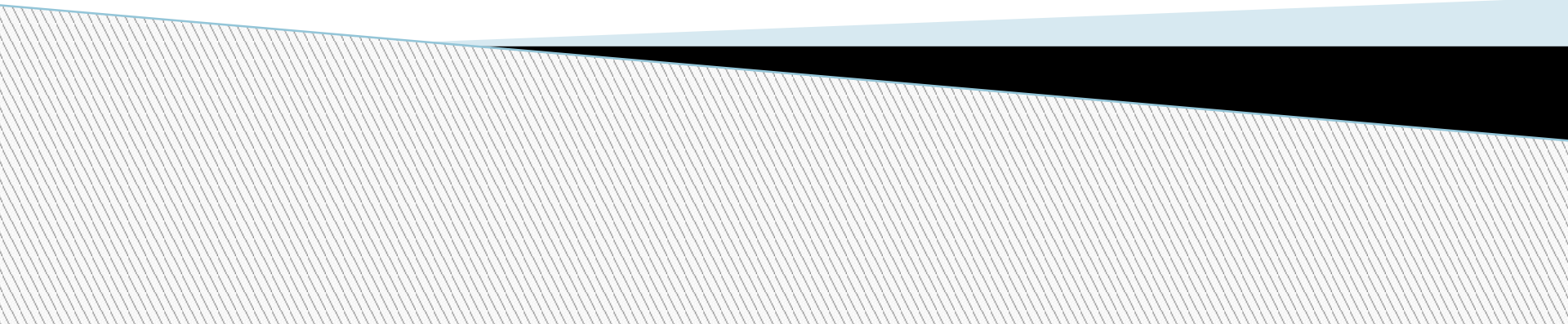
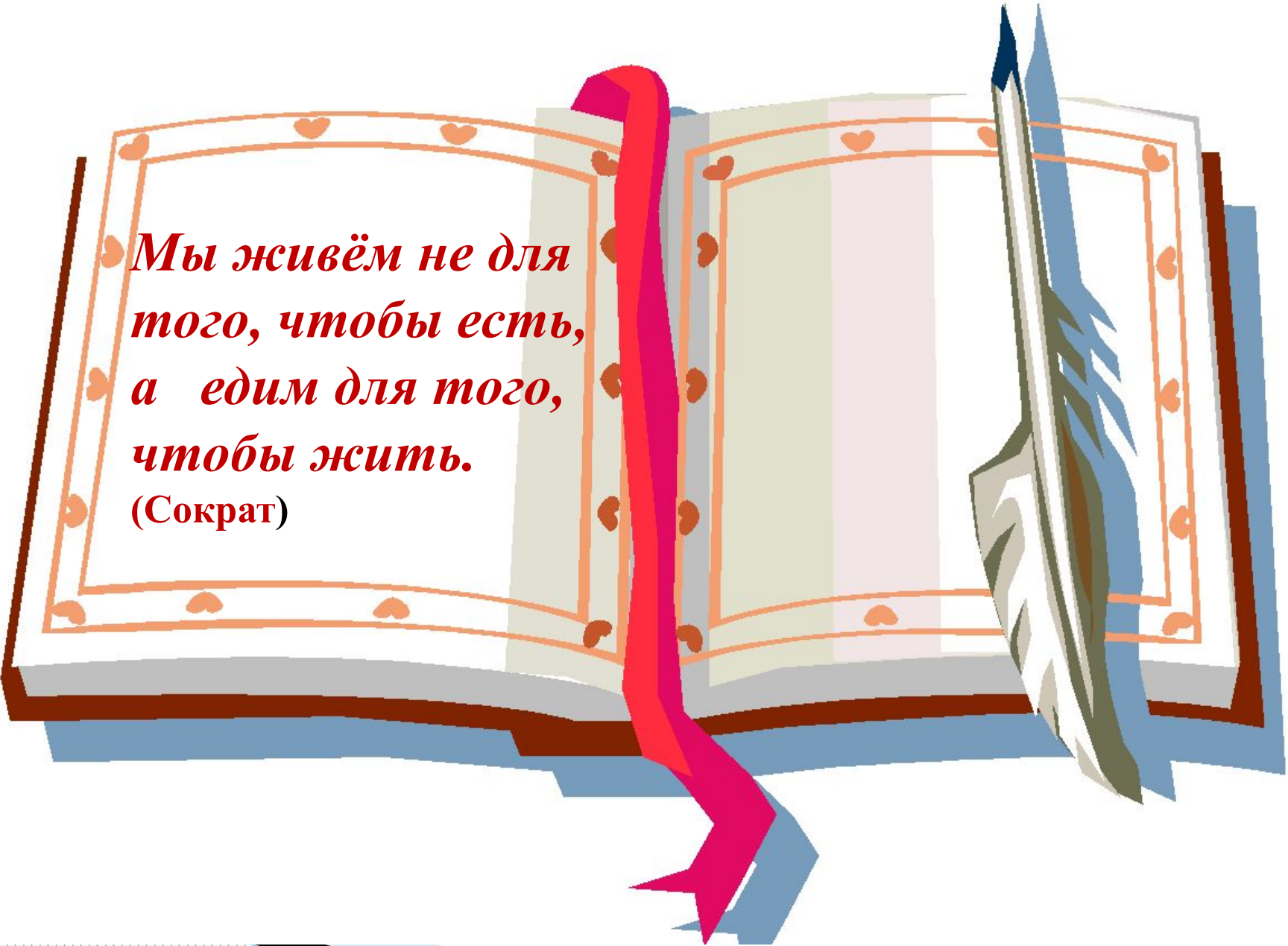


