

# «Что нужно знать о здоровом питании»



**Подготовил:  
ученик 4В класса  
МКОУ НОШ с. Ленинское  
Чернышов Денис**

# *Что такое здоровое питание?*

**Здоровое питание** — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующая 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, сердечнососудистые заболевания, диабет, повышенное давление и рак.



# *Принципы здорового питания*

- **Умеренность**
- **Разнообразие**
- **Режим питания**



# Группы питательных веществ

## ВИТАМИНЫ, ЖИРЫ, БЕЛКИ, УГЛЕВОДЫ, МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

### 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

### МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА



Кальций - молоко и молочные продукты, яичные желтки и ржаной хлеб  
Железо - мясные продукты, курага, тыква, свекла, груши  
Калий - овощи и фрукты, грецкие и лесные орехи, изюм  
Фосфор - рыба, сыр, творог, крупы, мясо кролика  
Йод - морепродукты, фейхоа  
Натрий - поваренная соль



### ВИТАМИНЫ



A - печень трески, желток куриного яйца, сливки, сливочное масло, рыбий жир



Провитамин A (каротин) - морковь, красный перец, абрикосы, хурма, ягоды рябины, плоды шиповника, облепиха



B1, B2 - молоко, сыр, творог, яйца, мясо, дрожжи, бобовые, хлеб из муки грубого помола



PP - хлеб из муки грубого помола, крупы, мясо, печень, овощи, дрожжи, белые грибы



C - ягоды черной смородины, плоды шиповника, лимоны, апельсины, мандарины, грейпфруты, шпинат, зелень укропа, петрушки, помидоры, картофель

# *Белки*

Белки – жизненно важная структура для организма человека. Из белковых компонентов состоят все клетки нашего организма, они входят в состав ДНК, ферментов. Поэтому в ежедневном рационе вашего питания должна быть белковая пища, список продуктов которой должен быть разнообразным.



# Жиры

**Наиболее мощный источник энергии.  
Жировые отложения защищают организм от  
потери тепла и ушибов.**

## *Источники полезных жиров.*



*Авокадо*



*Кунжутное масло -  
тхина*



*Халва*



*Каноловое масло*



*Грецкие орехи*



*Льняное семя*



*Лососина*



*Миндаль*



*Оливки и  
оливковое масло*



*Бразильский орех*

# Углеводы

Помогают нашим мышцам работать. Они необходимы для нормального обмена белков и жиров.

**Углеводы главный поставщик энергии для тела**

Продукты богатые углеводами:

 Сахар	 Мед	 Мармелад	 Пряники	 Соломка сладкая
 Финик	 Перловая крупа	 Макаронные изделия	 Изюм	 Повидло
 Рис	 Овсяные хлопья «Геркулес»	 Пшеничная мука	 Кукуруза	 Гречка

