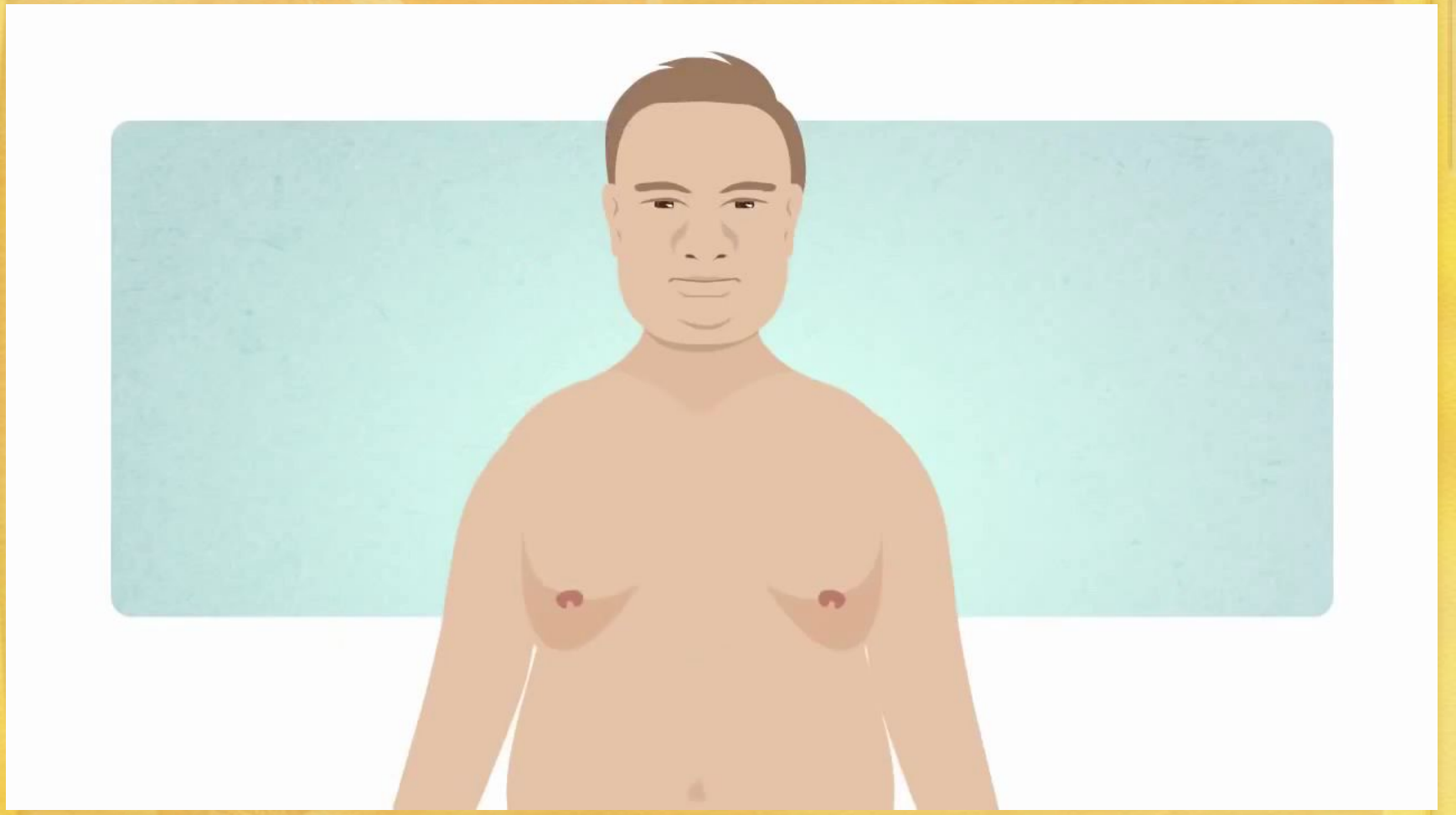
Здоровый образ жизни и его составляющие. Культура питания

ЗОЖ – Способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение жизнедеятельности людей

