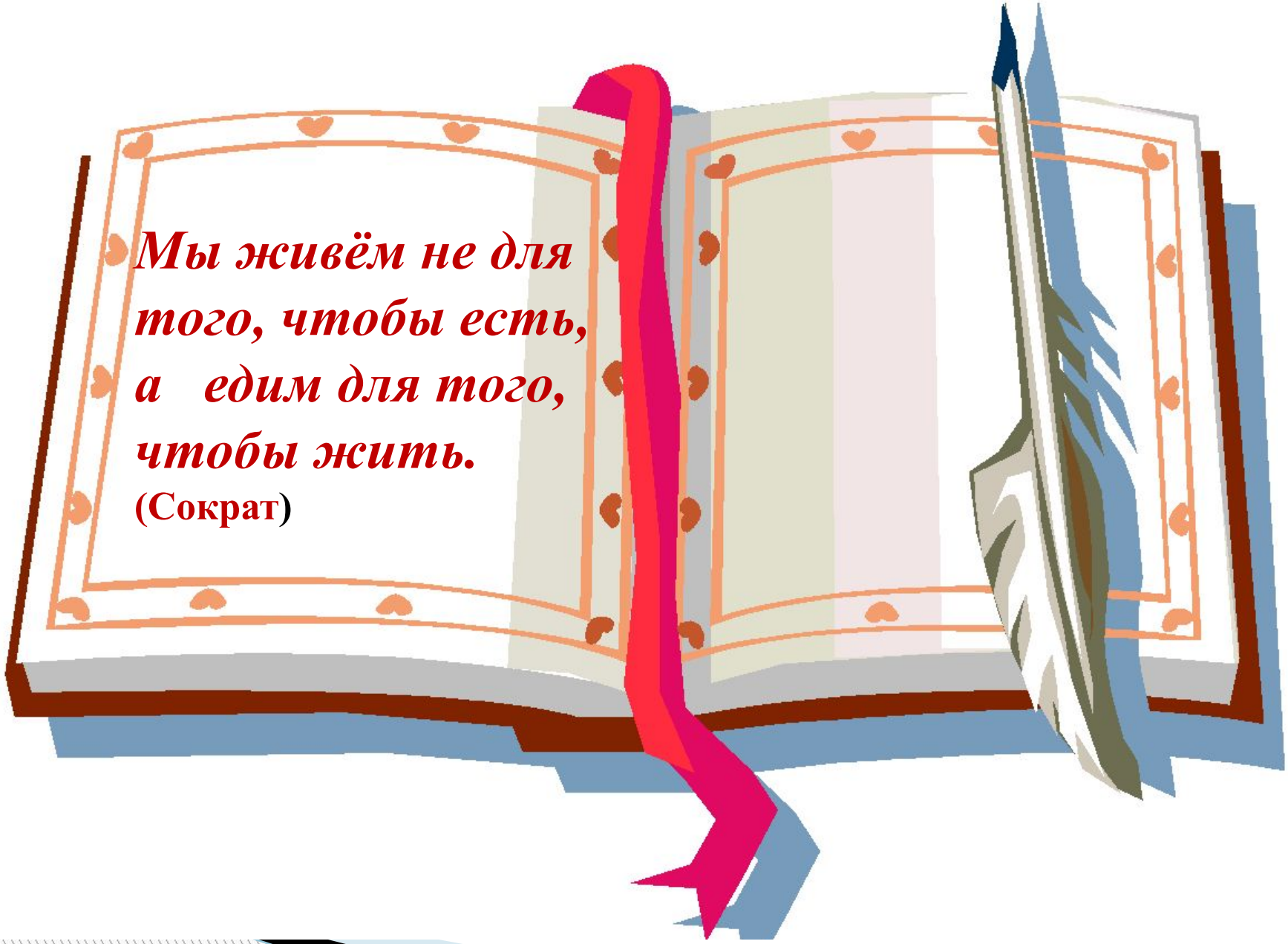
Рациональное питание и культура здоровья

Составила учитель экологии
Косенко Светлана Анатольевна



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.

