белки	Жиры	Углеводы
В продуктах животного происхождения	В мясе, молоке, сале, в маслянистых растениях	В крупах, муке, крахмале



FokinaLida.75@mail.ru

Витамины

↓

Овощи, фрукты

FokinaLida.75@mail.ru

С

FokinaLida.75@mail.ru

А

FokinaLida.75@mail.ru

B1

FokinaLida.75@mail.ru

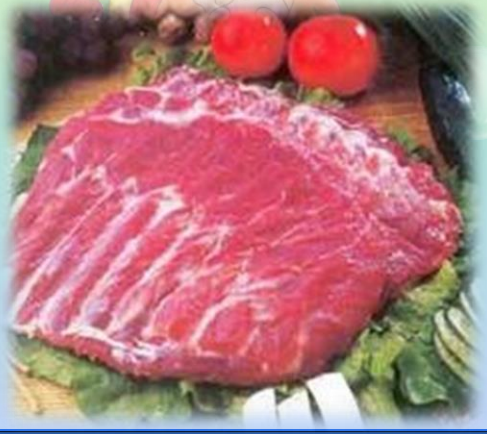
B2

FokinaLida.75@mail.ru

D

FokinaLida.75@mail.ru

PP



FokinaLida.75@mail.ru

Какие продукты растительного происхождения, а какие – животного происхождения?

- Хлеб
- Колбаса
- Молоко
- Сахар
- Яйцо
- Лук
- Яблоко
- Свинина
- Свекла
- Огурец

Продукты животного происхождения

Продукты растительного происхождения

FokinaLida.75@mail.ru

Выберите слова для характеристики здорового человека:

красивый	ловкий	статный	крепкий
сутулый	бледный	стройный	неуклюжий
сильный	румяный	толстый	подтянутый

FokinaLida.75@mail.ru

Золотые правила питания:

- Главное – не переедайте.
- Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
- Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
- Мойте фрукты и овощи перед едой.
- Перед приемом пищи мысленно поблагодарите всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища. И конечно, тех, кто приготовил вам еду.

FokinaLida.75@mail.ru

Будьте здоровы!

FokinaLida.75@mail.ru