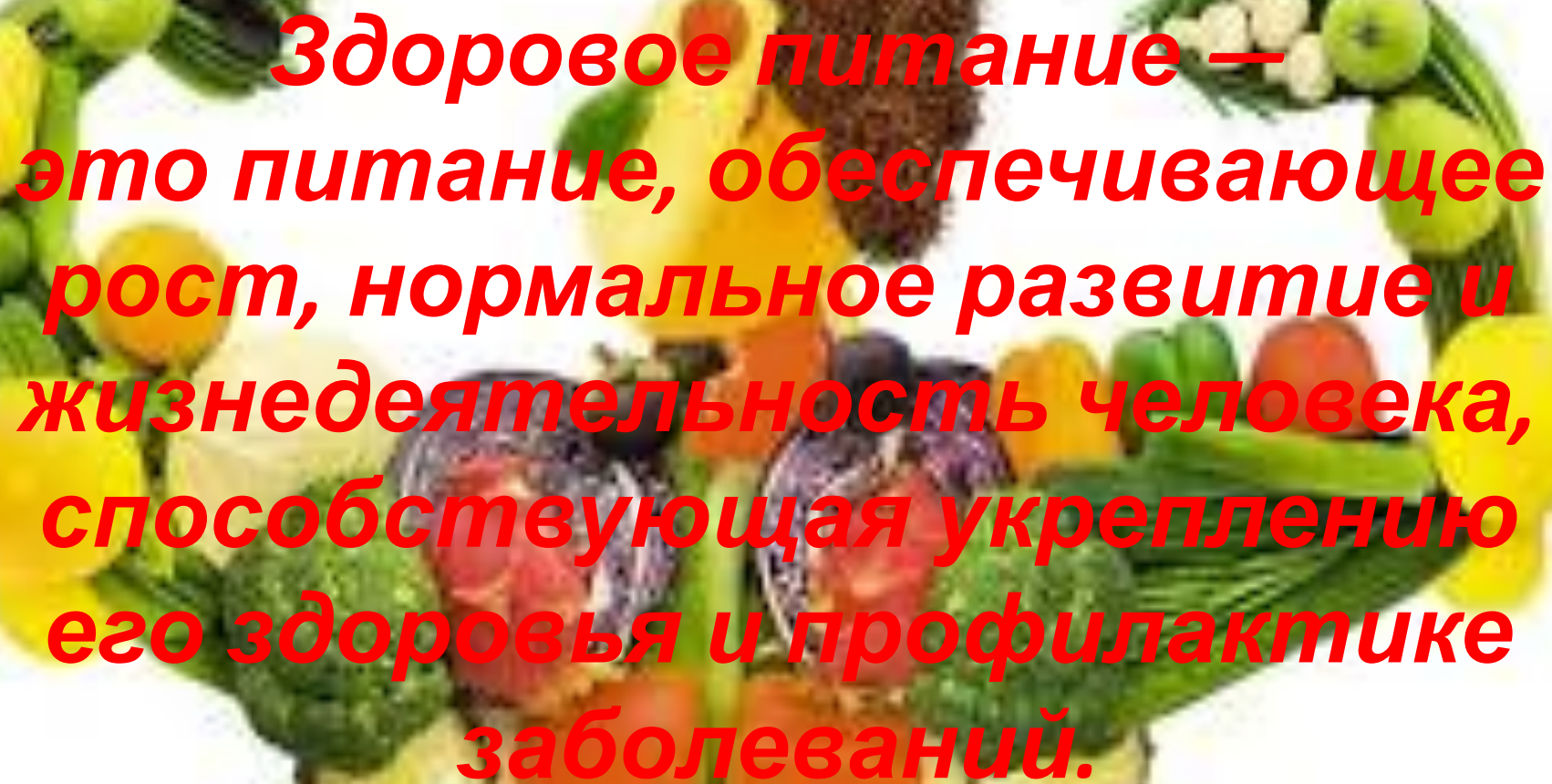


# Здоровое питание

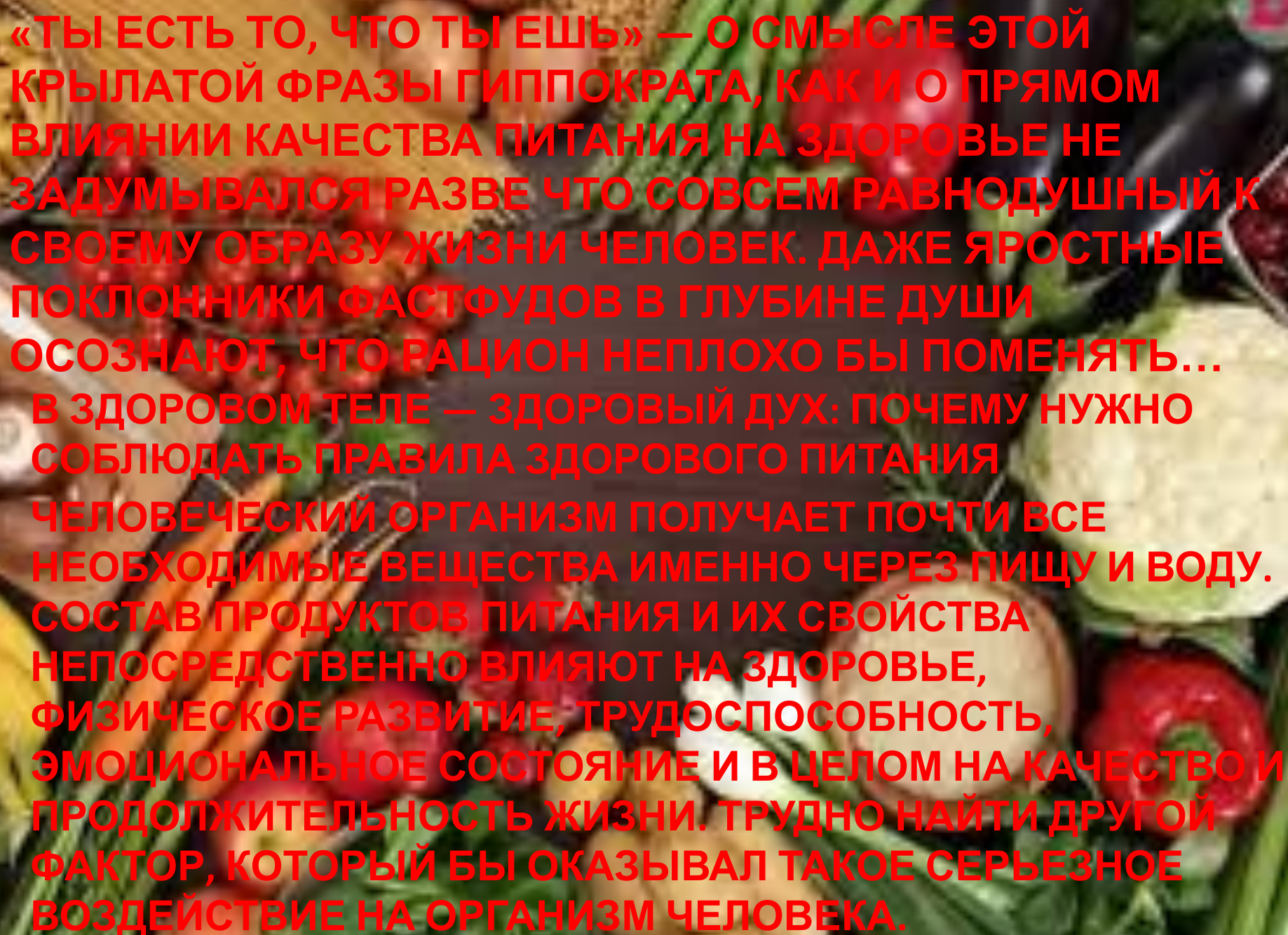


ЗДОРОВОЕ  
ПИТАНИЕ  
ЧЕЛОВЕКА

Выполнил: Диденко Олег  
обучающийся 9 «А»  
класса



**Здоровое питание —  
это питание, обеспечивающее  
рост, нормальное развитие и  
жизнедеятельность человека,  
способствующая укреплению  
его здоровья и профилактике  
заболеваний.**