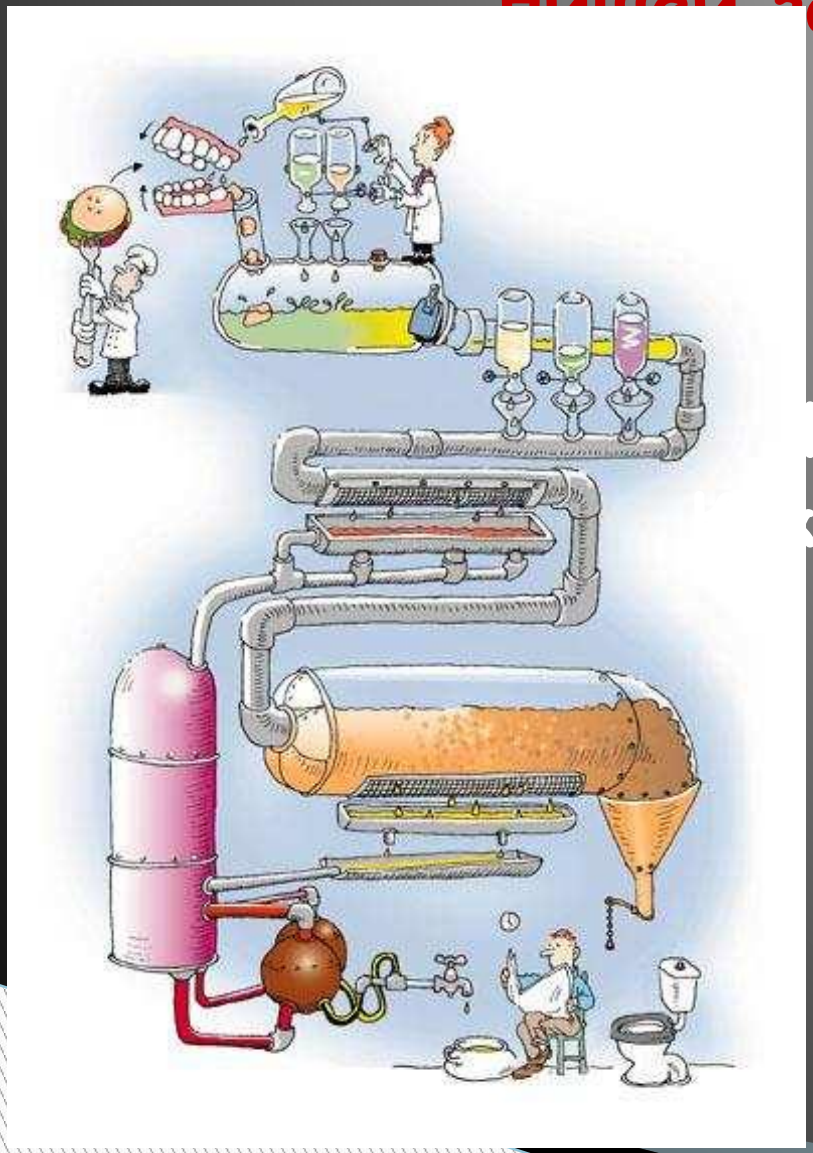
За свою жизнь каждый человек съедает примерно 50 тонн продуктов. Целый грузовой вагон.

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.