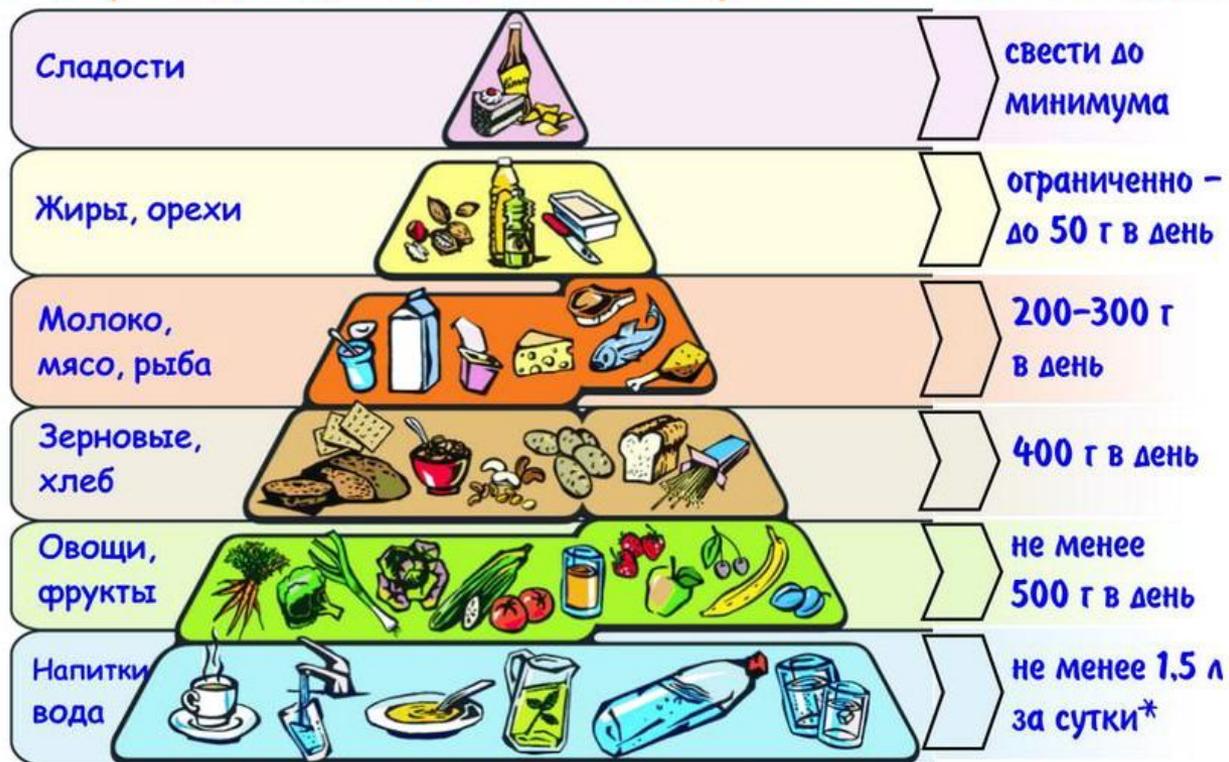
# *Роль питания в жизни человека*

Питание является одним из важнейших факторов, способным оказать негативное влияние на формирующийся организм детей и подростков при неправильной его организации.



# Пирамида здорового питания

## Пирамида Вашего здорового питания!



\*при наличии заболеваний - уточнить у врача

# *Рекомендации правильного питания*

- Питаться нужно часто и небольшими порциями. Прием пищи через каждые 2-3 часа не дает жиру накапливаться.
- Утром натощак нужно обязательно выпивать стакан теплой воды, так запускаются обменные процессы и пищеварительная система.
- Будет лучше, если вы замените черный чай на травяной. Такой чай содержит много питательных веществ и витаминов, улучшает работу желудка, оказывает желчегонный и легкий мочегонный эффект.
- Обязательно употребляйте не менее 2л воды в день, она помогает эффективно выводить шлаки и участвует во всех обменных процессах.
- Следите за калорийностью и не переешайтесь. Лишние килограммы накапливаются годами, поэтому лишние калории сразу практически незаметны. Пища нужна для работы организма, поэтому не стоит давать ему ненужную нагрузку.
- Избегайте продуктов, которые не приносят никакой пользы организму: консервы, колбасу, соленья, рафинированный сахар, различные сладости, в которых содержится много вредных добавок и консервантов.

- Обязательно ешьте фрукты и овощи каждый день, предпочтение лучше отдавать сезонным. Кстати, любые углеводы лучше не употреблять после 18 часов, организм не успеет к ночи переварить их, и отправит в жировое депо.
- Ешьте несколько раз в неделю рыбу и мясо. Курицу лучше ограничить, т.к. сейчас их выращивают с использованием гормонов и антибиотиков. Правильной и полезной такую еду никак не назовешь.
- Старайтесь чаще использовать зелень и приправы, они – богатый источник витаминов, а чеснок и специи надежно защищают от паразитов.
- Старайтесь ограничивать употребление соли, а еще лучше заменить ее на морскую. Она содержит меньше натрия, а витаминов и минералов – значительно больше.

## *Немного о еде...*

Еда – это топливо, на котором работает наш организм. Необходимо правильно подходить к выбору продуктов. Они должны быть не только вкусными, но и полезными.



К сожалению существует множество «нездоровых» продуктов, которые способствуют неправильному питанию человека.

Фастфуды, сладости, газированные напитки, соль, майонез, чипсы, жирное мясо. Все эти продукты влияют на развитие гастрита, язвы желудка, анорексии, булемии, нарушают нашу внешнюю красоту.

## *О пользе здорового питания*

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

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

*Питайтесь правильно!  
Следите за своим весом!  
Будьте всегда здоровы!*



# Литература

1. *Международная организация здравоохранения* Здоровое питание: план действий по разработке региональных программ в России (рус.). — Архангельск, 2000.

2.

[https://yandex.ru/images/search?text=%D0%BF%D0%B8%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%B8%D0%B4%D0%B0%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F&img\\_url=https%3A%2F%2Fds03.infourok.ru%2Fuploads%2Fex%2F07b1%2F00018e50-836e1075%2Fimg11.jpg&pos=0&rpt=simage&lr=76](https://yandex.ru/images/search?text=%D0%BF%D0%B8%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%B8%D0%B4%D0%B0%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F&img_url=https%3A%2F%2Fds03.infourok.ru%2Fuploads%2Fex%2F07b1%2F00018e50-836e1075%2Fimg11.jpg&pos=0&rpt=simage&lr=76)

3.

<https://yandex.ru/images/search?text=%D1%83%D0%B3%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D1%8B%20%D0%B2%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B4%D1%83%D0%BA%D1%82%D0%B0%D1%85&lr=76>

4.

[https://yandex.ru/images/search?text=%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9%20%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA&img\\_url=https%3A%2F%2Fgakada.ru%2Ffoto%2F28%2F28128b.jpg&pos=3&rpt=simage&lr=76](https://yandex.ru/images/search?text=%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9%20%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA&img_url=https%3A%2F%2Fgakada.ru%2Ffoto%2F28%2F28128b.jpg&pos=3&rpt=simage&lr=76)