

Правильное питание- основа здорового образа жизни



Введение.

Питание является жизненной необходимостью человека.

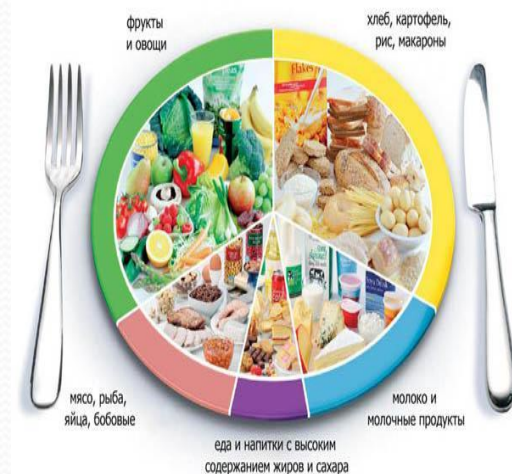
Пища даёт энергию, силу, развитие и здоровье.

Можно с уверенностью сказать, что здоровье человека на 70% зависит от питания. Как нужно правильно питаться, чтобы быть здоровым человеком?



Каковы же основные принципы здорового питания?

1. Пища должна быть свежей.
2. Питание должно быть разнообразным, Чтобы человек получал все необходимые ему вещества и витамины.
3. В рационе должны присутствовать: овощи, фрукты, злаки, зелень.
4. Полезны также кисломолочные продукты.



Рацион человека должен включать в себя:

фрукты
и овощи

хлеб, картофель,
рис, макароны



мясо, рыба,
яйца, бобовые

молоко и
молочные продукты

еда и напитки с высоким
содержанием жиров и сахара



Условия употребления ПИЩИ.

1. Соблюдать режим питания. Есть в определённое время.
2. Есть нужно медленно, тщательно пережёвывать пищу.
3. Чтобы пища хорошо переварилась, нужно подобрать правильное сочетание продуктов.
4. Не следует употреблять большое кол-во еды. Лучше есть чаще, но меньше.



Правильное питание исключает вредные продукты.

- консервы мясные и рыбные;
- копчёности;
- майонез, кофе.
- сладкие газированные напитки.
- Сахар. Многие пищевые добавки, красители, консерванты.



Составные части пищи.

В пищевом рационе необходимы белки, жиры, углеводы, минеральные соли и витамины.

БЕЛКИ.

Детский организм особенно нуждается в большом количестве белка. Если его в пище недостаточно, то рост и развитие ребёнка замедляется. Белки находятся в мясе, рыбе, яйцах, молоке, твороге, сыре, картофеле, капусте, гречке, рисе, овсяной крупе.

ЖИРЫ.

Они являются одним из основных источников энергии. Наиболее ценный - это молочный жир, который входит в состав молочных продуктов. Растительное масло также хорошо усваивается организмом.



УГЛЕВОДЫ.

Углеводы находятся в продуктах в виде сахара, крахмала или клетчатки.

Много сахара содержит мёд. Кроме того, сахар имеется во фруктах и ягодах.



Минеральные вещества.

Кальций, фосфор, магний, железо, натрий, калий, йод и другие вещества являются основными для развития систем организма. Они попадают в организм человека с пищей животного и растительного происхождения.



ВИТАМИНЫ.

Витамины нужны всегда, ежедневно. Без них не будут правильно использоваться в организме белки, жиры, углеводы и минеральные вещества, нарушится обмен веществ. Человеку нужны все витамины. У каждого витамина есть своё прямое назначение. Недостаток витаминов приводит к различным заболеваниям.



Vitamin A



ВИТАМИН В



Vitamin B₂



Vitamin B₃



Vitamin B₁₂



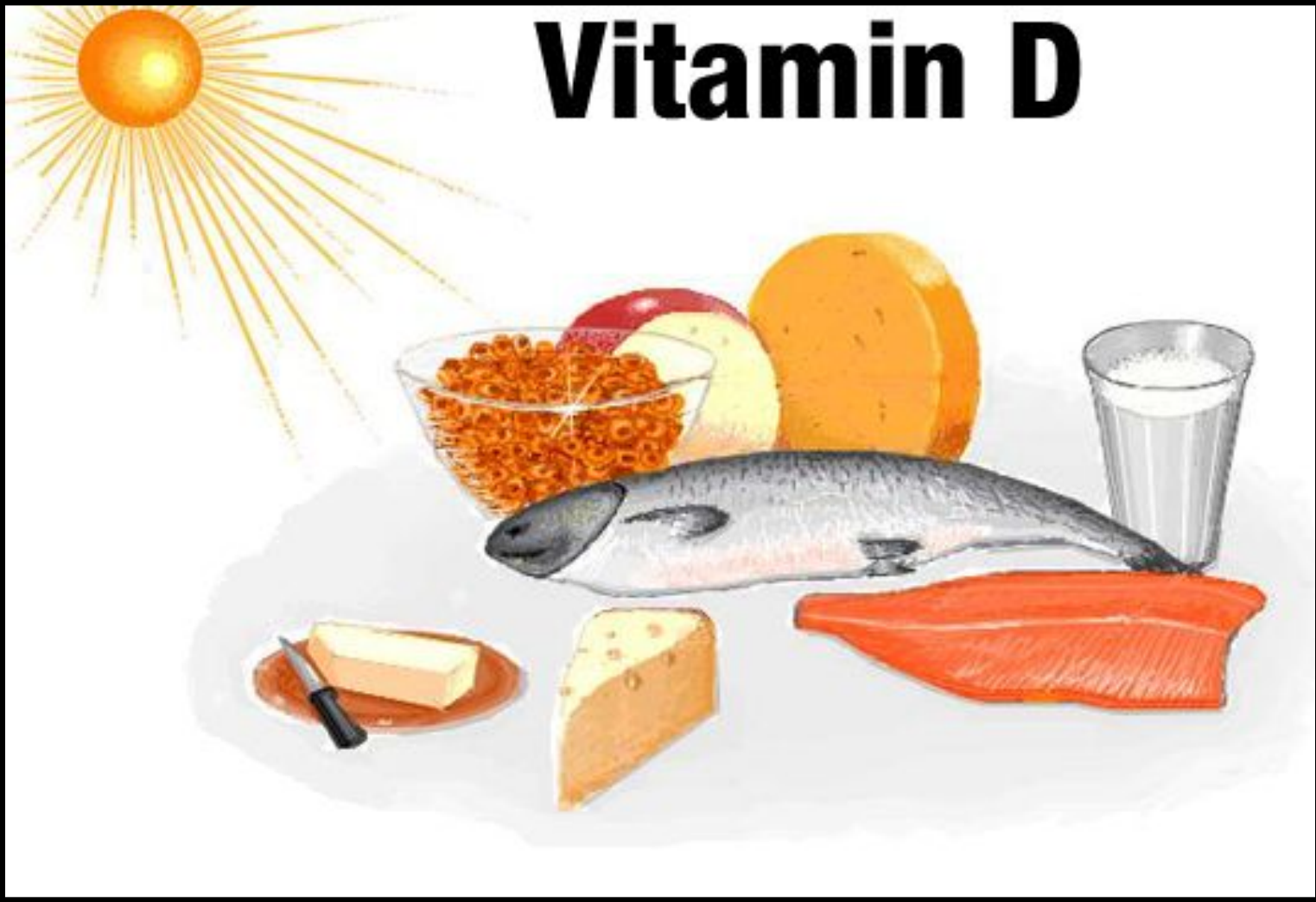
Фрукты – кладовая витамина С



Vitamin E



Vitamin D





Спасибо за внимание!!!