

Понятие и виды питания

Выполнил студент 12-к-10
группы: Вялков Артём

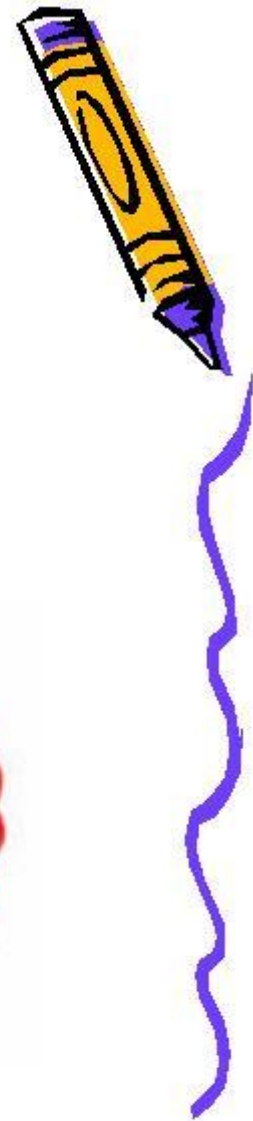
Вегетарианство



Вегетарианство-это добровольный отказ от потребления мяса. Вегетарианцы не едят мясные продукты в силу различных причин (религиозных, этических и медицинских). При этом некоторые из них едят молочные продукты и яйца, а так называемые строгие вегетарианцы полностью отказываются от продуктов животного происхождения.

Сыроедами называют людей, предпочитающих естественное, натуральное питание. Это один из древнейших стилей питания: пещерный человек, не имея огня, питался исключительно сырой пищей, будь то мясо мамонта или коренья, плоды растений, зерна злаков.

Сыроедение — система питания, в которой полностью или почти полностью исключается употребление пищи, подвергшейся тепловой обработке (варке, жарке, копчению, запеканию, приготовлению на пару и тому подобное).



Американский стиль (фаст-фуд)



авился
ент



Мама,
касса опять освободилась



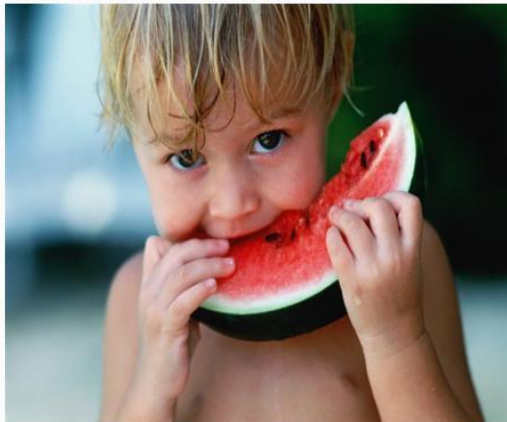
Традиционный стиль питания

ия является
ерживается



Правила здорового питания

Помни всюду и всегда: для твоего здоровья
Полноценная еда – важнейшее условие!



режиму 5 раз в день!

завтракай!

не овощей и фруктов!

– это важно!!!

Полезные продукты

- Кефир
- творог
- фрукты
- геркулес
- Орехи
- Сушеные фрукты
- Мясо нежирное
- Овощи

неполезные продукты

- макароны
- крекеры
- торт
- пирожное
- копченая колбаса
- копченая и соленая рыба
- пепси-кола
- шоколад
- мороженое

Вредные продукты

1. Жевательные конфеты, пастила, "чупа - чупсы".
2. Чипсы кукурузные, картофельные
3. Сладкие газированные напитки
4. Шоколадные батончики
5. Сосиски и колбасы
6. Жирное мясо
7. Майонез
8. Лапша быстрого приготовления
9. Соль
10. Попкорн.
11. Сладости.
12. Фаст-фуд
13. Насыщенные жиры.



ВИТАМИНЫ



**Витамины – вещества, необходимые для здоровья.
Витамины с едой попадают в кровь и укрепляют
наши мышцы и кости.**

Витамин С



низма к
ся лучше к
авы



Апельсины и другие фрукты
содержат много витамина С,
помогающего не болеть и быст-
рее выздоравливать.



Витамин - А



Витамин А



дет зрение



Витамин В



Заботится
о пищеварении



Витамин Д



Витамин D



Витамин Е



* ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

- * Правильный режим питания предусматривает прием пищи: 4 раза в день
- *
- * Есть необходимо каждый день в одно и то же время.
- * Перед едой надо вымыть руки с мылом.
- * Есть надо, продукты полезные и необходимые для здоровья.
- * Есть необходимо не очень быстро и не очень медленно.
- * Каждый кусочек надо тщательно пережёвывать.
- * Не объедайтесь.
- * Сладости можно есть только после еды.
- * После приёма пищи надо немного отдохнуть.

* Рекомендации:

- * В питании всё должно быть в меру;
- * Пища должна быть разнообразной;
- * Еда должна быть тёплой;
- * Тщательно пережёвывать пищу;
- * Есть овощи и фрукты;
- * Есть 3-4 раза в день;
- * Не есть перед сном;
- * Не есть копчёного, жаренного и острого;
- * Не есть сухомятку;
- * Меньше есть сладостей;
- * Не перекусывать чипсами, сухариками и т.п.;
- *

Помни всюду и всегда: для твоего здоровья
Полноценная еда – важнейшее условие!





Мы за здоровое

питание!