

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 9 г. Феодосии Республики Крым»

АКЦИЯ

«Здоровое питание - активное долголетие»

Подготовил
Учащийся 9-б класса
Андрюшина Кристина

Здоровое питание

- ♦ **Здоровое питание** — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление и рак.



Питание школьников

Основные принципы здорового питания школьников

- ❖ Питание школьника должно быть оптимальным
- ❖ Питание школьника должно быть сбалансированным .

Не соблюдение основ здорового питания школьников приводит ...

**Недостаточность
питательных
веществ**

Потеря внимания

Слабость и переутомляемость

Ухудшение памяти и
работы мозга

Легкий доступ к вирусным
и инфекционным
заболеваниям

Полезные и вредные продукты

- Полезные продукты: хлеб, макаронные изделия (из муки грубого помола), крупы, картофель, овощи, фрукты.
- «Берегись!» (вредные продукты): сахар, чипсы, конфеты, сладости, кондитерские изделия.



Дополнительные белки для организма

Продукты, в которых содержатся белки.

- Молоко, сыр, творог, йогурт
- Орехи.
- Бобы, фасоль, горох, чечевица.
- Мясо, яйца.
- Рыба.
- Грибы.

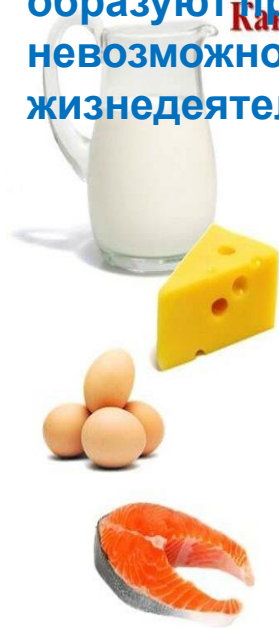


Некоторые аминокислоты человеческого организм не может воспроизводить самостоятельно. Их называют незаменимыми. Пополнять их запас нужно с пищей. Если в организме создается дефицит этих аминокислот, достаточное количество белка перестает вырабатываться, а это приводит к

Белок является очень важным соединением, т.к. выступает носителем жизни. Более двадцати видов аминокислот представляют собой строительный материал белка. Связываясь в самых разных сочетаниях, аминокислоты образуют белок, без которого просто невозможно поддерживать жизнедеятельность организма.

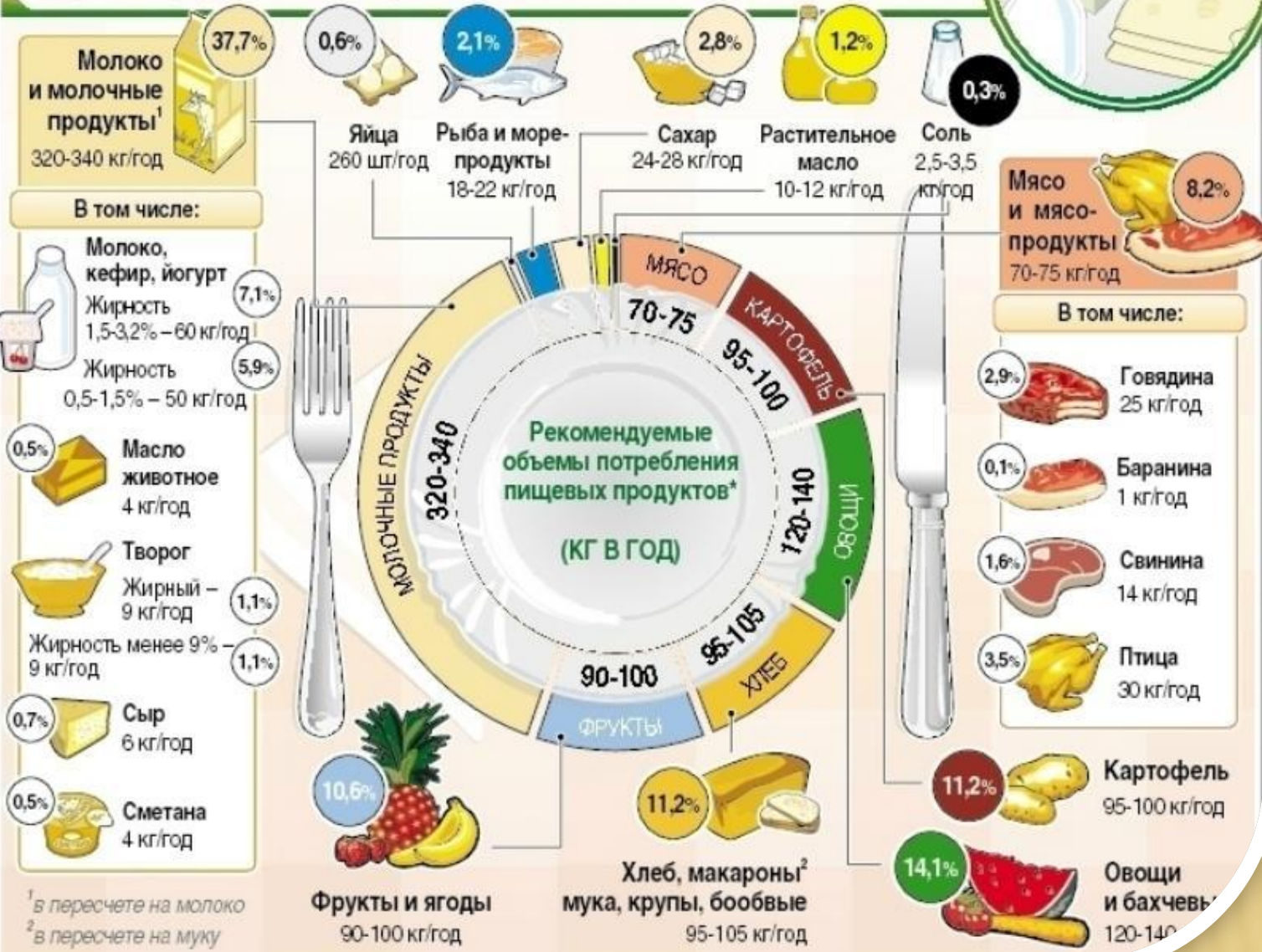
Какие белки лучше усваиваются?

