

Нормы питания

**Кушайте
на здоровье!**

Составила учитель биологии
Чалая Л.В.

Индийская притча

- При рождении бог, каждому отмеряет определенное количество пищи, кто быстрее съест свою пищу, тот быстрее умрет.

Правила питания - залог здоровья!

- 1. Умеренность в еде.
- 2. Кто долго жуёт, тот долго живёт.
- 3. Лучше 5 раз поесть, чем один раз наесться.
- 4. Завтрак съешь сам, обед подели с другом, ужин – отдай врагу.
- 5. Регулярный режим приема пищи.
- 6. Правильное распределение пищевого рациона по объёму, калорийности и качественному составу.
- 2 завтрака 30-40%, обед 50%, ужин 20-10% от общего объёма пищи.
- Завтрак 25%, обед 50%, полдник 15%, ужин 10%.

Самая здоровая диета

- У здоровья три основные составляющие:

здоровье

Рациональное
питание

Посильные
физические
нагрузки

Отказ от
вредных
привычек

Продукты из зерновых

- **Желтый –цвет урожая, щедрой нивы, золотых россыпей спелого зерна. И конечно же речь здесь идет о злаковых, в первую очередь о хлебе, вскормившем человечество, о крупах, макаронах и т.д. Они насыщают, способствуют пищеварению, снабжают организм энергией. Заметим ,что для здоровья особенно полезны ржаной хлеб или хлебобулочные изделия из муки грубого помола, а также крупы, не подвергшиеся грубой промышленной обработке.**



ОВОЩИ

- Зелёный – цвет жизни, весны, обновления – по праву отдан овощным растениям. Они кладёзь витаминов и многих других ценных веществ. Человеку без них никак без них не обойтись. Наиболее полезны овощи в свежем виде, поэтому их надо правильно хранить, умело заготавливать и подвергать умеренной кулинарной обработке. Диетологи советуют: «Ешьте от трех до пяти овощных блюд в день».



Фрукты и ягоды

- Не случайно фрукты стали символом здоровья, ведь, как и овощи, они поставляют нам незаменимые витамины, высокоценные углеводы, антибактериальные и другие биологически активные вещества. К тому же прекрасно утоляют жажду, дарят бодрость и силу. Натуральные фрукты и ягоды и приготовленные из них блюда служат превосходным десертом. Заменяя не слишком полезные сладости.



Молочные продукты

- « Изумительная пища, приготовленная самой природой», - сказал о молоке академик И.П. Павлов. Недаром целый класс живых существ, к которым относится и человек, назван млекопитающими. Ведь в молоке есть все необходимое для роста и развития. А кисломолочные продукты ценны ещё и тем, что обогащают наш организм полезной микрофлорой.