**«ТЫ ЕСТЬ ТО, ЧТО ТЫ ЕШЬ» — О СМЫСЛЕ ЭТОЙ КРЫЛАТОЙ ФРАЗЫ ГИППОКРАТА, КАК И О ПРЯМОМ ВЛИЯНИИ КАЧЕСТВА ПИТАНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ НЕ ЗАДУМЫВАЛСЯ РАЗВЕ ЧТО СОВСЕМ РАВНОДУШНЫЙ К СВОЕМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕК. ДАЖЕ ЯРОСТНЫЕ ПОКЛОННИКИ ФАСТФУДОВ В ГЛУБИНЕ ДУШИ ОСОЗНАЮТ, ЧТО РАЦИОН НЕПЛОХО БЫ ПОМЕНЯТЬ... В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ — ЗДОРОВЫЙ ДУХ: ПОЧЕМУ НУЖНО СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ОРГАНИЗМ ПОЛУЧАЕТ ПОЧТИ ВСЕ НЕОБХОДИМЫЕ ВЕЩЕСТВА ИМЕННО ЧЕРЕЗ ПИЩУ И ВОДУ. СОСТАВ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ И ИХ СВОЙСТВА НЕПОСРЕДСТВЕННО ВЛИЯЮТ НА ЗДОРОВЬЕ, ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ, ТРУДОСПОСОБНОСТЬ, ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ И В ЦЕЛОМ НА КАЧЕСТВО И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ. ТРУДНО НАЙТИ ДРУГОЙ ФАКТОР, КОТОРЫЙ БЫ ОКАЗЫВАЛ ТАКОЕ СЕРЬЕЗНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА.**

# ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ. ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ!

С чего же начать? Прежде всего, с твердого решения питаться правильно. Вот несколько несложных правил, на которые опирается практически вся современная диетология и которые помогут быстро освоить принципы здорового питания.

## Рацион

**Правило № 1.** Навсегда забудьте про фастфуд и постарайтесь не злоупотреблять сладким.

**Правило № 2.** Ешьте как можно больше сезонных продуктов — в них содержится максимум полезных веществ. Зимние овощи и фрукты, выращенные в теплицах или привезенные издалека, из-за обработки химикатами и длительного хранения не только теряют всю пользу, но и становятся аккумуляторами нитратов и других вредных химических соединений.

**Правило № 3.** Максимально ограничьте употребление рафинированных продуктов: сахара, растительного масла, белой пшеничной муки, очищенного белого риса. В них нет клетчатки, которая очень важна для работы пищеварительного тракта, а также для питания полезных бактерий, живущих в кишечнике. Именно поэтому гораздо лучше вместо белого хлеба есть цельнозерновой, а рафинированный сахар заменить на коричневый или даже на мед.

**Правило № 4.** Пейте воду. Чай, кофе и соки воду не заменяют. В сутки организму необходимо получать не меньше 30–35 мл жидкости на 1 кг веса. Сладкие газировки — полностью под запретом, в них содержится слишком много сахара.

**Правило № 5.** Не забывайте о белковой пище. Она способна надолго дать чувство сытости и к тому же богата аминокислотами. Белки необходимы организму для строительства мышечной ткани, замены устаревших клеток. К богатым белками продуктам относятся различные виды мяса, рыба, кальмары, креветки, орехи, грибы, некоторые бобовые, яйца, творог.

# Пирамида питания

Жиры, масла,  
сладости

Молочные  
продукты  
2-3 порций

Мясо, рыба,  
яйца, птица  
2-3 порций

Овощи  
3-5 порций

Фрукты  
2-4 порций

Зерновые, рис, крупы,  
макаронные изделия, хлеб 6-11 порций



# Таблица калорийности разных продуктов

| Наименование продукта              | Ккал/100г |
|------------------------------------|-----------|
| <b>Мясо (птица и мясoproductы)</b> |           |
| Баранина жирная                    | 316       |
| Ветчина                            | 365       |
| Говядина тушеная                   | 180       |
| Говядина жареная                   | 170       |
| Грудинка                           | 475       |
| Гусь                               | 300       |
| Индейка                            | 150       |
| Колбаса вареная                    | 250       |
| Колбаса полукопченая               | 380       |
| Корейка                            | 430       |
| Крольчатина                        | 115       |
| Курица вареная                     | 135       |
| Курица жареная                     | 210       |
| Печень говяжья                     | 100       |
| Почки                              | 66        |
| Сардельки                          | 160       |
| Свинина отбивная                   | 265       |
| Свинина тушеная                    | 350       |
| Сердце                             | 87        |
| Сосиски                            | 135       |
| Телятина                           | 90        |
| Утка                               | 405       |
| Язык                               | 165       |

