

# Понятие и виды питания

Выполнил студент 12-к-10  
группы: Вялков Артём



# Вегетарианство

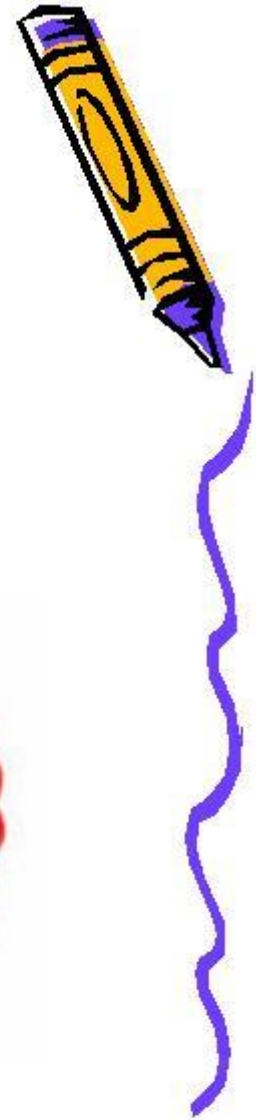
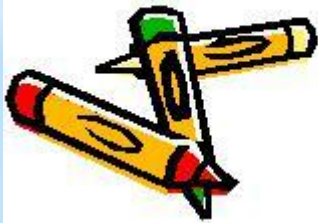


Вегетарианство-это добровольный отказ от потребления мяса. Вегетарианцы не едят мясные продукты в силу различных причин (религиозных, этических и медицинских). При этом некоторые из них едят молочные продукты и яйца, а так называемые строгие вегетарианцы полностью отказываются от продуктов животного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





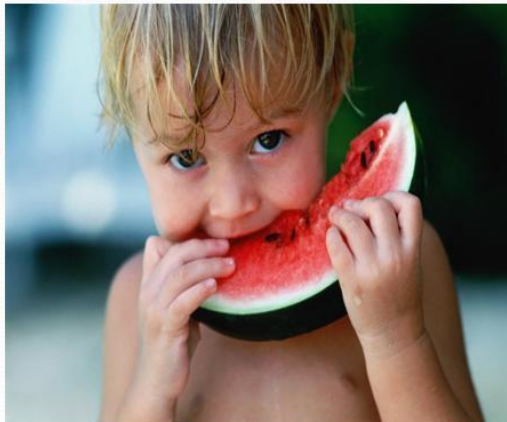
## Традиционный стиль питания

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



ает 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!**