Основы Здорового Образа Жизни

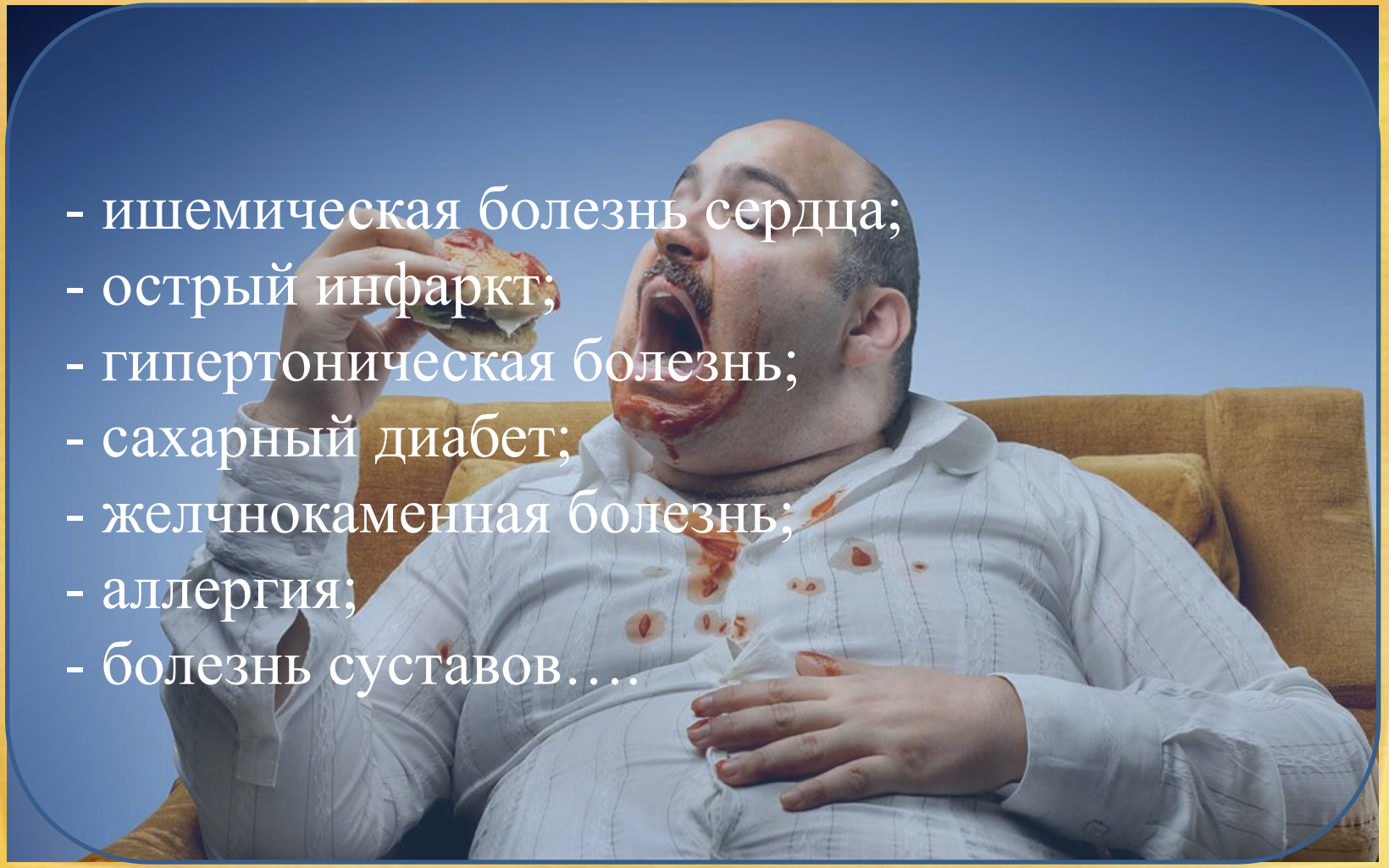
Как скорректировать фигуру с помощью ЗОЖ?



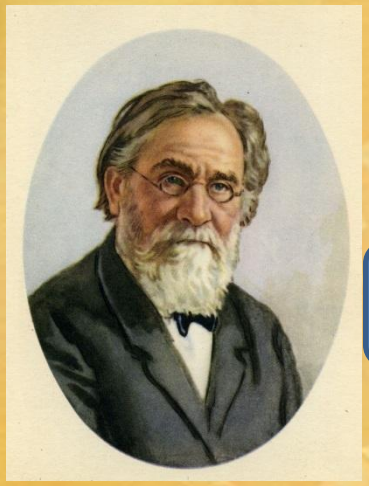
Правильное питание – важная часть ЗОЖ

Для поддержания здорового образа жизни необходимо, соблюдать режим правильного питания. Совершенно естественно, что сбалансированное питание человека должно включать компоненты которые входят в состав его организма, то есть белки, жиры, углеводы, витамины. Минералы и воду.

Последствия неправильного питания:



- ишемическая болезнь сердца;
- острый инфаркт;
- гипертоническая болезнь;
- сахарный диабет;
- желчнокаменная болезнь;
- аллергия;
- болезнь суставов….



«Смерть всегда гнездится в кишечнике»
И. Мечников

3 Правила здорового питания:

Первое правило: белки, жиры и углеводы употреблять в разное время.

Второе правило - как и когда нужно есть

Пища плохо усваивается (нельзя принимать):

1. Когда нет чувства голода;
2. При сильной усталости;
3. При болезни;
4. При отрицательных эмоциях, беспокойстве и гневе, ревности;
5. Перед начало тяжёлой физической работой;
6. При перегреве и сильном ознобе;
7. Когда торопитесь;
8. Перед тем как сесть за руль.

Нельзя запивать пишу сразу, а также есть сладкое после еды, особенно на ночь

Основные принципы рационального питания

- режим питания, маленькие порции;
- медленное поглощение;
- слабая термическая обработка;
- питание без вредных веществ;
- гармония и красота сервировки.

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.

Тест: «Правильно ли ты питаешься?»

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.

Тест: «Правильно ли ты питаешься?»

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 сыром; В) маргарин.

9.Сколько раз в неделю вы едите рыбу?

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

Тест: «Правильно ли ты питаешься?»

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.

Вывод урока: 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.