Рациональное питание и культура здоровья

Составила учитель экологии
Косенко Светлана Анатольевна



An illustration of an open book with a red bookmark and a blue pen. The book is open to two pages. The left page is white with a decorative orange border featuring heart shapes. The right page is white with a decorative orange border and a vertical pink stripe. A red bookmark is placed between the pages. A blue pen is resting on the right page. The book is set against a white background with a blue shadow.

*Мы живём не для
того, чтобы есть,
а едим для того,
чтобы жить.*
(Сократ)

**Мы думаем, Вы без сомнения знаете,
Что пользу приносит не всё, что съедаете.
Запомнили? И всем объясним очень ясно:
Желудок нельзя обижать понапрасну.**



Чтобы ходить, бегать, прыгать, дышать, смеяться,
работать, чтобы жить, нужно принимать пищу.



Человек
может жить
без еды
30-40 дней.



За свою жизнь каждый человек
съедает примерно 50 тонн
продуктов. Целый грузовой
вагон.

Чтобы ходить, бегать, прыгать, дышать, смеяться,
работать, чтобы жить, нужно принимать пищу.

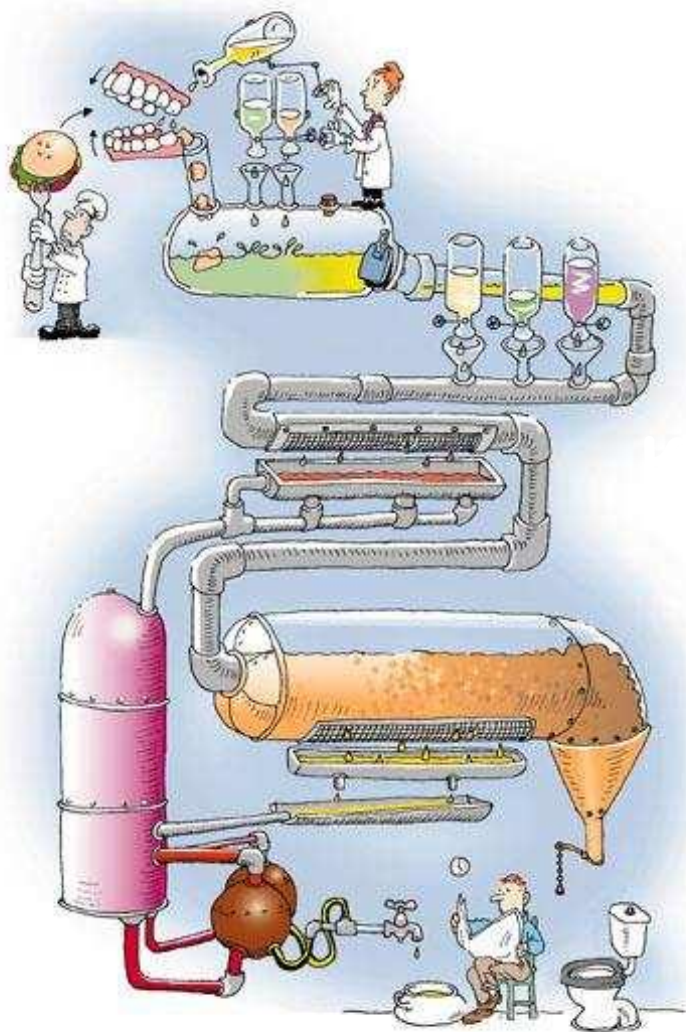


Человек
может жить
без еды
30-40 дней.



За свою жизнь каждый человек
съедает примерно 50 тонн
продуктов. Целый грузовой
вагон.

Наша фабрика-кухня справляется с
пищей за 5-6 часов

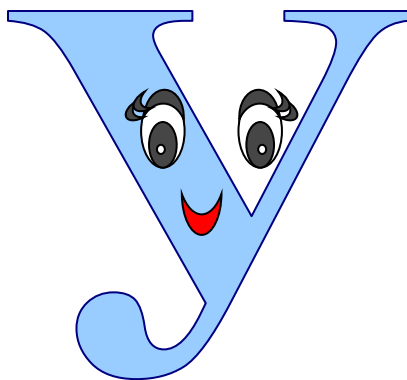
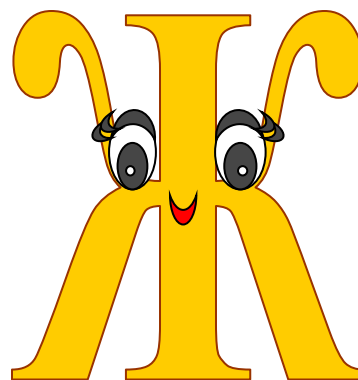
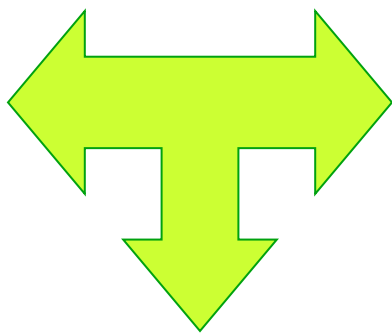


Как же нужно питаться?
Кой же должна быть пища?

Что такое питание?



