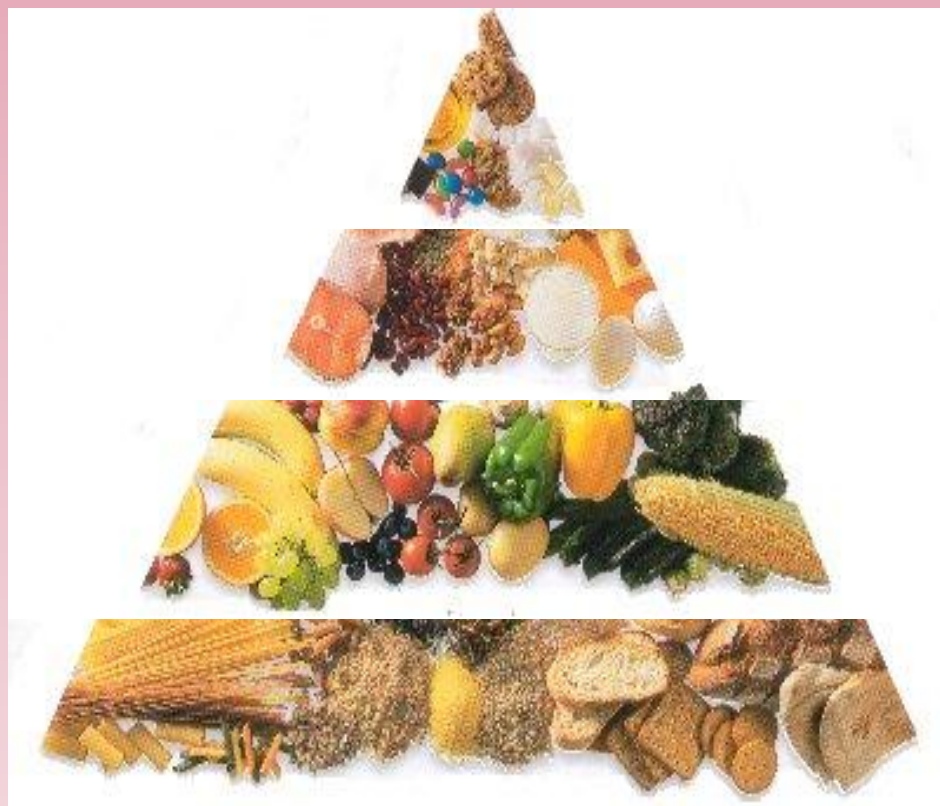


ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ОСНОВА ДОЛГОЛЕТИЯ

Авт. Ивайков Дмитрий

Рук. Попова Е.А., преподаватель
Марийского кооперативного техникума

ОСНОВНЫЕ ВЕЩЕСТВА, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ЖИЗНИ



- Белки
- Жиры
- Углеводы
- Минеральные соли
- Витамины

ПИТАТЬСЯ РАЗДЕЛЬНО, ПОТОМУЧТО ЭТО РАЗУМНО

- Постарайтесь ограничить себя в белках животного происхождения, т.е. в мясе и мясных продуктах, заменяйте их рыбой и пищей содержащей растительные белки;
- Углеводы вроде сахара и других подсластителей следует по возможности ограничивать, лучше употребляйте сухофруктами

ЗА 70 ЛЕТ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕК

- выпивает

50 т воды

- съедает

2,5 т. белка

2,3 т. жира

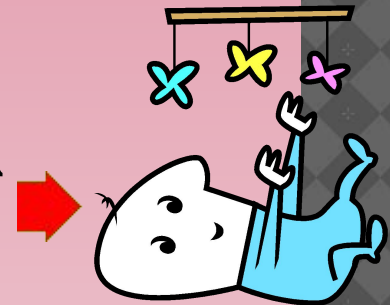
10 т. углеводов

300 кг поваренной
соли



БЕЛКИ - ВАЖНЕЙШИЙ КОМПОНЕНТ ПИТАНИЯ

- Ребенок до года - 3-4г на 1 кг веса
- Ребенок от 3 до 15 лет - не менее 2,5 г на 1 кг веса
- Взрослый - 1-1,2 г. белка на 1 кг веса



