

Здоровый образ жизни — наш выбор





Проблемы здоровья и долголетия



неправильное питание, влияния вредных пищевых добавок







Использование организмом энергии, которую он получает из пищи:

- ✓обеспечение жизнедеятельности;
- ✓ выполнение работы.







Правила здорового образа жизни

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

- ✓ затраченную энергию организм постоянно воспо∧няет из пищи;
- ✓ потребления и затраты энергии должны быть равными.



Правила здорового образа жизни

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Длительное голодание:

- ✓ приводит к уменьшению веса;
- ✓ замедляет рост и развитие.

Избыточная энергия ведет к увеличению массы!









Организму необходимо:

- ✓ поступление необходимого сбалансированного количества энергии;
- ✓ поступление и строительного материала белка.









Правильное питание должно быть разнообразным, меню должно быть богато овощами и фруктами.











3ABTPAK







ОБЕД







ПОЛДНИК







УЖИН





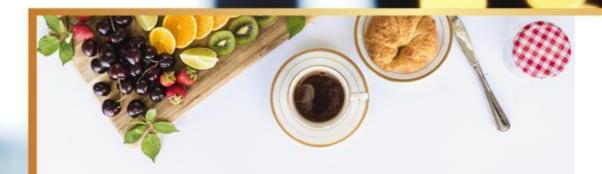


поздний ужин









Питаться нужно регулярно, соблюдая режим.







Пищу необходимо тщательно пережевывать.







Во время приема пищи нельзя заниматься посторонними делами.







Пища должна быть свежей, правильно приготовленной.







Не переедайте, вставайте из-за стола с легким чувством голода.







Включайте в рацион больше зелени, овощей и фруктов.







Не злоупотребляйте сладостями, жирной, жареной и соленой пищей.

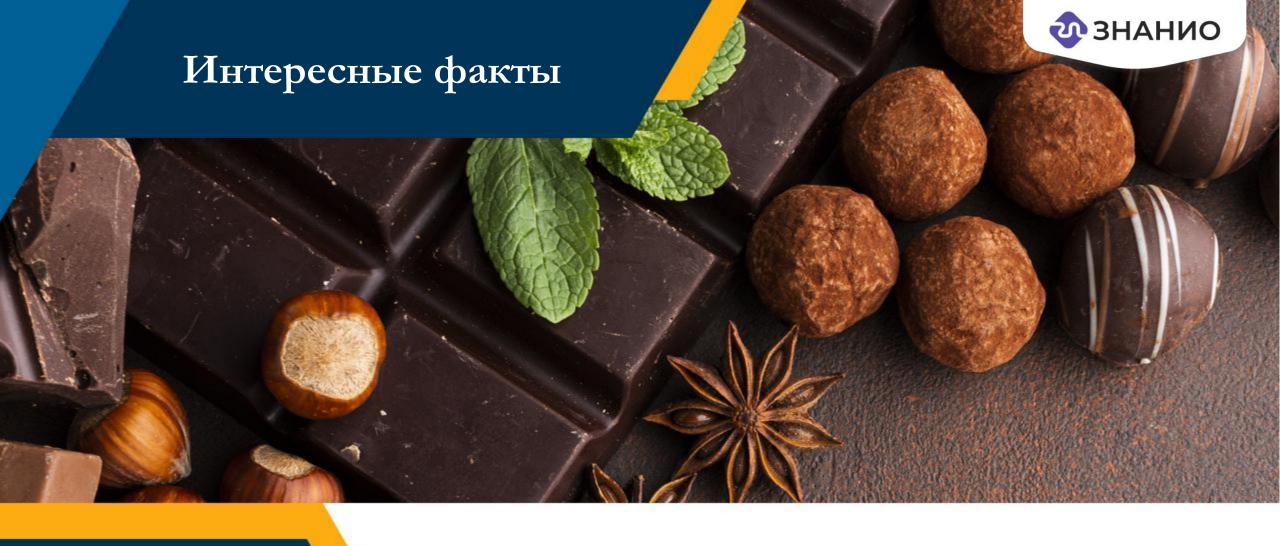




Горячий чай имеет свойство охлаждать организм в жаркую погоду, а мороженое – наоборот, нагревать.



способность запоминать сенсорную информацию и языки.



Шоколад не только улучшает настроение, но и повышает математические способности.



