



Министерство здравоохранения Удмуртской Республики
автономное профессиональное образовательное учреждение Удмуртской Республики
«Республиканский медицинский колледж имени героя Советского Союза Ф.А. Пушиной
Министерства здравоохранения Удмуртской Республики»

Мультимедийная презентация

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Исполнитель: Гизитдинова Анжелика
Ильнуровна

студент 1 курса 101 группы

специальности 34.02.01 Сестринское дело

Руководитель: Иванова Татьяна Васильевна
Ижевск, 2021

Актуальность проекта:

Неправильное питание - одна из ведущих причин болезней людей. Полноценный прием пищи предусматривает потребление необходимого количества белков, жиров, углеводов для нормального функционирования организма. Также этот материал дает возможность в любое время самостоятельно изучить материал.

Проблема:

Людам необходимо ознакомиться с правилами здорового питания, чтобы каждый смог начать вести здоровый образ жизни.

Цель проекта:

Повышение информированности студентов через создание мультимедийной презентации «Правила здорового питания».

Задачи проекта:

1. Собрать и проанализировать информацию по данной теме;
2. Систематизировать и отобрать необходимый материал для создания презентации;
3. Создать презентацию «Правила здорового питания»
4. Апробировать презентацию в социальной сети «В контакте».

Какой способ питания считается правильным?

Правильное питание заключается в обеспечении организма полноценным рационом, в который входят все необходимые для него продукты: мясо, злаки, овощи и фрукты.



Рис.1. Полноценный рацион.



Правила здорового питания:

Чтобы начать вести здоровый образ жизни необходимо ознакомиться со следующими основными правилами:

1. Навсегда забыть про фастфуд и не злоупотреблять сладким.
2. Есть как можно больше овощей и фруктов.
3. Пить больше воды. Но, не переусердствовать, 2 литра в день будет достаточным.
4. Ограничить употребление мучных, копчёных и жирных продуктов.



Рис.2.Полезные продукты.

Рис.3. Положительные продукты.



5. Нужно больше двигаться. Ходьба также является универсальным средством для похудения.
6. В течение дня пищу нужно принимать 4-5 раз через 3-3,5 часа примерно в одно и то же время.
7. Не есть после семи часов вечера.



Рис.4. Свежевыжатые соки из разных фруктов, овощей и ягод.

Рис.5. Овощи, фрукты и ягоды.



8. Обращать внимание на калории.

9. Не останавливаться на каком-нибудь одном наборе блюд. Постоянно придумывать новые рецепты.

10. Отказ от приема пищи непосредственно перед сном, а также до и после серьезной физической или умственной работы.

- 11.** Для усвоения пищи, должно быть, свободное время. Мнение, что физические упражнения после еды способствуют пищеварению, является ошибочным.
- 12.** Воспитывать стремление и желание питаться здоровой пищей.



Белки - это ценные органические соединениями пищевых продуктов. Они входят в состав мышечной ткани, активно участвуют в обмене веществ.

БЕЛКИ



Рис.6. Продукты богатые белками.

ЖИРЫ



Рис.7. Продукты богатые жирами.

Жиры — наиболее мощный источник энергии. Они обеспечивают всасывание из кишечника минеральных веществ и жирорастворимых витаминов.

УГЛЕВОДЫ

Углеводы - это энергоёмкие соединения, они дают организму энергию благодаря глюкозе, в которую расщепляются. Глюкоза активизирует умственную активность.



Рис.8. Продукты богатые углеводами.



Рис.9. Сладости.

К чему может
привести
неправильное
питание?

1. К нарушению пищеварения.
2. К ожирению.
3. К сердечно - сосудистым заболеваниям.
4. К диабету.
5. К болезни Альцгеймера.



Рис.10. Фастфуд.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Знать, что покупать, научиться распознавать качественные продукты от некачественных, быть умеренным и разбираться в современной еде – вот главное, чему должен следовать современный человек. Ведь от того, что мы едим, зависит, как мы себя чувствуем и как выглядим – а это залог долгой и качественной жизни.



Рис.11. Фрукты и овощи.

Список литературы.

1. Ирина Брехт, книга: "Правильное питание как минное поле"
2. Оксана Бадьина и Олег Ирышкин, книга: "Кето-кулинария. Основы, блюда, советы"
3. Рут Энн Карпентер, книга: "Здоровое питание каждый день: Научно обоснованная программа"
4. П.Барнс-Сварни и Т.Сварни, книга: "Здоровое питание в вопросах и ответах"

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