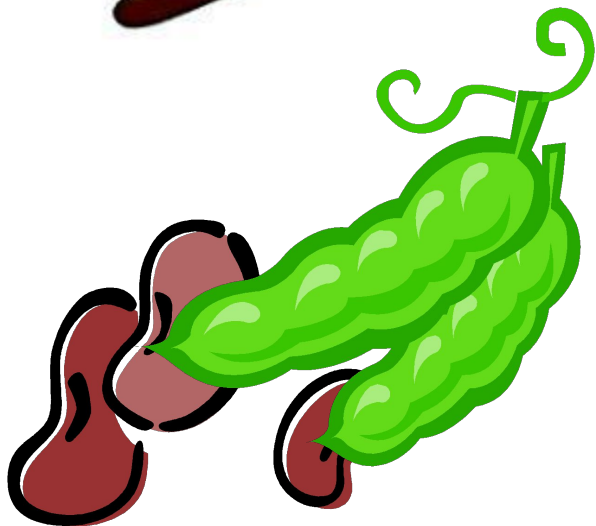
Питательные вещества



Питательные вещества

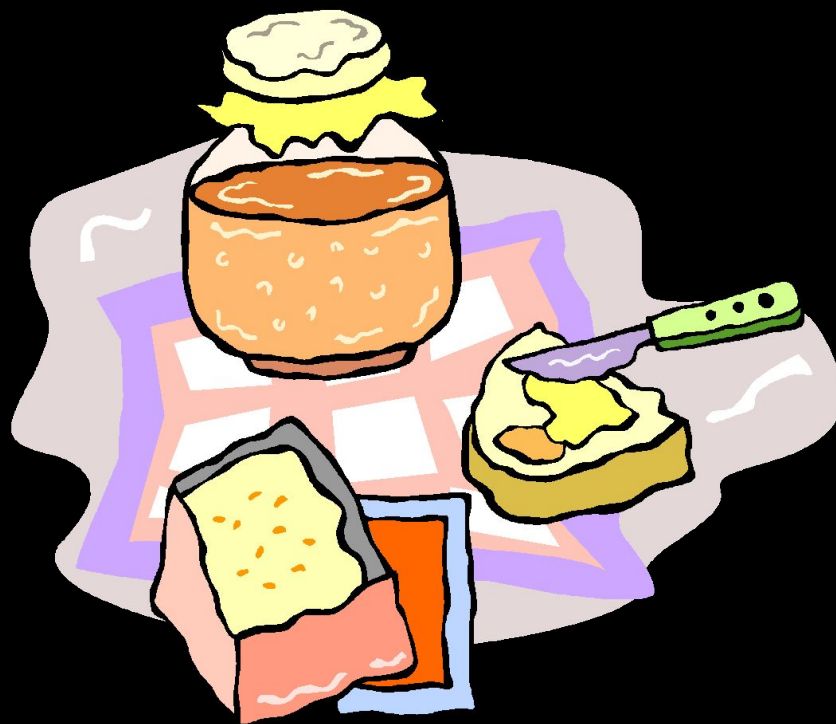


Белки



Питательные вещества

Жиры



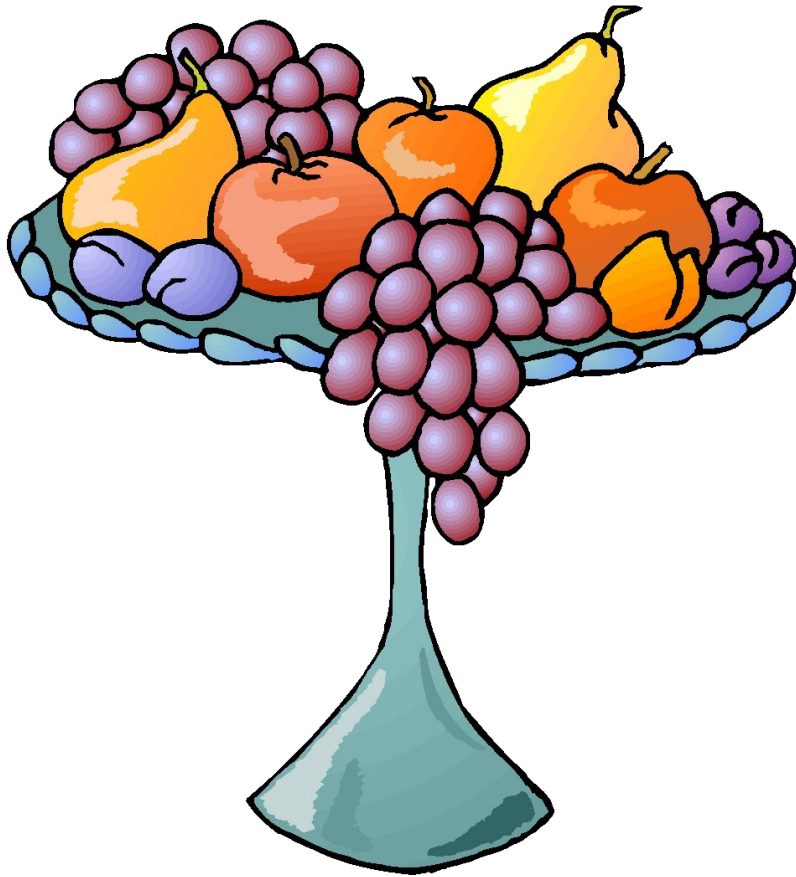
Питательные вещества



Углеводы



Витамины



Витамин

Б

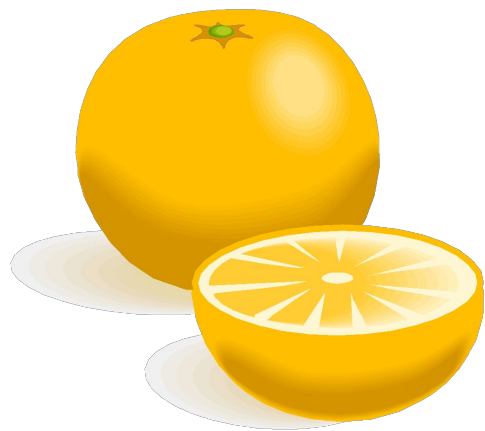


Чтобы быть сильными,
иметь хороший аппетит,
не огорчаться и не
плакать по пустякам.

