

Здоровый образ жизни – наш выбор



Проблемы здоровья и долголетия



**неправильное питание,
влияния вредных
пищевых добавок**

Правила здорового образа жизни

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



Использование организмом энергии, которую он получает из пищи:

- ✓ обеспечение жизнедеятельности;
- ✓ выполнение работы.

Правила здорового образа жизни

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



- ✓ затраченную энергию организм постоянно восполняет 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!**



Правила здорового образа жизни

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Организму необходимо:

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



Правила здорового образа жизни

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



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

Для поддержания здоровья
каждому человеку необходимо
соблюдать **режим питания.**



Нарушение режима питания
отрицательно сказывается
на здоровье человека.



В течение дня человек должен
принимать пищу
4-5 раз в день.





ЗАВТРАК





ОБЕД





ПОЛДНИК





УЖИН





ПОЗДНИЙ УЖИН





Секреты здорового питания

Питаться нужно регулярно,
соблюдая режим.





Секреты здорового питания

Пищу необходимо тщательно
пережевывать.





Секреты здорового питания

Во время приема пищи нельзя
заниматься посторонними
делами.





Секреты здорового питания

Пища должна быть свежей,
правильно приготовленной.





Секреты здорового питания

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





Секреты здорового питания

Включайте в рацион больше
зелени, овощей и фруктов.





Секреты здорового питания

Не злоупотребляйте сладостями,
жирной, жареной и соленой
пищей.



Интересные факты



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

Интересные факты



Употребление зеленого чая стимулирует связь лобных и теменных долей мозга. Это обостряет способность запоминать сенсорную информацию и языки.

Интересные факты



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



Активная
деятельность

Искоренение вредных
привычек

Соблюдение
режима дня



Правильное
питание



Правила
здорового образа
жизни

Положительный
настрой

