


# Здоровый образ жизни и его составляющие. Культура питания





**Мы ЗА  
ЗДОРОВЫЙ  
образ жизни!**

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

**В ЗДОРОВОМ  
теле -  
ЗДОРОВЫЙ дух!**

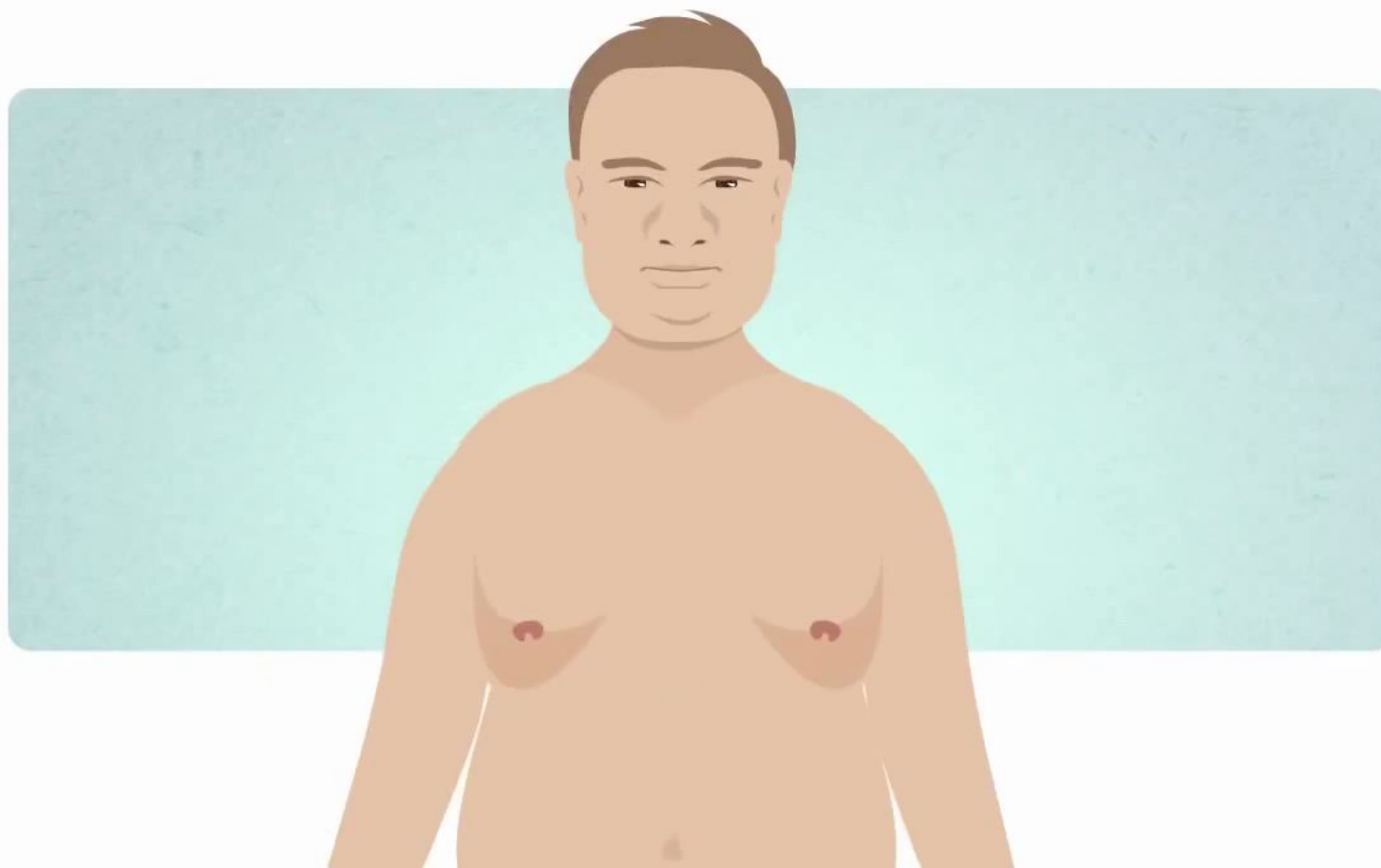
# Основы Здорового Образа Жизни



ПРАВИЛЬНАЯ ПРОФИЛАКТИКА ПРОСТУДЫ



## Как скорректировать фигуру с помощью ЗОЖ?



# Правильное питание – важная часть ЗОЖ

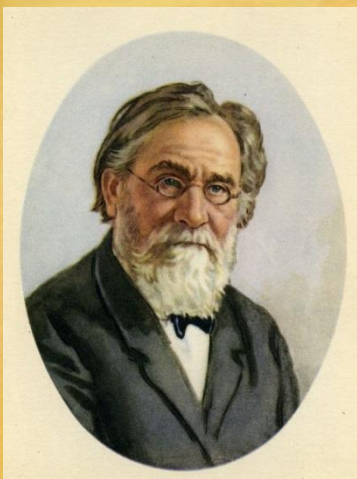


Для поддержания здорового образа жизни необходимо, соблюдать режим правильного питания. Совершенно естественно, что сбалансированное питание человека должно включать компоненты которые входят в состав его организма, то есть белки, жиры, углеводы, витамины. Минералы и воду.

# 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.

### **БЕЛКИ**



Икра, мясо, рыба, сыр, орехи, яйца, молоко, молочные продукты, бобовые

### **ЖИРЫ**



Сало, мясо, рыба, икра, подсолнечное и сливочное масло, молоко, молочные продукты, сыр

### **УГЛЕВОДЫ**

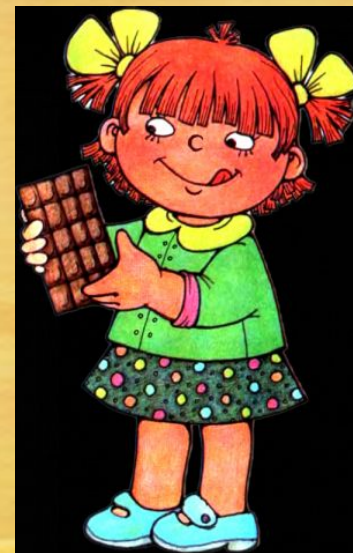


Крахмал, сахар, хлеб, крупы, макаронные изделия, картофель, овощи и фрукты

# 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 началом тяжёлой физической работой;
6. При перегреве и сильном ознобе;
7. Когда торопитесь;
8. Перед тем как сесть за руль.





**Нельзя запивать пищу 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.**

