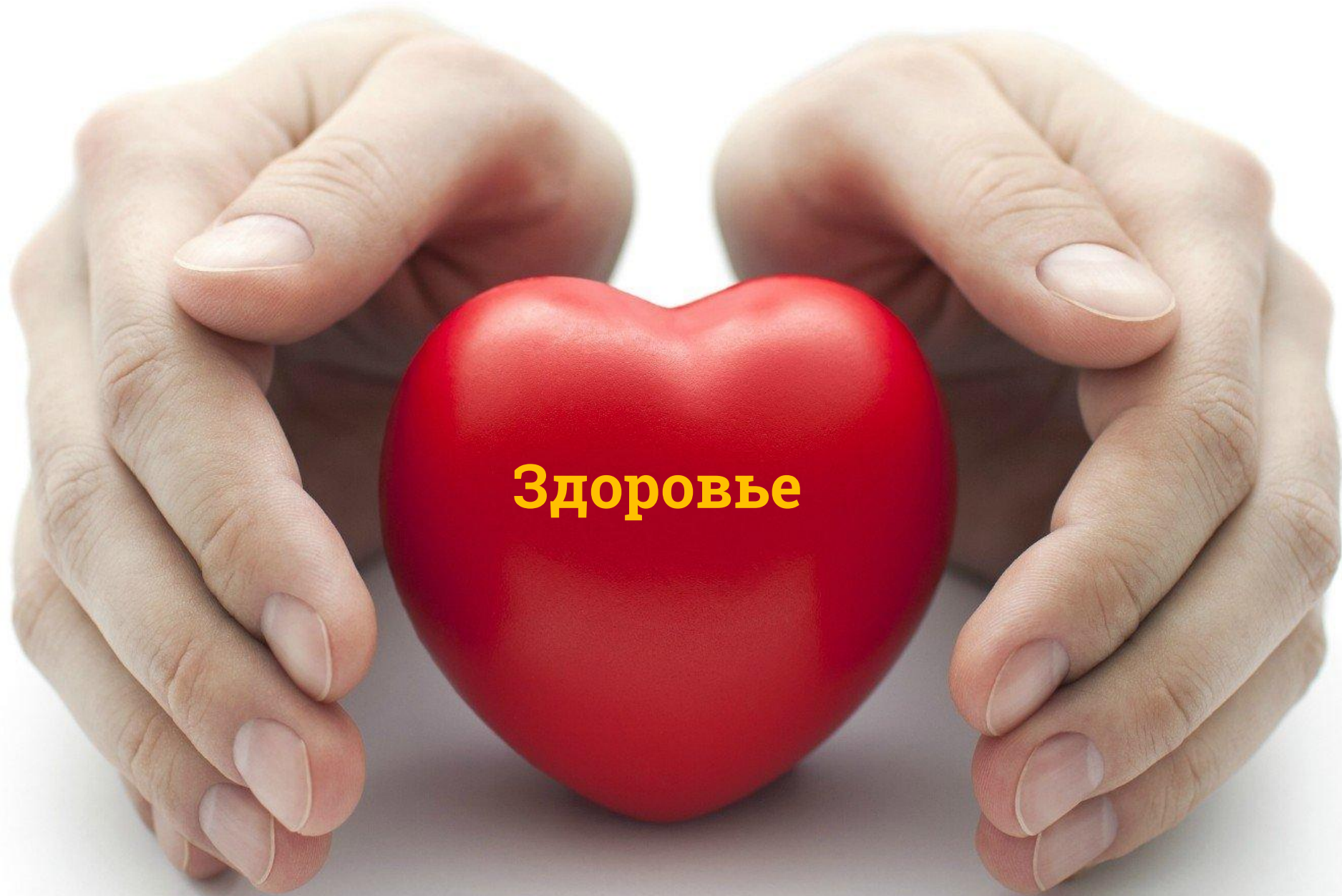


Кулинария

Здоровое питание





Здоровье

Здоровое питание

Сбалансированное питание



Физическая нагрузка



Вредные продукты

полуфабрикаты



консервы



острые и жирные блюда



газировка



сладости



химические красители и ароматизаторы



Вредные продукты

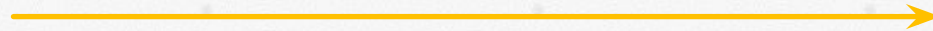
фастфуд



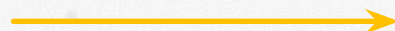
Нельзя употреблять!!!

Полезные продукты

Есть ограниченно или
избегать вовсе!

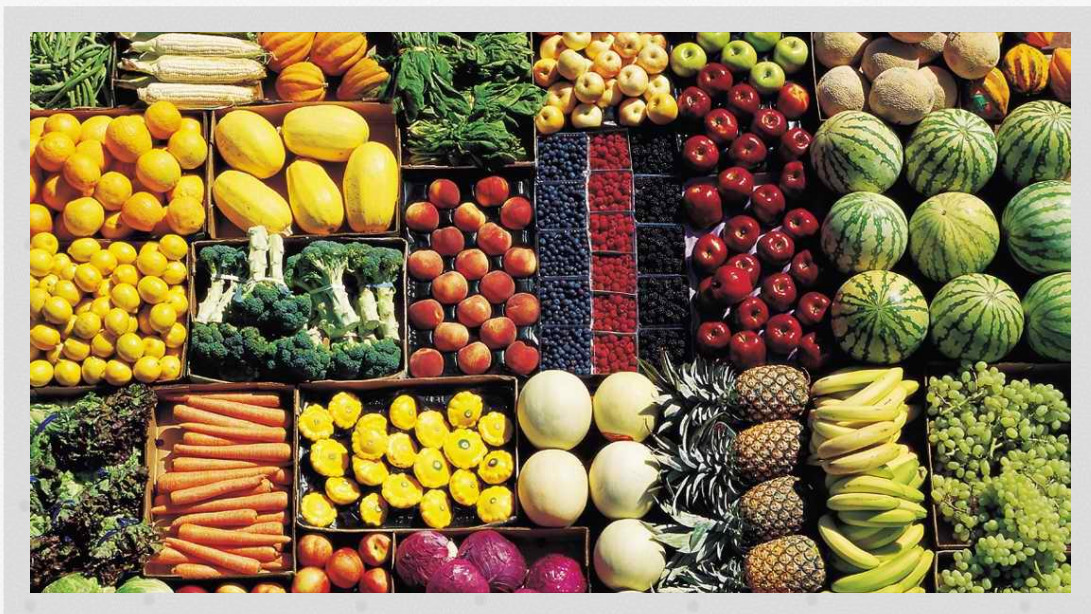


Употреблять в пищу
как можно больше!



