

*“Я ем для того, чтобы жить, а не живу для того, чтобы есть...”*

**“Ваше здоровье!”**



Выполнила:  
Юрченко Т.А.

**Во время всероссийской детской диспансеризации (2003 г.) было обследовано 30 430 000 детей из разных городов и сел России.**

**Выяснилось, что детское население здорово лишь на треть. Остальные дети находятся в группе риска (52%), а 16 % – серьезно больны.**



# **Какие болезни чаще всего встречаются среди детей?**

**14 % – болезни костно-мышечной системы (сколиоз)**

**13 % – заболевания органов пищеварения (язвы, гастриты)**

**10 % – проблемы зрения**



*В развитых странах классический образ богатого человека – толстяка с огромным животом – уже не актуален.*

*Преуспевающие люди тщательно следят за собой, правильно питаются и занимаются спортом.*

*Во всем мире от ожирения страдают чаще всего люди из низших слоев общества, а в России – наоборот. Кроме того, в России распространено и недостаточная масса тела.*



## **Институт питания РАМН выделил причины избыточного веса россиян.**

- Питание большинства россиян не организовано, многие в течение дня просто перекусывают. Причем во второй половине дня съедают больше, чем в первой, а вечером отдыхает на диване.**
- Доступность продуктов: чрезвычайное разнообразие провоцирует покупать и есть больше, чем требуется организму.**
- Изменение образа жизни: он стал менее подвижен, съеденные калории просто негде сжигать. Домашние работы выполняются с помощью бытовой техники**
- Отдых в основном сегодня пассивный – полежать на солнышке на пляже и как можно меньше двигаться.**



**□Реклама пропагандирует не питательную пищу, а чипсы, шоколадные батончики, пепси и кока-колу. Врачи называют ее “мусорной едой”. Медицинский центр университета Уэйк-Форест провел исследование: оказывается, от фаст-фуда поправляются гораздо быстрее, чем от обычной калорийной пищи.**

**□Пассивный образ жизни школьников: многочасовые сидения в классах, дома – перед компьютерами и телевизором с чипсами и пончиками. В спортивные секции ходят единицы.**



**□ Современный человек испытывает многочисленные стрессы. Еда, в данном случае, самый доступный способ получить удовольствие.**

**Наркотики, алкоголь, еда – когда человек это получает, в организме вырабатывается гормон радости – эндорфин. Обидели – съел шоколадку, другие наоборот не могут при стрессе есть – гастриты и язвы.**

**□ Привычки современного человека. Здоровый образ жизни ведут немногие россияне.**



***Чтобы быть здоровым и успешным  
следует следить за своим питанием,  
заниматься спортом. Как  
правильно принимать пищу?***

***Рассмотрим правила приема пищи.***



# Правила приема пищи

- ❖ *Есть надо регулярно в одно и то же время. В перерывах не перекусывать, избегать фаст-фуда, пепси и кока-колу. Как можно меньше есть хлеб, картошку, сладости.*
- ❖ *За столом не читать, не разговаривать по телефону, не смотреть телевизор.*
- ❖ *Не надо бить рекорды скорости поедания пищи. Есть надо медленно, тщательно пережевывая пищу. В этом случае для насыщения понадобится гораздо меньше пищи. Кроме того, кишечнику будет легче переработать принятую еду.*
- ❖ *Здоровый человек не должен ничего исключать из своего меню, еда должна быть разнообразной и вкусной. Есть надо часто, но мало (четыре раза в день).*
- ❖ *Последний прием пищи должен быть не позднее 19 часов. И ни в коем случае не есть перед сном. В этом случае можно выпить стакан молока, кефира или съесть яблоко.*
- ❖ *Древние философы говорили: “Мы то, что едим!” Цвет и состояние кожи зависит от того, что ест человек. В меню обязательно должны присутствовать витамины в виде овощей, фруктов и минеральных солей.*

*Будьте  
здоровы!*