| Наименование продукта      | Ккал/100г |
|----------------------------|-----------|
| <b>Рыба и морепродукты</b> |           |
| Икра зернистая             | 250       |
| Икра кетовая               | 245       |
| Икра минтая                | 130       |
| Кальмар                    | 75        |
| Карп                       | 46        |
| Карп жареный               | 145       |
| Кета                       | 157       |
| Кон-вы рыбные/в масле      | 320       |
| Кон-вы рыбные              | 120       |
| Креветки                   | 85        |
| Крабы                      | 70        |
| Лещ                        | 48        |
| Лососина жареная           | 145       |
| Лососина копченая          | 385       |
| Минтай                     | 70        |
| Морская капуста            | 16        |
| Навага                     | 44        |
| Окунь                      | 95        |
| Раки                       | 75        |
| Салака                     | 98        |
| Севрюга                    | 137       |
| Сельдь атлантическая       | 57        |
| Судак                      | 43        |
| Треска                     | 59        |
| Шпроты в масле             | 250       |
| Щука                       | 41        |
| Камбала                    | 88        |

| Наименование продукта    | Ккал/100г |
|--------------------------|-----------|
| <b>Молочные продукты</b> |           |
| Ацидофилин (3,2%)        | 58        |
| Брынза коровья           | 260       |
| Йогурт (1,5%)            | 51        |
| Кефир жирный             | 60        |
| Кефир (1%)               | 38        |
| Кефир (0%)               | 30        |
| Молоко (3,2%)            | 60        |
| Молоко коровье цельное   | 68        |
| Мороженое сливочное      | 220       |
| Простокваша              | 59        |
| Ряженка                  | 85        |
| Сливки (10%)             | 120       |
| Сливки (20%)             | 300       |
| Сметана (10%)            | 115       |
| Сметана (20%)            | 210       |
| Сыр голландский          | 357       |
| Сыр Ламбер               | 377       |
| Сыр Пармезан             | 330       |
| Сыр российский           | 371       |
| Сырki творожные          | 380       |
| Творог (18%)             | 226       |
| Творог со сметаной       | 260       |
| Творог нежирный          | 80        |

| Наименование продукта     | Ккал/100г |
|---------------------------|-----------|
| <b>Зерновые и бобовые</b> |           |
| Горох зеленый             | 280       |
| Мука пшеничная            | 348       |
| Мука ржаная               | 347       |
| Какао-порошок             | 375       |
| Крупа гречневая           | 346       |
| Крупа манная              | 340       |
| Крупа овсяная             | 374       |
| Крупа перловая            | 342       |
| Крупа пшеничная           | 352       |
| Крупа ячневая             | 343       |
| Кукурузные хлопья         | 369       |
| Макаронь                  | 350       |
| Овсяные хлопья            | 305       |
| Рис                       | 337       |
| Соя                       | 395       |
| Фасоль                    | 328       |
| Чечевица                  | 310       |
| Ячменные хлопья           | 315       |
| Пшени                     | 351       |
| Толокно                   | 357       |
| Nestle Corn Flakes        | 368       |

| <b>Яйцо куриное</b> |     |
|---------------------|-----|
| Яйцо куриное 1шт    | 65  |
| Яичный порошок      | 340 |

10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 150 200 250 300 350 400 450 500 550 600

шкала калорийности продуктов

# Тарелка здорового ПИТАНИЯ



**Источники углеводов**  
свежие овощи и фрукты, а  
также зерновые или  
бобовые



**Источники белка  
и жира**  
мясо, птица, рыба,  
морепродукты, яйца, творог



**напиток объемом  
200–250 мл**