Типовой белок	Коэффициент усвояемости
Яйца	88
Яичный порошок	95
Молоко, кефир	80
Творог	70
Сыр	70
Постная говядина и свинина	68
Птица	70
Рыба	80
Овес	26
Рис	40
Гречка	38
Фасоль	39
Арахис	34
Кукуруза	28



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Минздравсоцразвития РФ утвердил рекомендации по рациональным нормам потребления пищевых продуктов, которые разработаны с учетом современных требований питания и необходимы для активного образа жизни, укрепления здоровья, профилактики неинфекционных заболеваний



¹ в пересчете на молоко

² в пересчете на муку

Здоровый образ жизни

Чаще всего мы определяем здоровый образ жизни (ЗОЖ) как образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней, укрепления своего здоровья, достижения активного долголетия, и как следствие, повышения качества жизни и полноценного выполнения всех своих функций.

Чтобы сохранять и преумножать свое здоровье, надо понять, что же такое само Здоровье и от чего оно зависит.



Понятие «здоровый образ жизни» однозначно более многогранно.

Ряд ученых рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом.

Здоровый образ жизни также состоит из многих факторов, главные из которых - здоровое питание, высокая двигательная (физическая) активность психолого-эмоциональный комфорт.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ПУТЬ К ДОЛГОЛЕТИЮ!

Каждый нормальный человек стремится прожить свою жизнь долго и счастливо. Но все ли мы делаем для этого? Если проанализировать "каждый шаг" нашего типичного дня, то, скорее всего, все обстоит с "точностью до наоборот".

Установлено, что отказ от вредных привычек, здоровое питание и физические нагрузки — основные способы профилактики болезней и плохого самочувствия.

Влияние двигательной активности на здоровье человека

Двигательная активность

— это любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшать самочувствие, обеспечивать прилив энергии, дающей дополнительный стимул жизни.

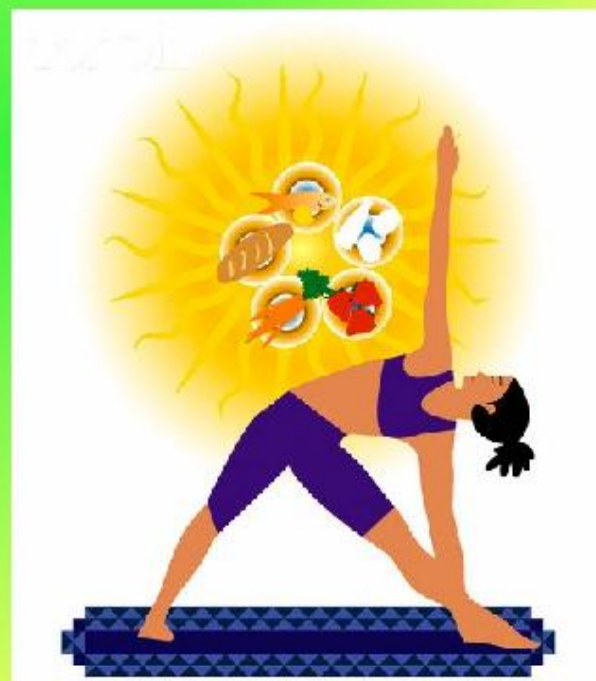
Физическая культура оказывает важное воздействие на умение человека приспособляться к внезапным и сильным функциональным колебаниям.



Физические упражнения являются идеальным лекарством от всех недугов. Ведь люди ведущие здоровый образ жизни, менее склонны к развитию сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, остеопороза, рака, инсульта и инфаркта.

Заключение

Правильное питание – залог здоровья, силы и красоты человека. От правильного питания зависит наша жизнь. Хотите быть здоровыми, радостными, уверенными в себе – питайтесь правильно!



ЖЕЛАЕМ ВАМ:

- ✓ Никогда не болеть
- ✓ Правильно питаться
- ✓ Быть бодрым
- ✓ Вершить добрые дела

В о ш а м в е с и д о р о з ы о б р а з
ж и з н и

