

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.

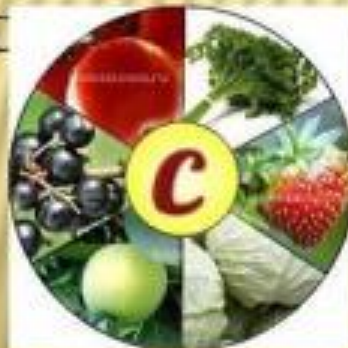
**Витамин В 12**



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

---

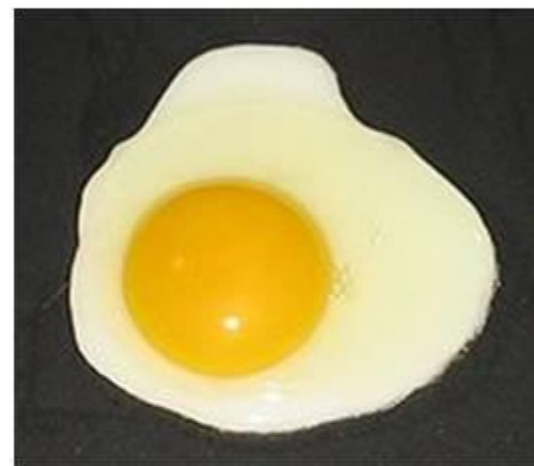


## Состав здоровой пищи:

- ▶ 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!**