СУТОЧНЫЙ РАЦИОН

- Белки 14%
- Жиры 18%
- Углеводы 68%;

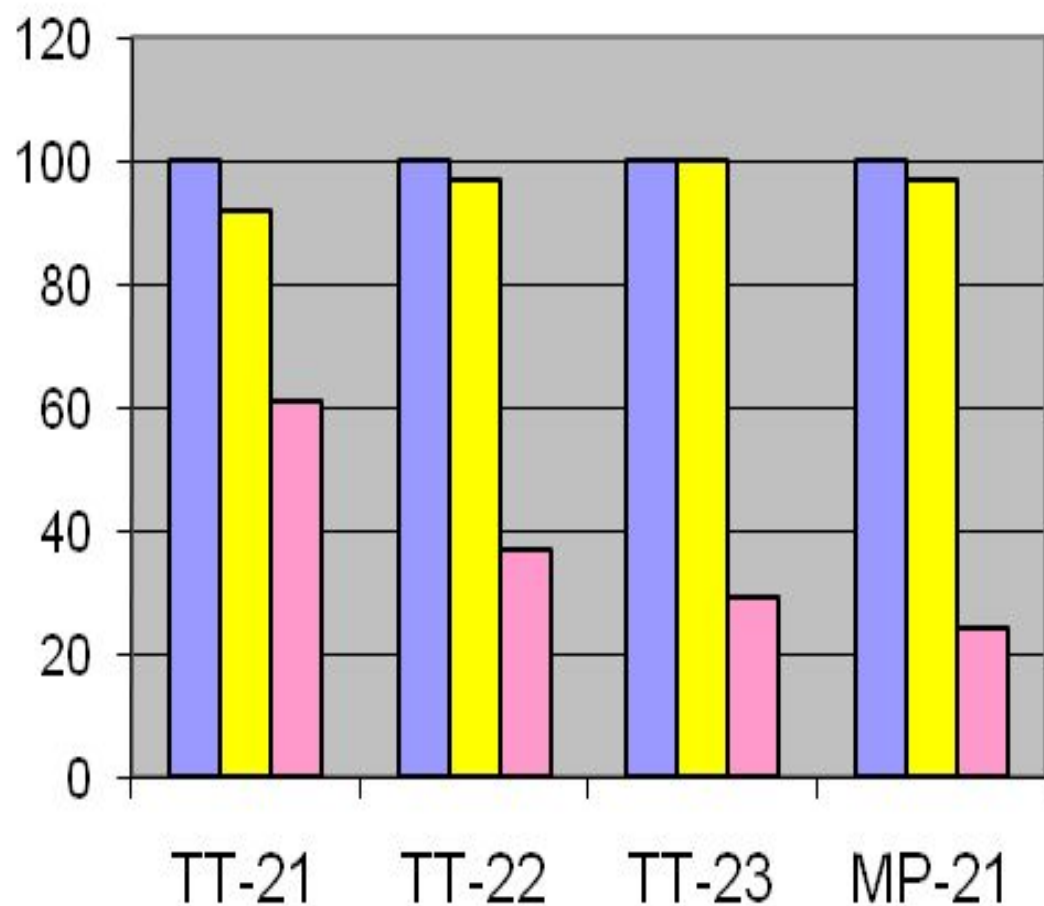


СУТОЧНЫЕ РИТМЫ УСВОЕНИЯ ПИЩИ

- Утром - есть фрукты, этого достаточно для обеда, можно до обеда перекусить ложкой меда или орехами;
- В 11 - 12 часов необходимо плотное питание, крахмалистая пища;
- Вечером нужно есть белковую пищу;
- Не ешьте «про запас»
- Пейте до еды

Диаграмма 1

Количественные показатели



■ общее количество опрошенных человек в группе, %

■ процент учащихся, знакомых с основными элементами рационального питания

■ процент учащихся, которые соблюдают принципы рационального питания при составлении своего меню

Диаграмма 2

Качественный показатель