КЕФИР
Пастеризованный
Сладкий



Мясо, рыба, яйца

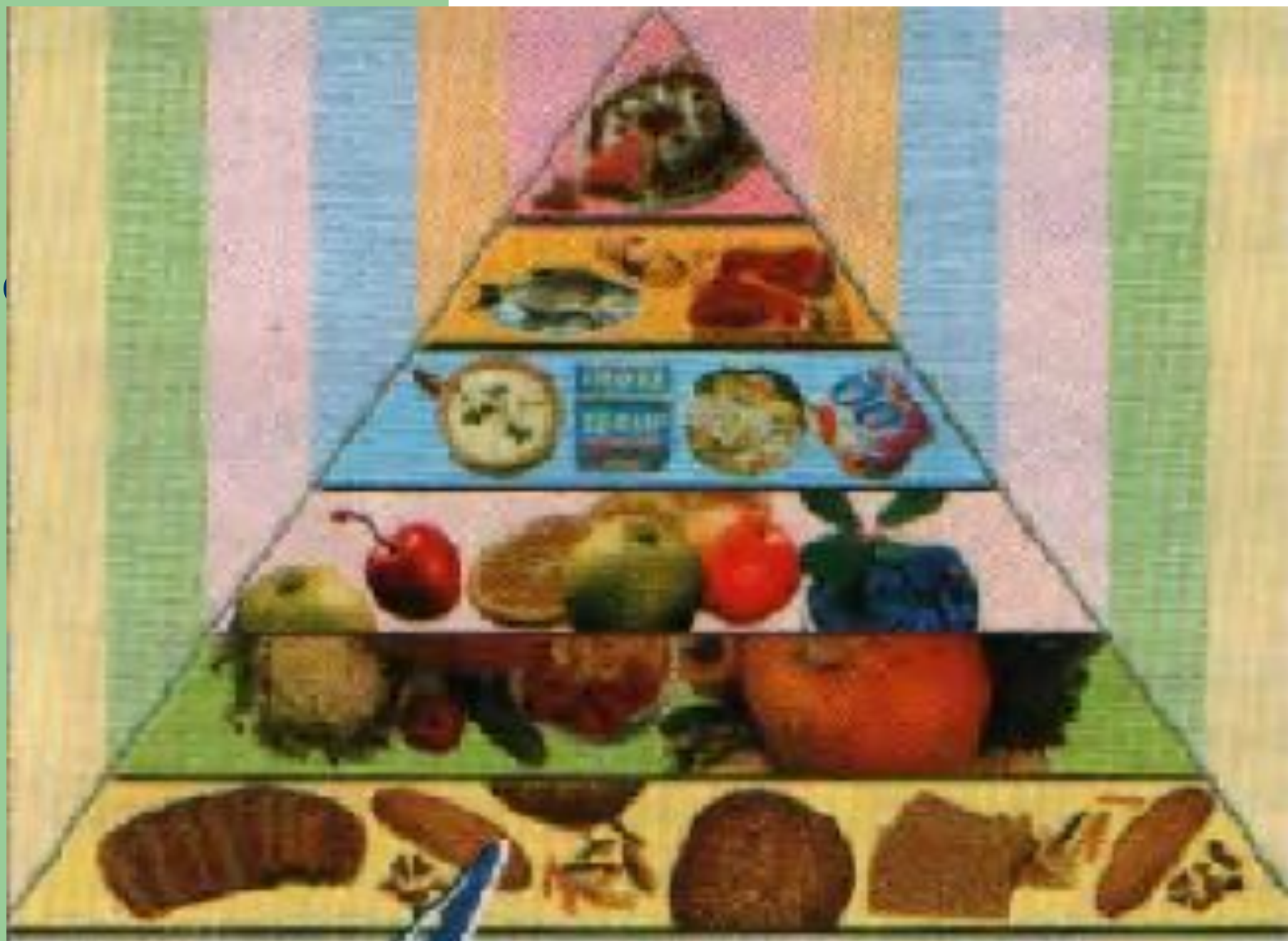
- Эти белковые продукты животного происхождения (к ним ещё причисляют и «собратьев» из растительного мира – фасоль, горох, орехи, семена) наилучшим образом компенсируют энергетические затраты организма, повышают его защитные силы. Вместе с тем следует иметь в виду, что в некоторых продуктах содержится большое количество жиров, и тогда приходится ограничивать их потребление (недаром им присвоен предупредительный оранжевый цвет).



Жиры, масла, сладости

- Не напрасно последняя колонка окрашена в запретительный красный цвет, который, конечно же, не означает отмену этих продуктов, а символизирует разумную осторожность в их потреблении. « Кто знает меру, тот знает все», - говорили древние. Так что, глядя на пирожное с роскошным украшением из крема, **ПОМНИТЕ:** самое вкусное – не всегда самое полезное.





Аппетитная красота

- Пирамида ещё со времен фараонов – символ вечности и совершенства, могущества и величественной красоты. Древние говорили: **ничто не властно над временем, но даже время боится пирамид.** И не случайно в современной диетологии именно пирамида олицетворяет принципы здорового питания. В её основе пища из злаков (некоторые крупы, макароны и, конечно же, хлеб, лучше грубого помола). Выше – последовательно по частоте употребления: овощи; фрукты; над ними- молоко и его производные; блюда из мяса, рыбы, птицы; а на самой вершине – пища ограниченного пользования (жиры, сладости). Разумное сочетание всех этих продуктов служит залогом того, к чему стремятся все, - к здоровью, бодрости, долголетию. И давайте не забывать ещё одну нестареющую мудрость: **во всем надо соблюдать меру.**