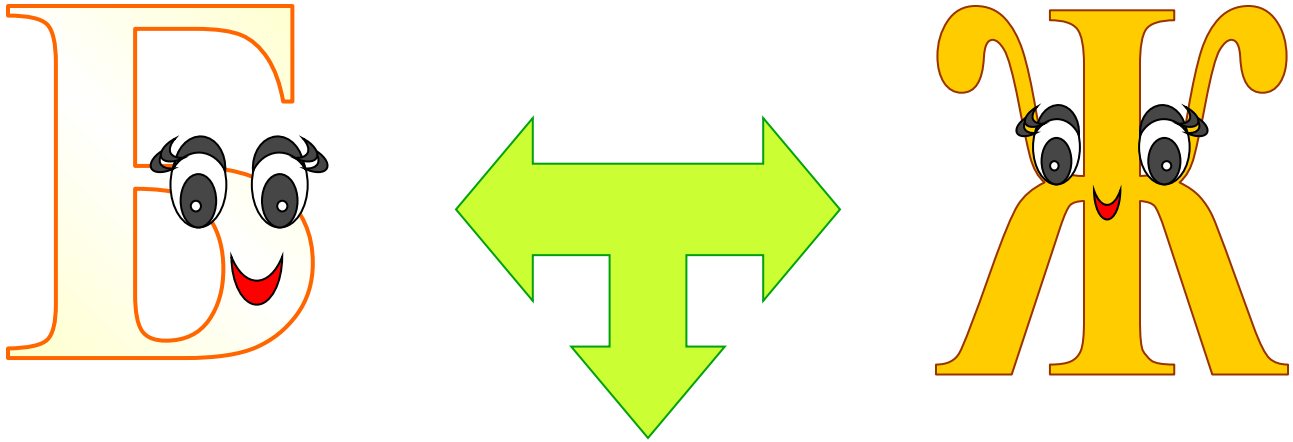
Наша фабрика-кухня справляется с пищей за 5-6 часов

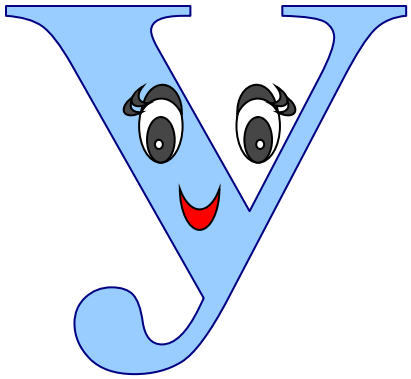


Как же нужно питаться?
Какой же должна быть пища?

Что такое питание?

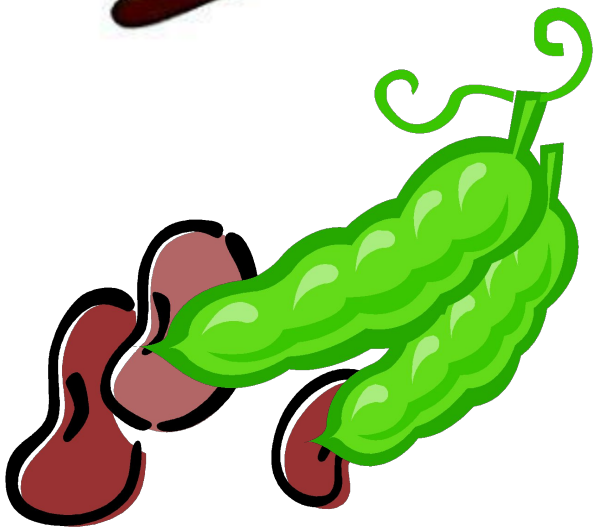
Питательные вещества





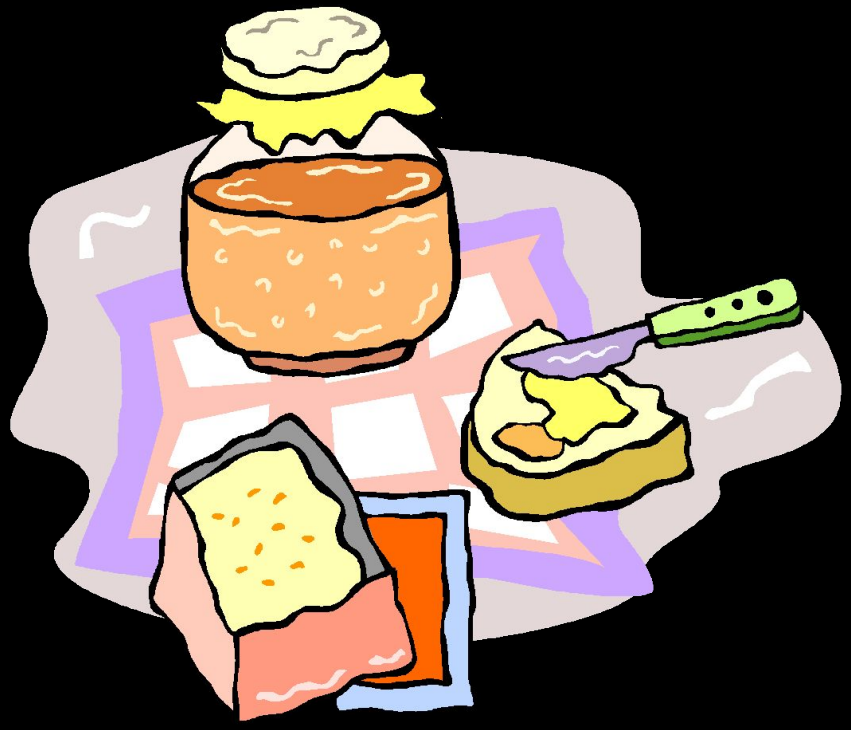
Питательные вещества

Белки

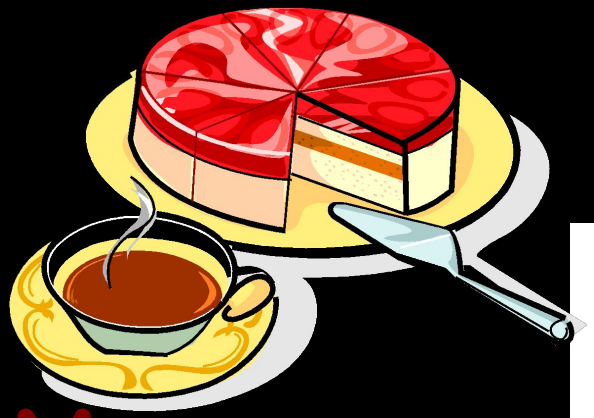


Питательные вещества

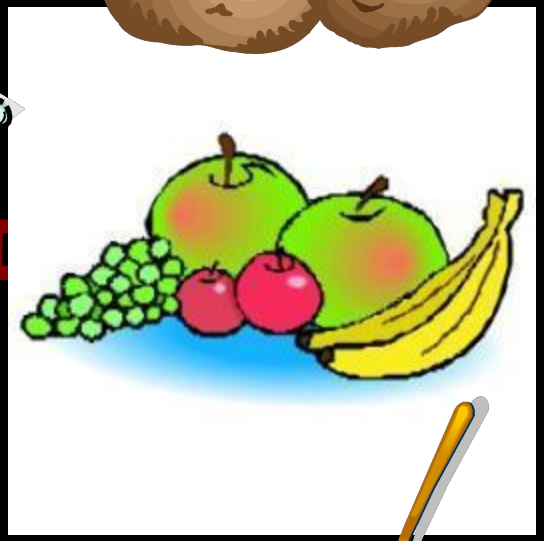
Жиры



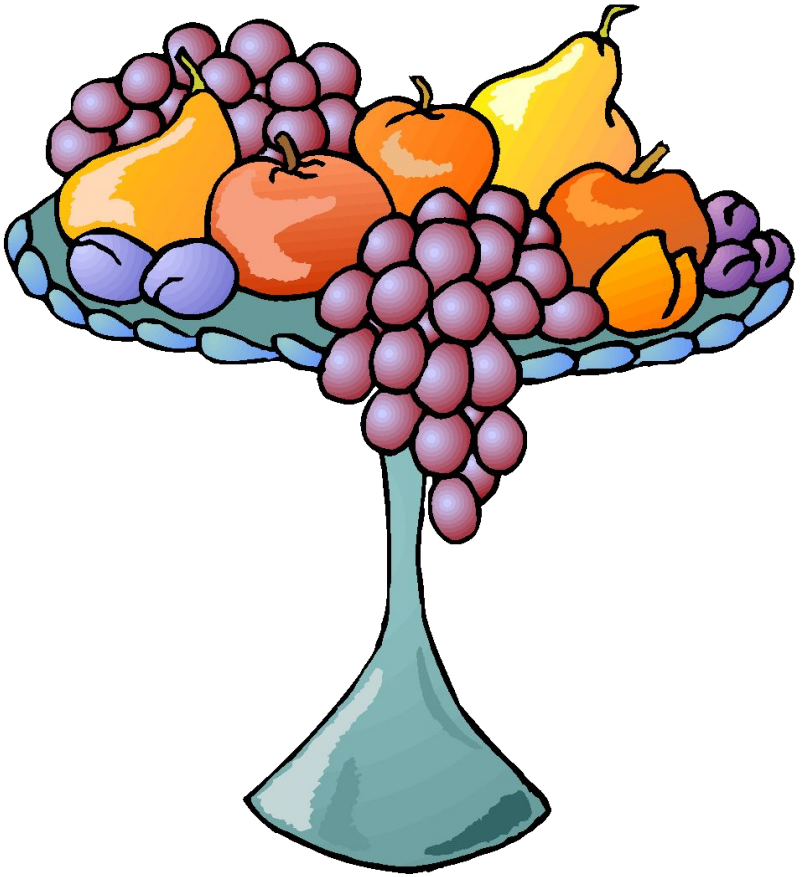
Питательные вещества



Углеводы



Витамины

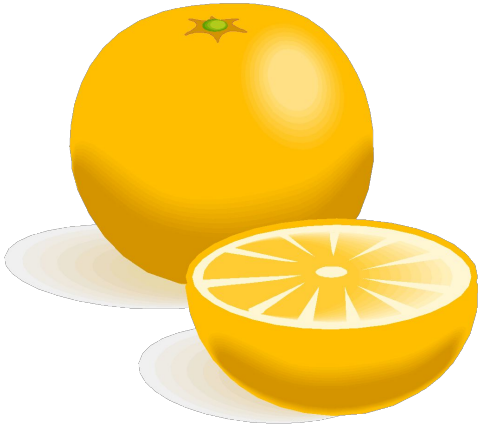


Витамин

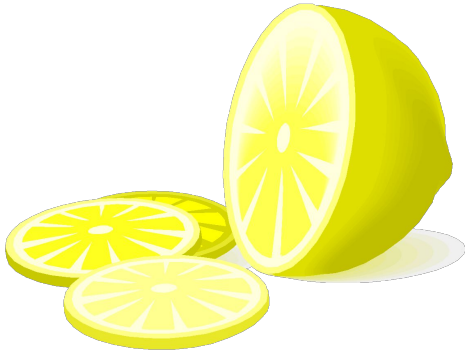
Б

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

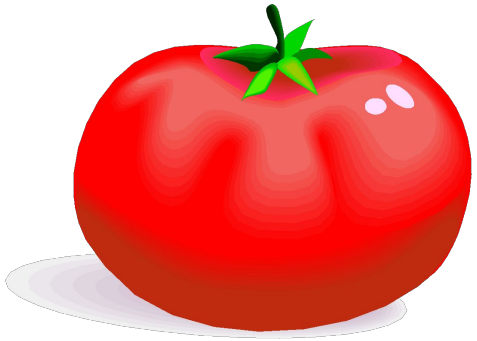
Витамин



С



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



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

Принимать еду необходимо в одно и тоже 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.

Правила питания
Свежеедение
Сыроедение
Разнообразие
Определённое чередование и сочетание продуктов
Получение удовольствия от пищи
Ограничение в питании
Сезонность питания

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-позновательная 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