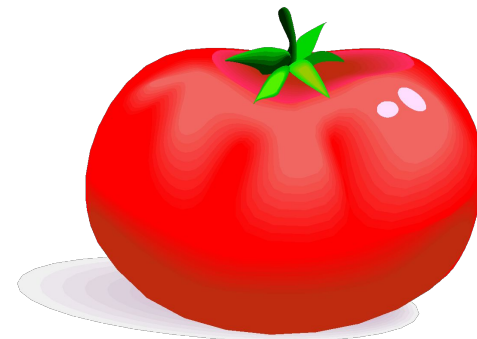


Витамин

С



Чтобы реже простужаться,
быть бодрым, быстрее
выздоровливать при болезни.



Пища должна быть не только полезной, но и красиво выглядеть. Это повышает аппетит.

Принимать еду необходимо в одно и то же время.



Самая **полезная пища** та, которую человек ест с аппетитом. Пища должна быть разнообразной и вкусной.

Очень полезно есть овощи и фрукты.



Вредная пища – избыток соли, сахара, незнакомая пища.

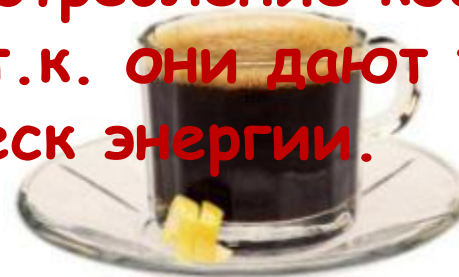


Правила питания

1. Начните день с полезного.



2. Максимально ограничьте потребление кофе и кофеин содержащих напитков, т.к. они дают только кратковременный всплеск энергии.



3. Постепенно уменьшайте количество сахара в чае или кофе. «Приучайте» себя обходиться без сладостей.



4. Выпекая кекс или печенье, замените половину белой муки мукой из цельного зерна и постепенно увеличивайте долю последней.



5. Постепенно увеличьте количество фруктов и овощей в вашем меню до семи порций в день.



6. Сокращайте потребление насыщенных жиров, откажитесь от жаренных во фритюре продуктов, используйте меньше сливочного масла.



7. Взрослым необходимо пить около 2 л жидкости в день.



8. В умеренном количестве ешьте молочные продукты.



9. Выбирайте постные куски красного мяса и сократите до минимума потребление колбас и сосисок.



10. Ешьте больше рыбы, чтобы увеличить потребление полезных незаменимых омега-3-жирных кислот.





Информационные источники

- Звягин Т. Режим питания и заболеваемость // Здоровье детей, № 18, 2005
- Звягин Т. Чем болеют... и как питаются сельские школьники // Здоровье детей, № 2, 2007
- Каневская Л.Я. Питание школьников, - М.: Медицина, 1989.
- Макеева А. Формула правильного питания //Здоровье детей, № 17, 2006
- Степанова И. Фантазии из овощей и фруктов, - М.: Эксмо, 2006.
- Сонин Н.И., Сапин М.Р., Биология 8 кл., Человек. Учебник, -М.:Дрофа, 2007
- Чепикова Л. Каша – пища наша // Здоровье детей, № 16, 2004.
- Энциклопедия Древо познания, Организм человека, Научно-познавательная коллекция «Маршалл Кавендиш», 2007

Интернет сайты:

- www.e-stat.ru
- www.health-feed.ru
- www.immunologia.ru
- www.kleo.ru
- www.kuharka.ru
- <http://all3000.narod.ru>
- <http://www.tvoyrebenok.ru>
- <http://aida.ucoz.ru>