

Презентация на тему:
Здоровое питание



Здоровое питание



Здоровое питание — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление и рак.





Здоровое питание, поможет избавиться от многих заболеваний, укрепить здоровье, повысить работоспособность и увеличить продолжительность жизни.

Здоровое питание – это путь к долгой и активной жизни, наполненной красками и хорошими эмоциями.

Здоровое питание:

- Разнообразное.
- Регулярное.
- Умеренное.



Здоровое питание.

- Рацион питания школьника должен соответствовать энергозатратам ребёнка.
- Обязательно нужно учитывать потребность ребёнка в калориях. Детям 7-11 лет необходимо получать примерно 2300 ккал в день, 11-14 лет – 2500 ккал, 14-18 лет – до 3000 ккал. Если ваш ребёнок посещает спортивные секции, нужно увеличить калорийность пищи примерно на 300 ккал,



Принципы здорового питания

Умеренность

Она необходима для соблюдения баланса между поступающей с пищей и расходуемой в процессе жизнедеятельности энергией. Установлено, что в среднем при основном обмене затрачивается около 1 ккал на 1 кг массы тела за 1 ч. У людей, постоянно испытывающих физические нагрузки, основной обмен, как правило, повышается в пределах 30%.



Разнообразие

Население нашей планеты использует для питания тысячи пищевых продуктов и ещё больше кулинарных блюд. Энергетическая ценность рациона питания зависит от входящих в его состав белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и воды. Оптимальным в рационе здорового человека считается соотношение белков, жиров и углеводов, близкое к 1:1,2:4.



Режим питания

Режим питания человека обычно регулируется аппетитом. Но необходимо иметь в виду, что аппетит сохраняется даже после приема пищи. Это связано с необходимостью переваривания и всасывания пищевых веществ. И только после начала поступления их в кровь возбуждение пищевого центра начинает сменяться его торможением.



Рекомендации школьникам



- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3—4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жареного и острого;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами и сухариками;
- Обязательно брать в школе горячий обед.

Витамины в продуктах питания.

Витамины

В каких продуктах
содержатся

Для чего необходимы.

Витамин В 6



Мясо, печенька, яичный желток, рыба, дрожжи, арахис, картофель, овощи, хлеб из муки грубого помола.

Для усвоения углеводов и жиров и работы ферментов.

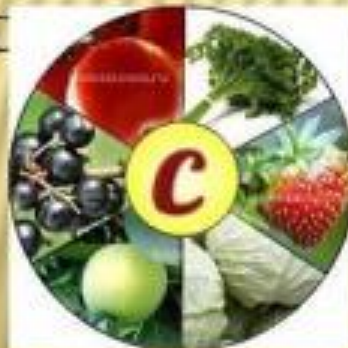
Витамин В 12



Мясо, печенька, почки, молоко, сыр, свекла, рыба, яйца, креветки.

Для профилактики анемии, для работы нервной системы.

Витамин С



Свежие овощи и фрукты, особенно цитрусовые, шиповник, киви, черная смородина, перец.

Для клеточной защиты от окисления, для защиты кожи, костей, зубов.

Пирамида питания



Питание человека – основа его здоровья

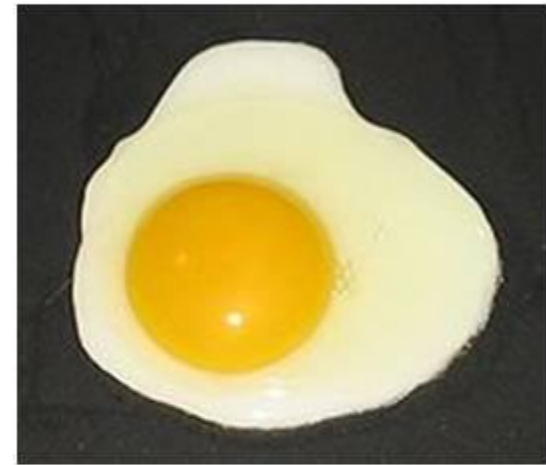


Состав здоровой пищи:

- ▶ Белки
 - ▶ Жиры
 - ▶ Углеводы
 - ▶ Минеральные вещества
 - ▶ Витамины
-

ИСТОЧНИКИ БЕЛКА:

- Икра, мясо, рыба, сыр, орехи, яйца, бобовые (горох, соя, фасоль), молоко, творог, грибы.



ЖИРЫ



- **Необходимые жиры содержатся не только в привычных для нас «жирных» продуктах – масле, сметане, сале и т.д. Мясо, молоко и рыба – источники скрытых жиров.**





НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОГО ПИТАНИЯ

Углеводы.

Углеводы необходимы для пополнения энергетических запасов организма. Наиболее полезны сложные углеводы, содержащие неперевариваемые пищевые волокна.

Суточная норма углеводов в рационе школьника - **300-400 г**, из них на долю простых должно приходиться не более **100 г**.



Вода



- В день нужно выпивать всего 1,5 литра чистой воды, соков, отваров трав.



Здоровое питание – условие хорошей успеваемости!

Завтрак (дома) –
мюсли, хлопья,
воздушный рис и
т.п. с молоком и
(желательно) с
фруктами.



Обед

Наиболее обильный прием пищи в течение дня.

Он должен состоять из трех блюд:

- Первое (супы, бульоны)
- Второе (мясные, рыбные, крупяные или овощные блюда)
- Третье (компот, чай)



УЖИН

Ужинать детям нужно не позднее чем за 1-1,5 часа до сна. Ужин не должен быть очень обильным, так как сон с переполненным желудком будет беспокойным. Ужин должен состоять из двух блюд: первое – творог, рыба, яйца, овощи, крупяные и мучные блюда; второе – молоко, кефир, простокваша, кисель и др.



А ЧТО ВЫБЕРЕШЬ ТЫ?



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