Питательные вещества

Растительного происхождения



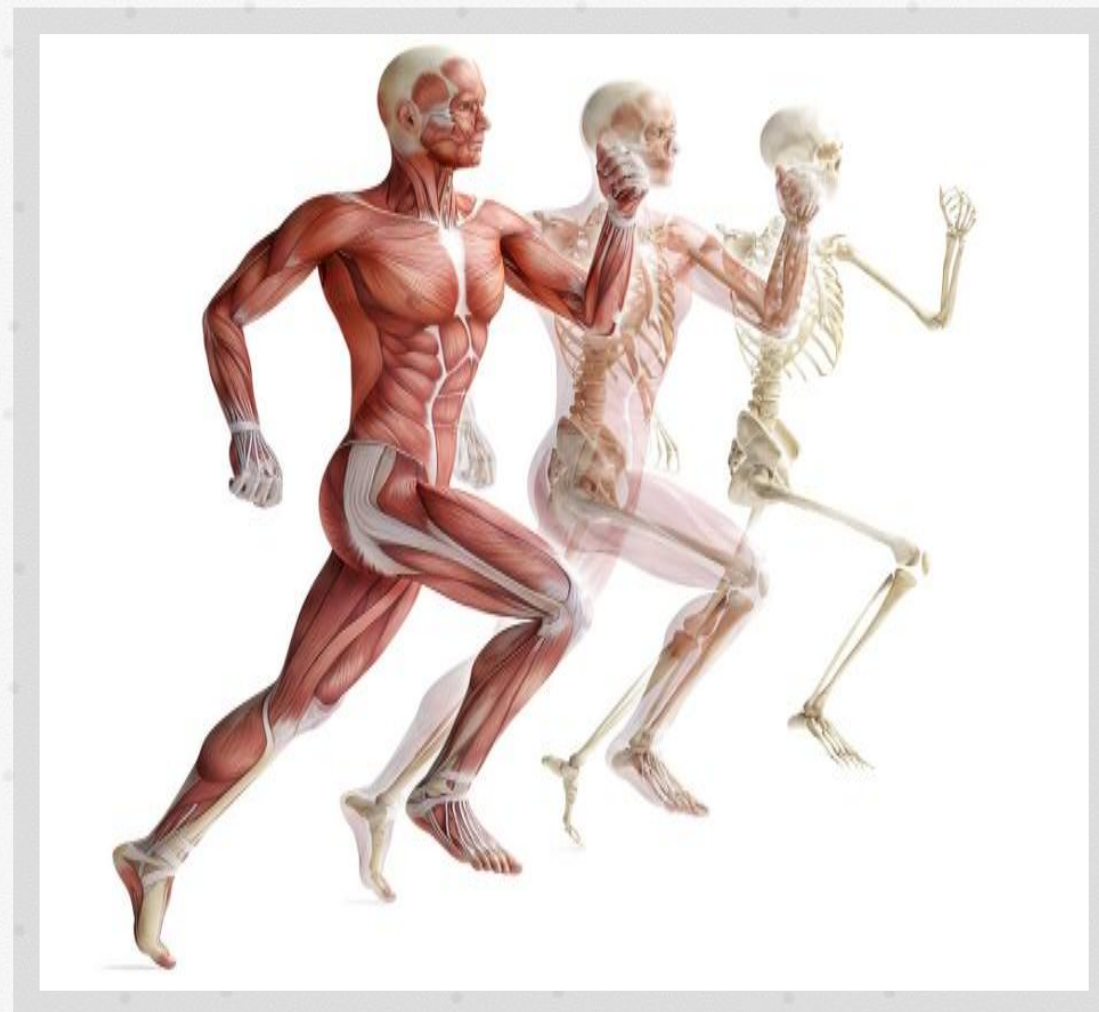
Животного происхождения



белки, жиры и углеводы
витамины, минеральные вещества и вода

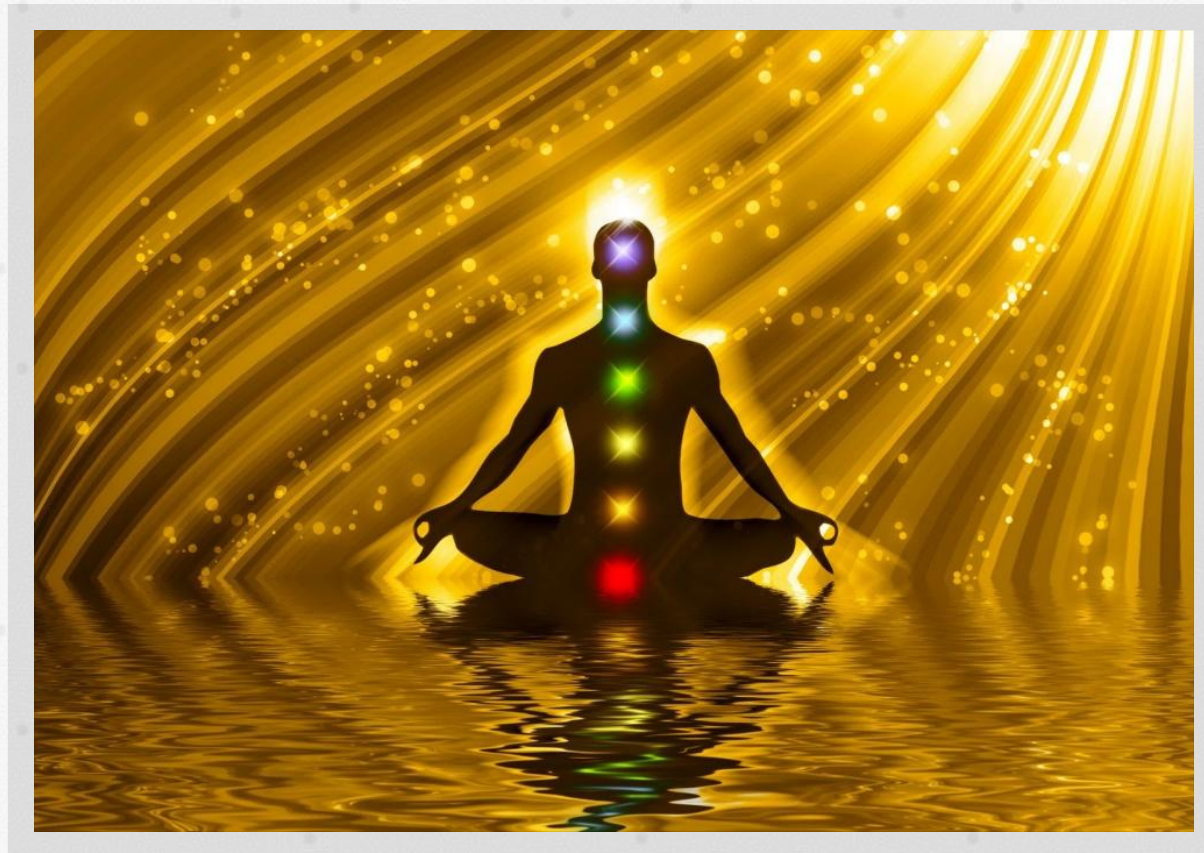
Белок

Белок – это строительный материал для нашего тела.



Белок

Белок – отличный источник жизненной энергии.



Белок

Нехватка белка:



Белок

Животного происхождения



Молочные продукты, мясо, рыба, морепродукты и яйца.

Растительного происхождения



Соя, хлеб с отрубями, коричневый рис, различные орехи, гречневая крупа, спаржа и шпинат, авокадо.

Важно знать!

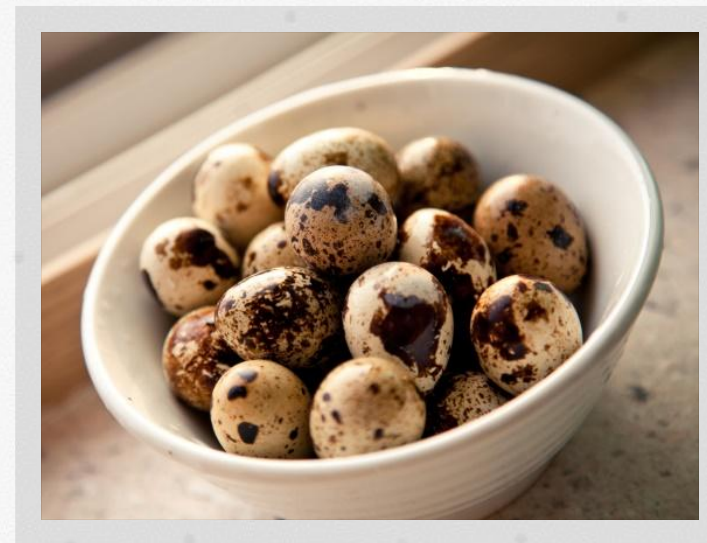
Обязательно нужно есть мясо.



Рыбы можно есть много и любой.

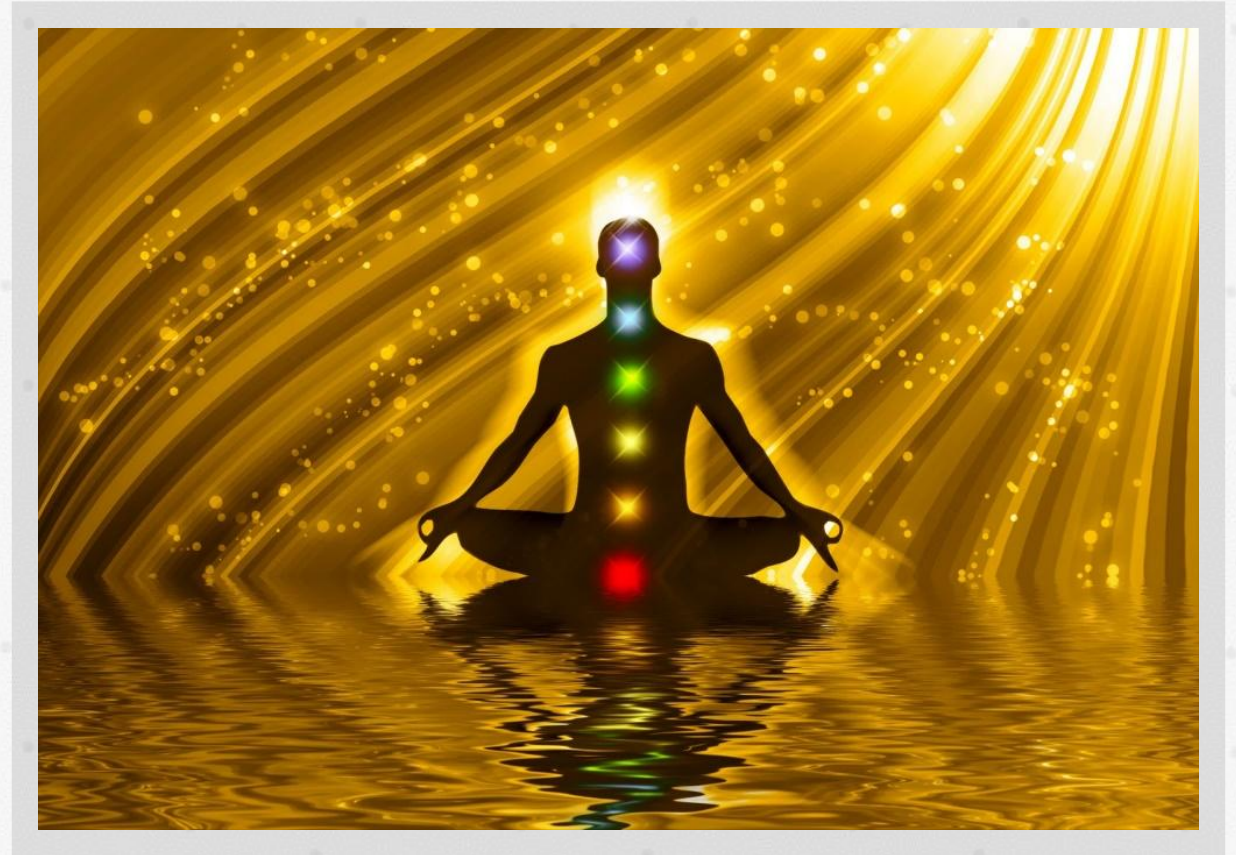


Отдавать предпочтение перепелиным яйцам.



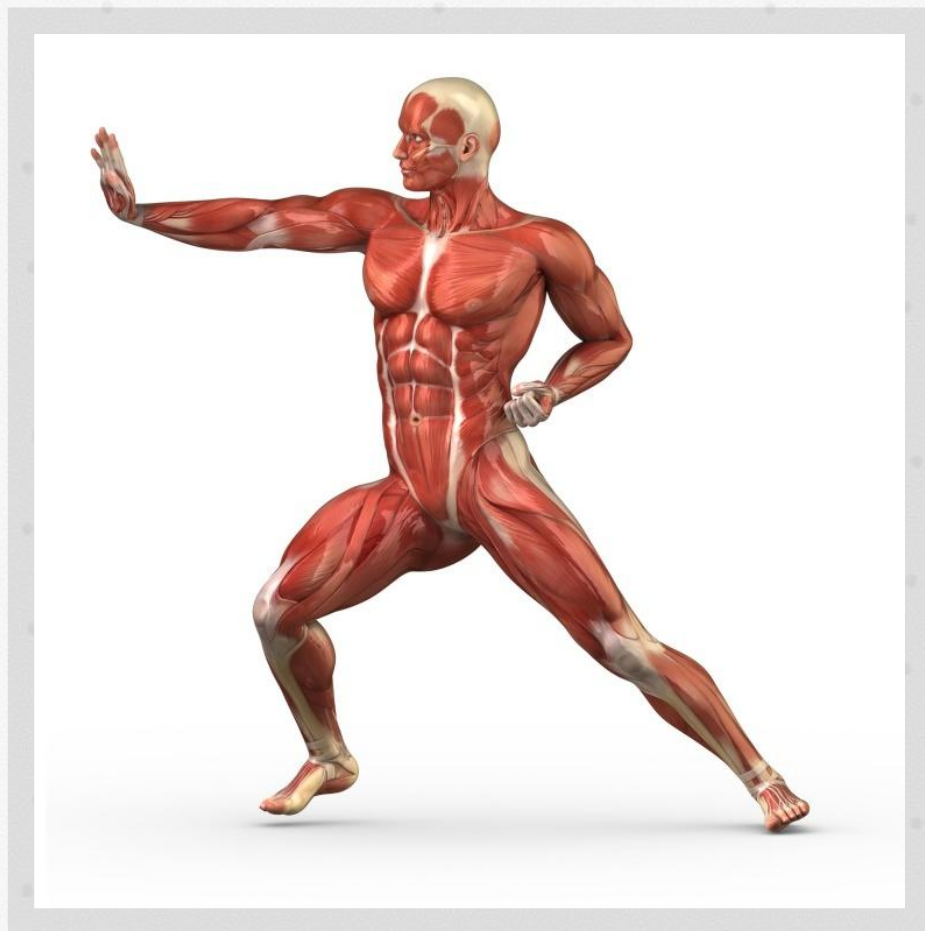
Углеводы

Углеводы – главный поставщик энергии для организма.

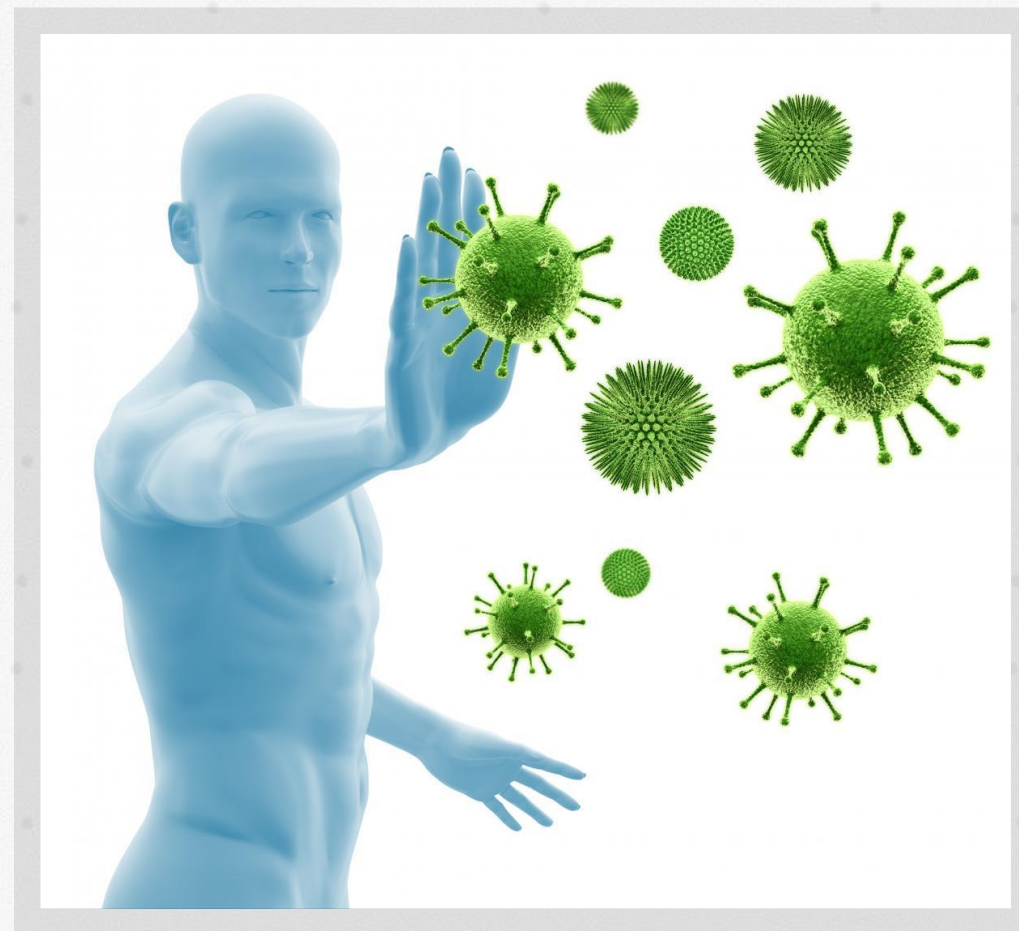


Углеводы

Помогают работать нашим мышцам.

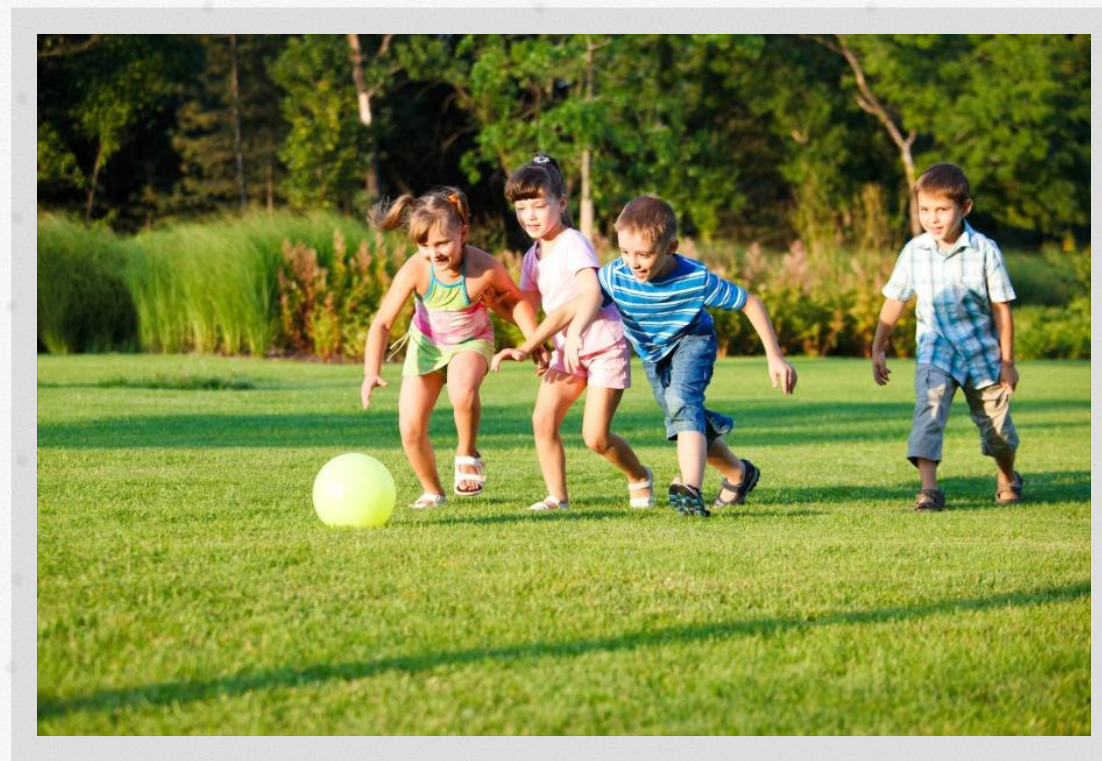


Необходимы для иммунитета.



Углеводы

Используются:



Углеводы

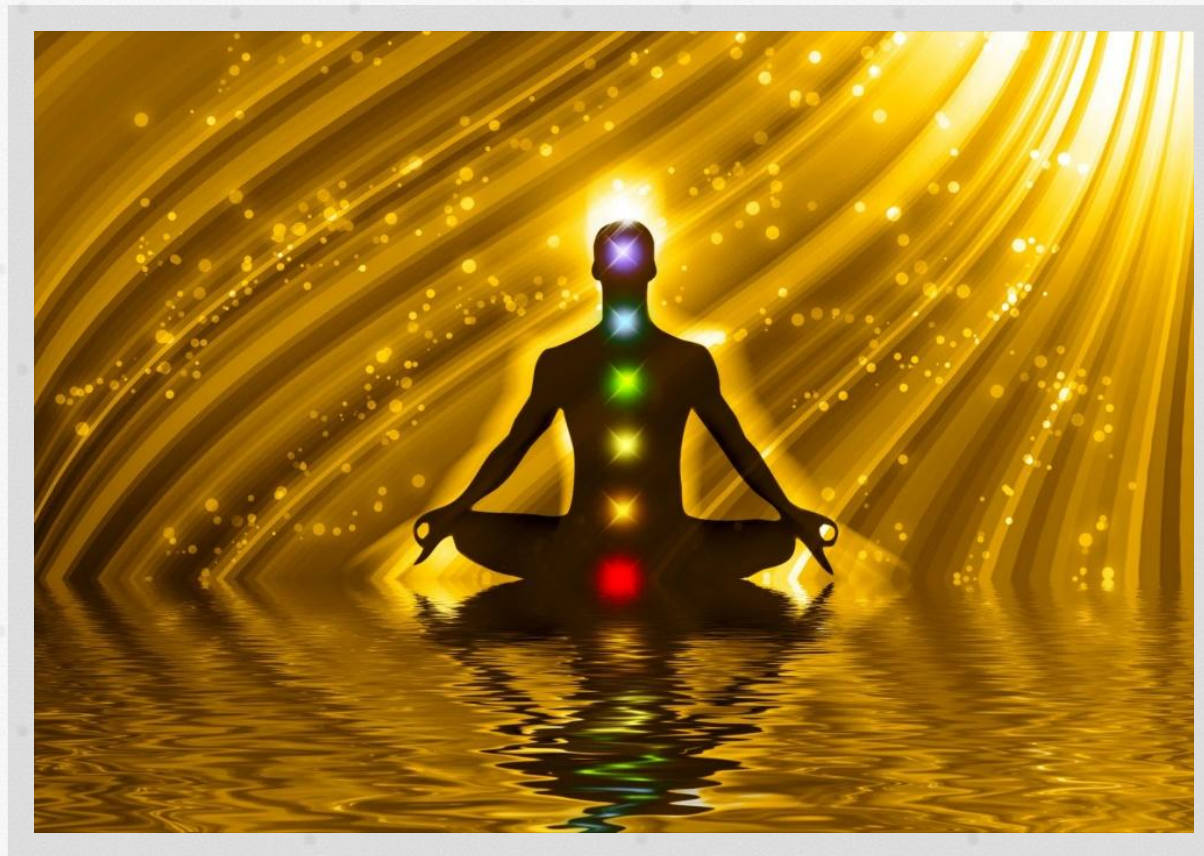
Продукты, богатые углеводами:

мучные изделия,
некоторые фрукты,
каши и крупы,
ягоды и мёд,
картофель.



Жиры

Жиры – источник энергии.



Жиры

Животного происхождения:

сливочное масло, маргарин, майонез, мясо, буженина и колбасы, свиное сало, а также рыба.

Растительного происхождения:

растительные масла, орехи, семена подсолнечника.



Жиры

Делают пищу вкуснее
и вызывают чувство
сытости.



Нехватка жиров
ослабляет иммунитет.

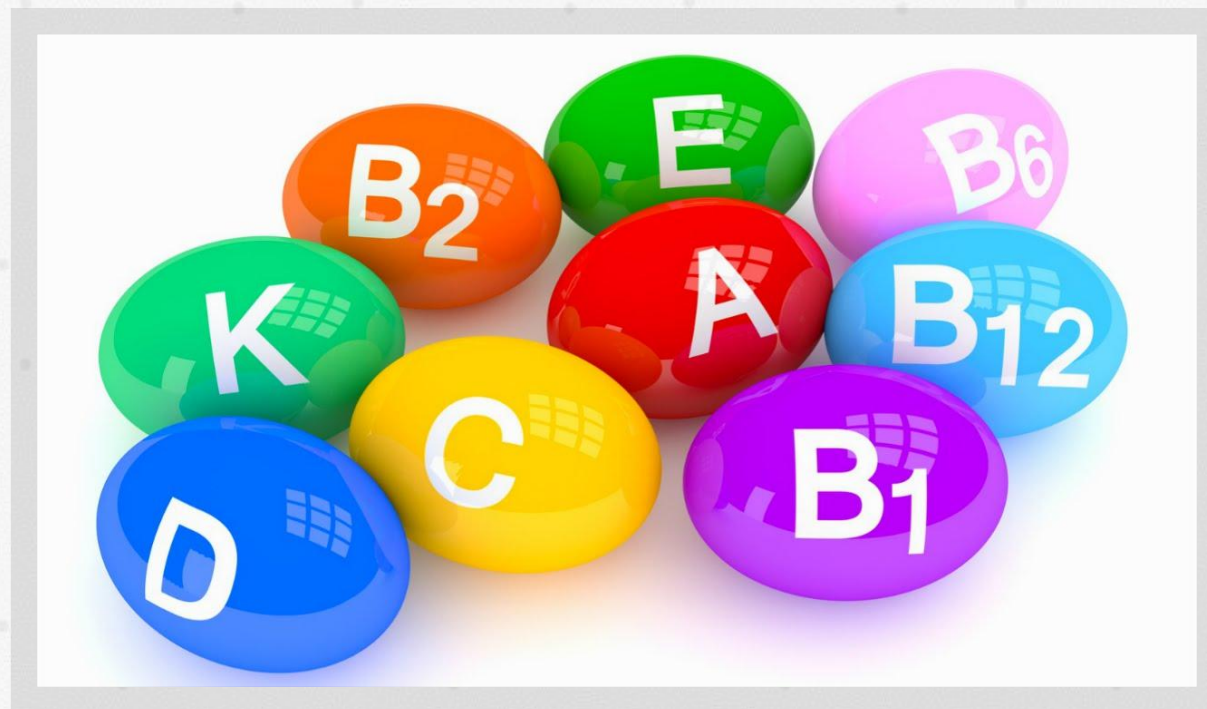


Трудно сгорают в
организме.



Витамины

Витамины – это вещества, которые необходимы нам для роста и жизнеспособности.



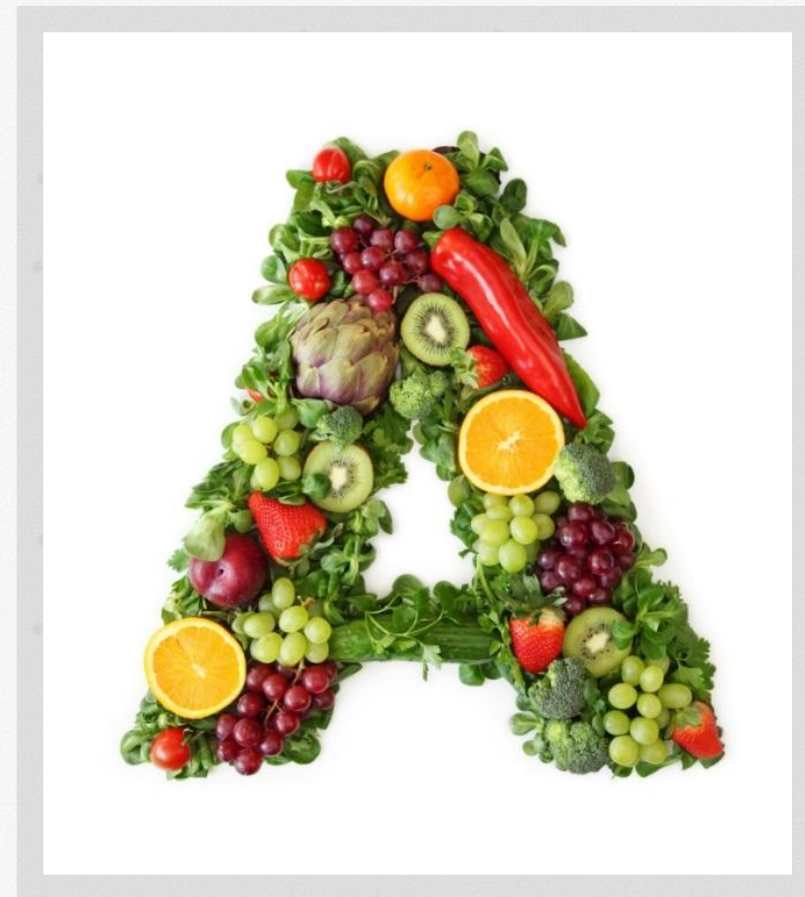
Витамины

- ✓ Укрепляют здоровье.
- ✓ Защищают от болезней.
- ✓ Улучшают обмен веществ.
- ✓ Увеличивают работоспособность.



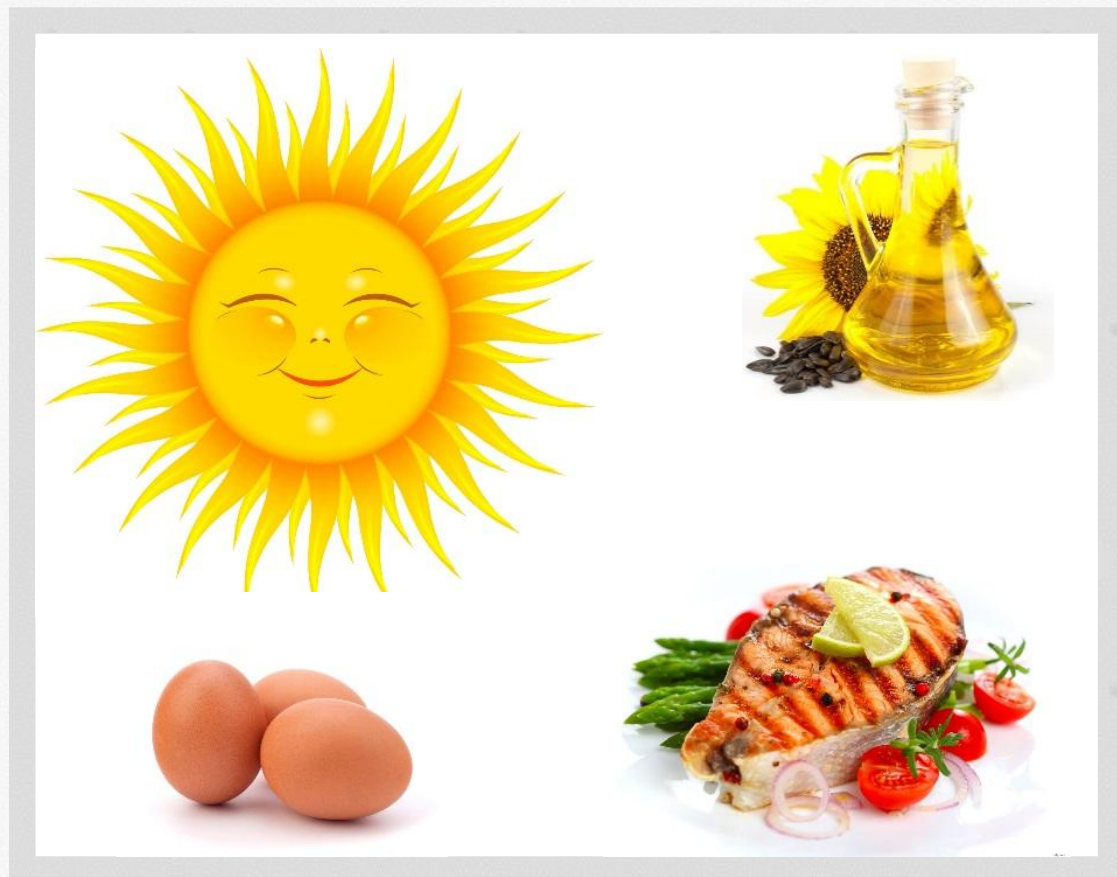
Витамин А

Основные источники:



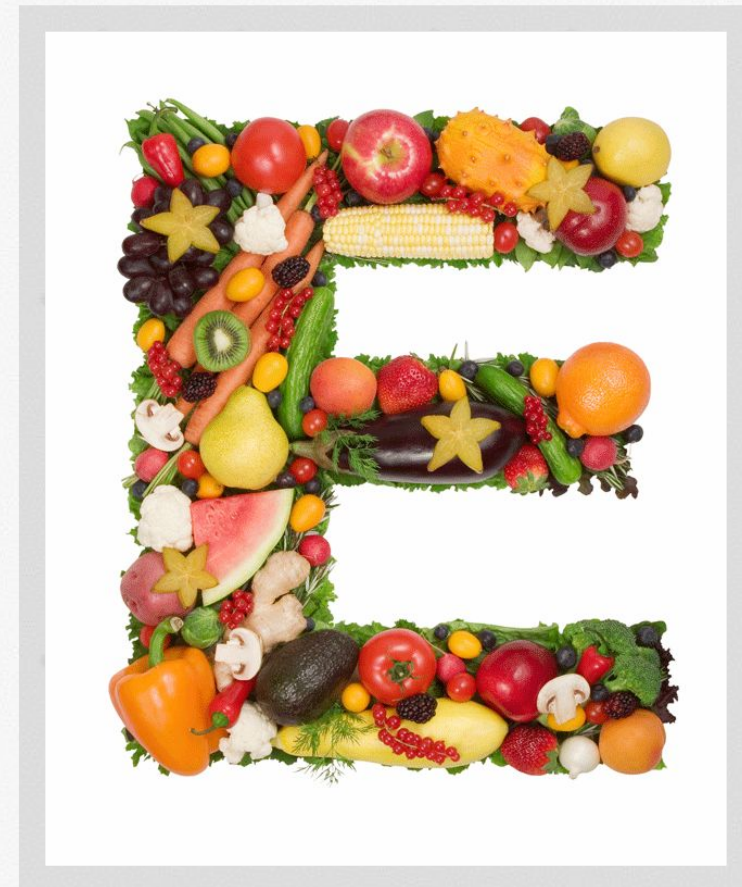
Витамин D

Основные источники:



Витамин Е

Основные источники:



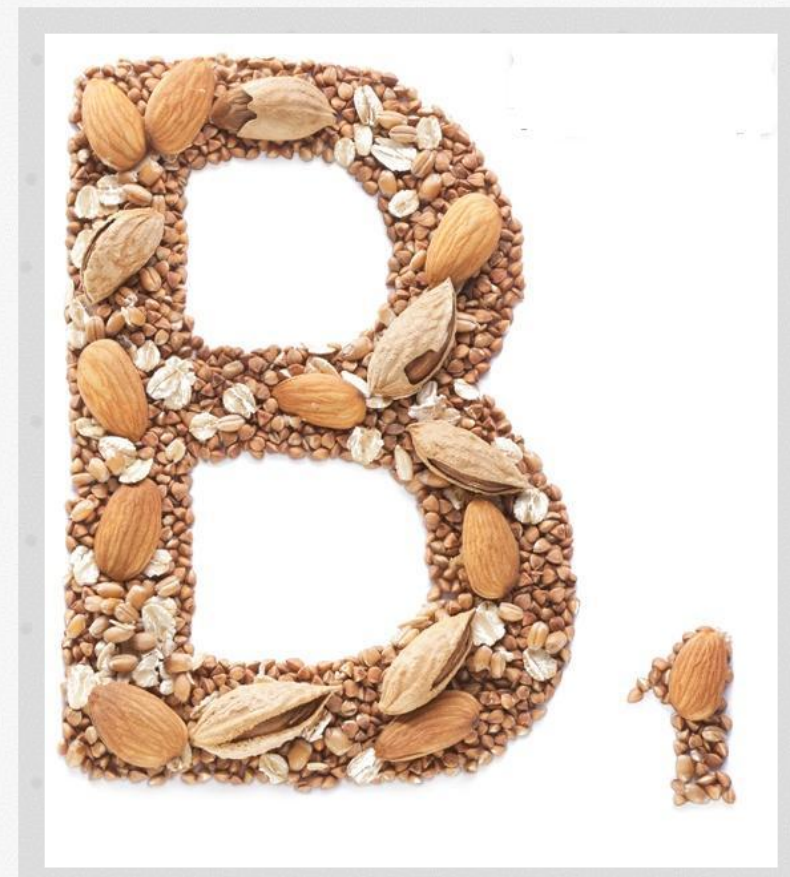
Витамин К

Основные источники:



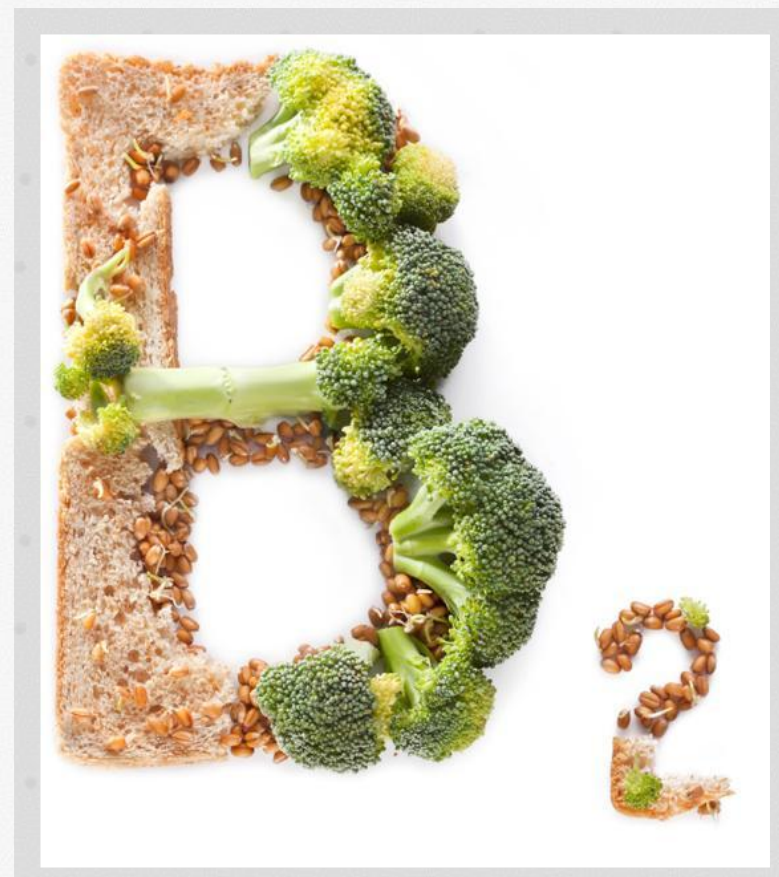
Витамин В₁

Основные источники:



Витамин В₂

Основные источники:



Витамин В3

Основные источники:



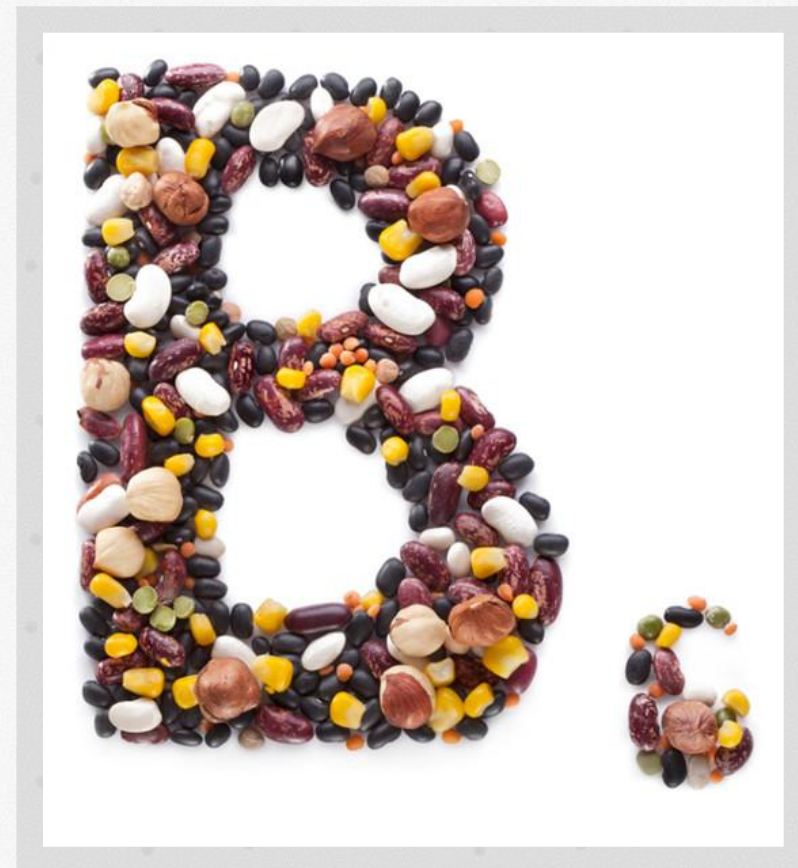
Витамин В₅

Основные источники:



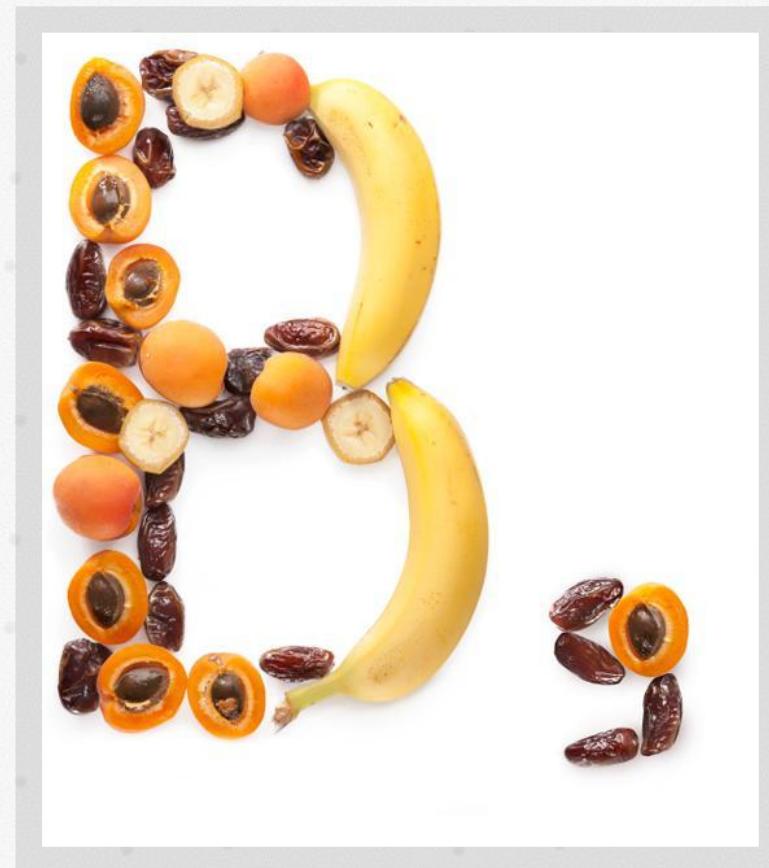
Витамин В₆

Основные источники:



Витамин В₉

Основные источники:



Витамин В₁₂

Основные источники:



Витамин С

Основные источники:



Витамин Н

Основные источники:



Витамины

Если не получать витамины в нужном количестве, то это может привести к витаминной недостаточности (гиповитаминозу).

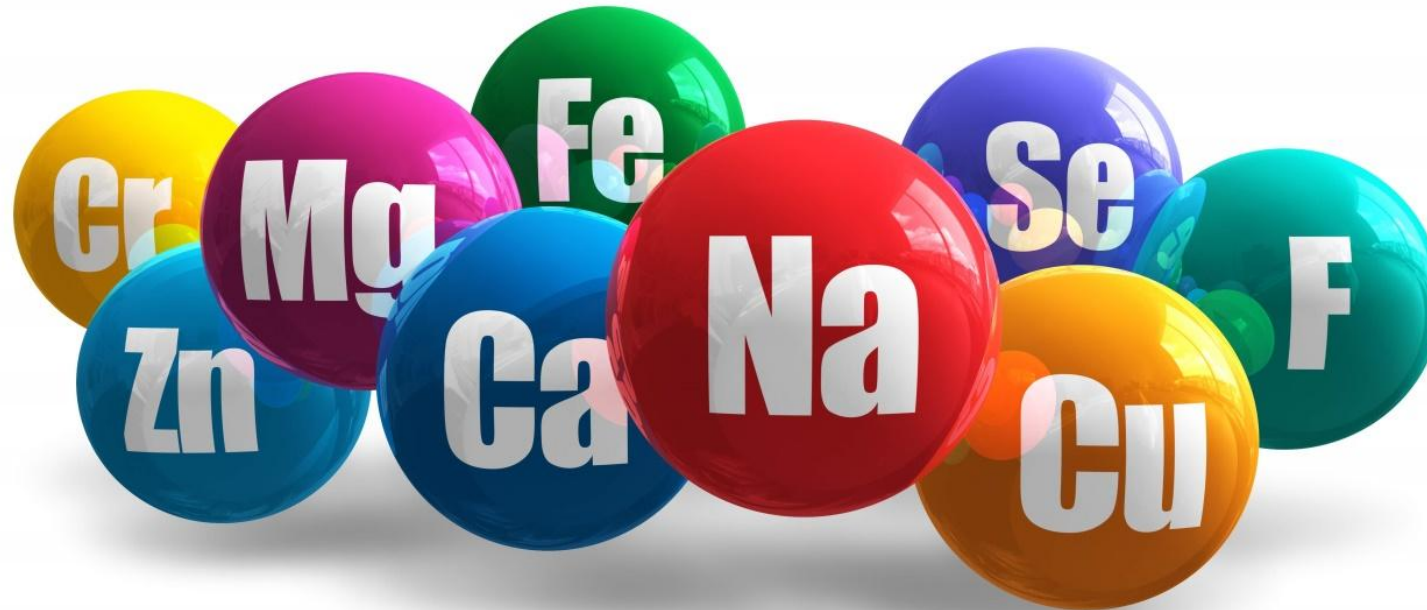


Витамины

Когда мы едим меньше овощей и фруктов, то нас начинают подстерегать простуда и инфекции.



Минеральные вещества



Всего насчитывают более 30 минералов и микроэлементов.

Вода

Нужна для переваривания пищи, выведения вредных веществ и поддержания нормальной температуры тела.

Вода – это основа нашего организма.



Здоровое питание

- Пить воду каждый день.
- Пить 1-2 литра в день.
- Каждое утро пить воду натощак.
- Пить воду за 15 минут до еды и через 30 минут после еды.



Здоровое питание

Очень важно, чтобы в организм попадала только чистая вода.



Здоровое питание

Режим питания:

завтрак;
второй завтрак;
обед;
полдник;
ужин.



Здоровое питание

Завтрак

✓ Даёт заряд энергии на целый день и толчок для великих дел.

✓ Снабжает организм энергией для успешной учёбы и занятий спортом.

Прекрасный утренний вариант: овсяная каша с ягодами и мёдом, кукурузные хлопья, гречка, 1-2 раза в неделю можно позволить себе лёгкий омлет с овощами.

Из напитков подойдут: свежие соки, зелёный чай или минеральная вода без газа.



Здоровое питание

Обед

Можно отварить или запечь птицу, рыбу, постное мясо, приготовить овощной суп или суп-пюре, щи из кислой капусты, питательный бульон.

Выбирайте продукты из муки грубого помола.

Готовить салат каждый день!



Здоровое питание

Ужин

Можно приготовить овощное рагу, гречневую кашу или несладкие оладьи.

Поужинать галетным печеньем с кефиром.

Залить мюсли натуральным йогуртом или молоком.



Здоровое питание

Перекусы

свежие и сушёные фрукты;
овощи;
йогурт;
творог;
сок.



Пищевое отравление

- ✓ Обращать внимание на дату изготовления и срок годности продуктов.
- ✓ Употреблять меньше вредных продуктов.
- ✓ Нельзя есть овощи и фрукты, выращенные в экологически загрязненных зонах.
- ✓ Нельзя есть копченую рыбу и мясо.
- ✓ Если на продукте появилась плесень, его нужно немедленно выбросить.
- ✓ Нельзя употреблять в пищу позеленевший или проросший картофель.
- ✓ Фрукты и овощи нужно тщательно мыть.



Первая помощь при отравлениях:

1

выпить 3–4 стакана кипячёной воды комнатной температуры;

2

вызвать рвоту, надавив пальцами на корень языка;

3

растолочь 20 таблеток активированного угля, размешать в стакане питьевой воды комнатной температуры и выпить;

4

ничего не есть!



Основные принципы здорового питания

1 Принимать пищу только тогда, когда действительно испытываете чувство голода.

2 Есть не спеша, тщательно пережёвывая пищу.

3 Принимать пищу только сидя.

4 Класть еду в рот мелкими кусочками.

5 Съесть не более 4 блюд за один приём!

6 Стараться не запивать пищу водой и не пить жидкость сразу после еды.

7 Основной приём пищи должен быть в обед.

8 Еда должна быть свежей.

9 Свежие овощи и зелень всегда должны быть на вашем столе!

10 Много двигаться, но не за столом!