

Понятие и виды питания

Презентацию сделал: Султанов Илья 2псо-13

- **ПИТАНИЕ** - одно из главных условий существования человека, сохранения его здоровья и трудоспособности. Все жизненные процессы в организме находятся в большой зависимости от того, как строится питание человека с первых дней его жизни.

Питание

- В мире существует много видов питания, которые поддерживают миллионы сторонников. Но из всего многообразия можно выделить четыре основных вида:
- ВЕГЕТАРИАНСТВО
- СЫРОЕДЕНИЕ
- АМЕРИКАНСКИЙ вид (ФАСТ-ФУД)
- ТРАДИЦИОННЫЙ стиль



- 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.

Вегетарианство

- 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.

Сыроедство

- питание с уменьшенным временем употребления и приготовления пищи, с упрощёнными или упразднёнными столовыми приборами или вне стола. Для общественного быстрого питания предназначены закусочные
- В пятнадцатиминутный перерыв человек успевает съесть полноценный обед из трех блюд. Поэтому этот стиль твердо укрепился и стал одним из самых распространенных в наши дни.

фастфуд

- ТРАДИЦИОННЫЙ стиль питания является самым распространенным. придерживается трех-, четырехразового режима питания , питаюсь свежеприготовленной горячей пищей. При этом особое значение имеет факт приема пищи в строго определенные часы.

ТРАДИЦИОННЫЙ



**«Дерево держится своими
корнями, а человек пищей»**



Зачем человек ест?

- Человеку необходимо питаться.



ВЫВОД:
