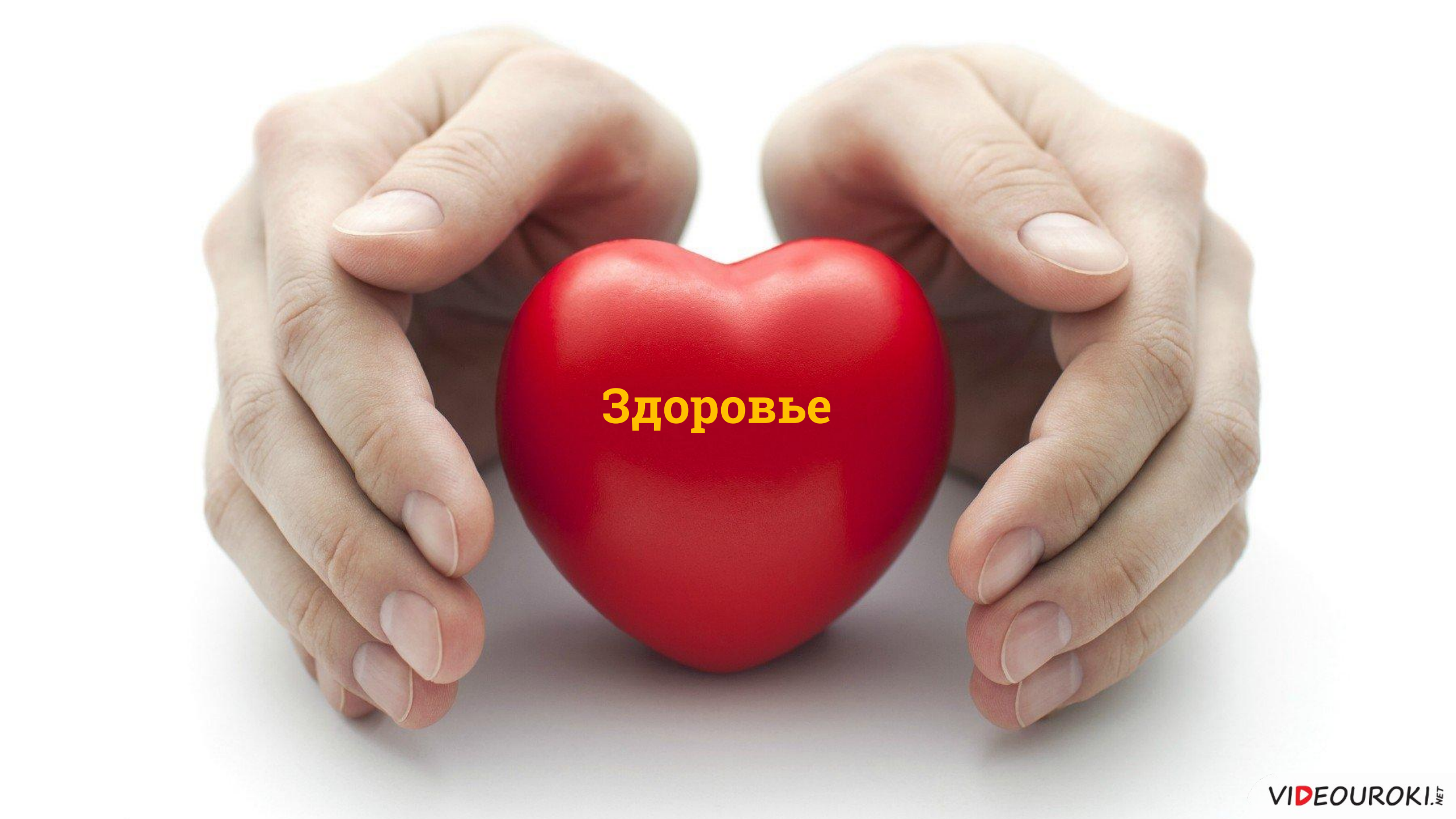
Кулинария

Здоровое питание

VIDEOUROKI.NET

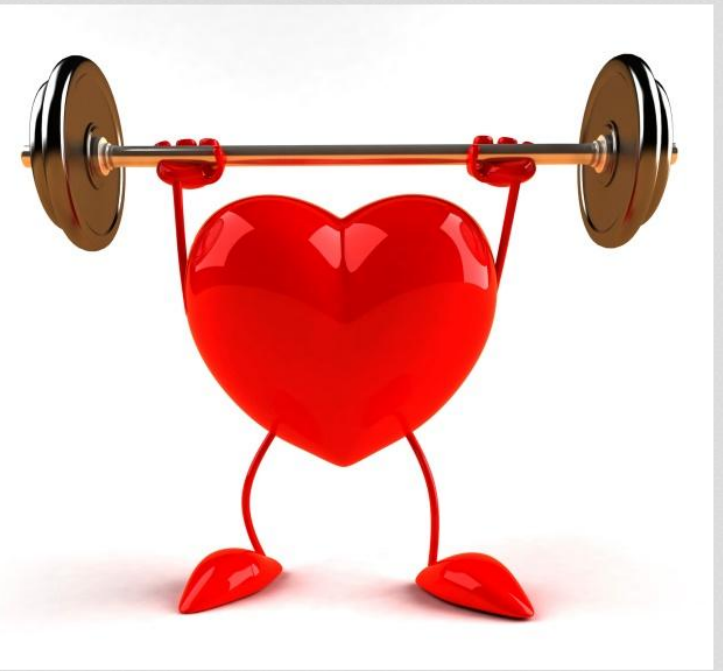


VIDEOUROKI.NET

Здоровое питание

Сбалансированное питание

Физическая нагрузка



VIDEOUROKI.NET

Вредные продукты

полуфабрикаты

консервы

острые и жирные блюда

газировка

сладости

химические красители и ароматизаторы

VIDEOUROKI.NET

Вредные продукты

фастфуд

Нельзя употреблять!!!

VIDEOUROKI.NET

Полезные продукты

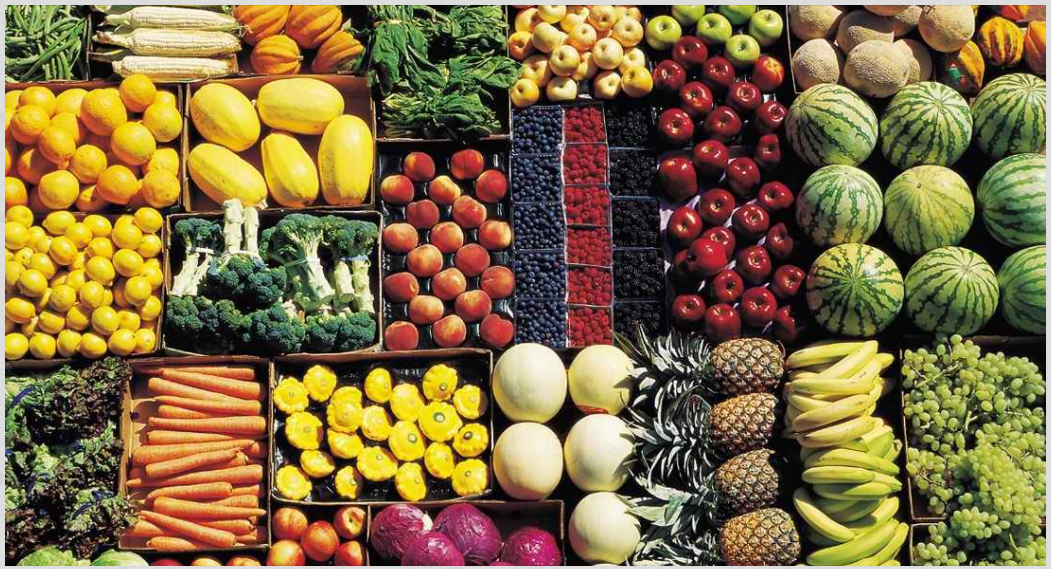
Есть ограниченно или избегать вовсе!

Употреблять в пищу как можно больше!

VIDEOUROKI.NET

Питательные вещества

Растительного происхождения



Животного происхождения

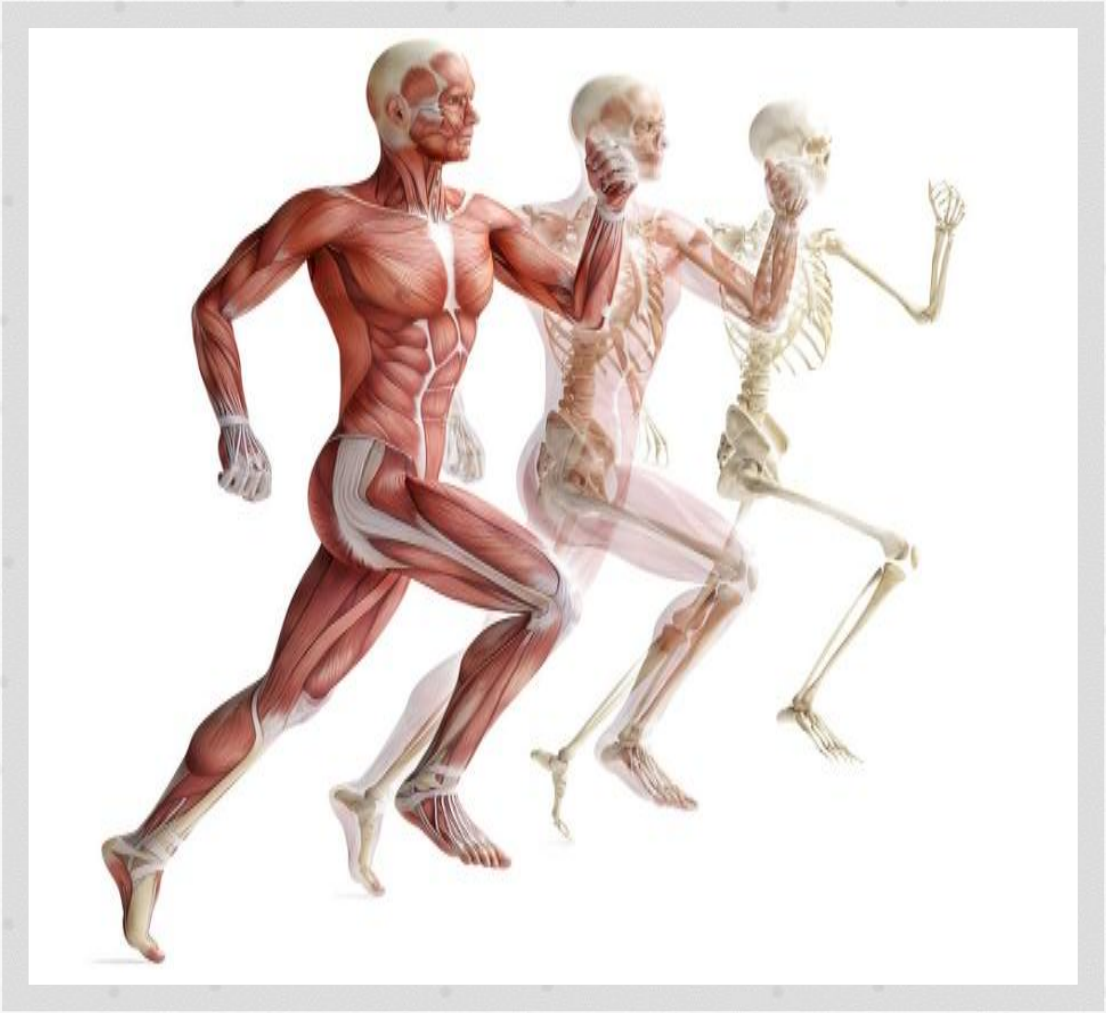
белки, жиры и углеводы

витамины, минеральные вещества и вода

VIDEOUROKI.NET

Белок

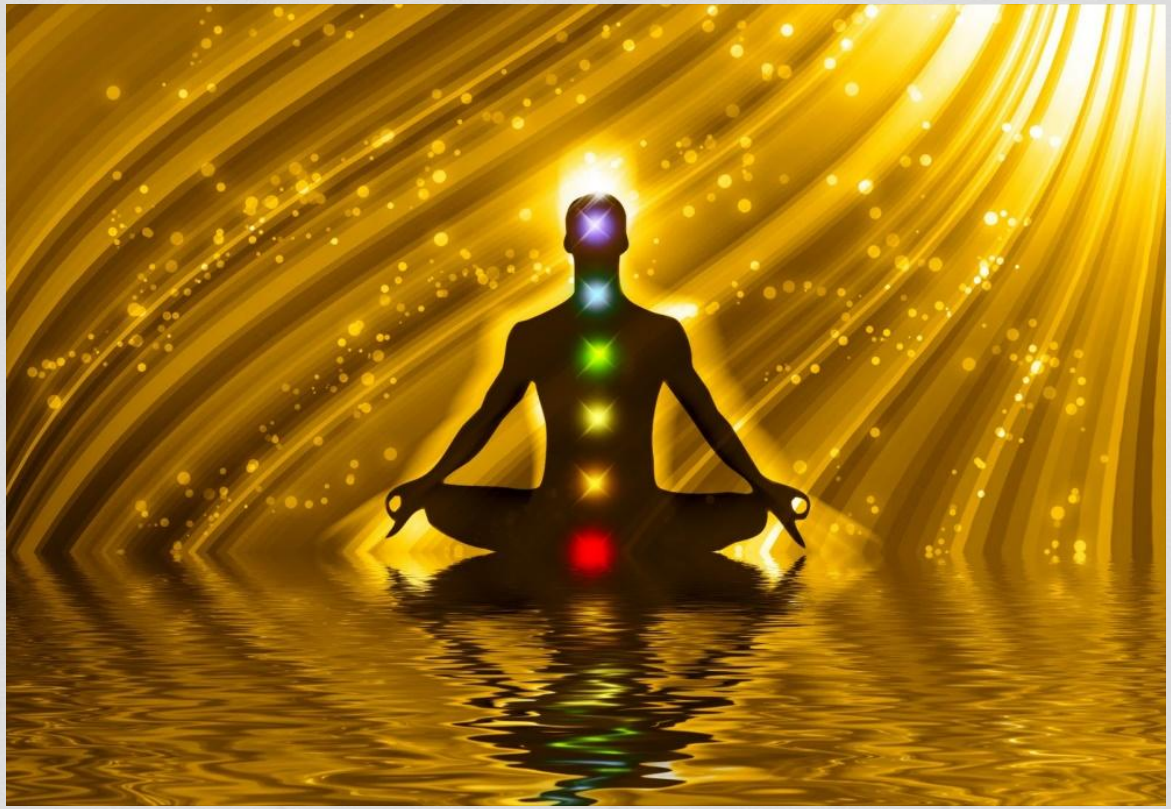
Белок – это строительный материал для нашего тела.



VIDEOUROKI.NET

Белок

Белок – отличный источник жизненной энергии.



VIDEOUROKI.NET

Белок

Нехватка белка:

VIDEOUROKI.NET

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.

VIDEOUROKI.NET

Важно знать!

Обязательно нужно есть мясо.

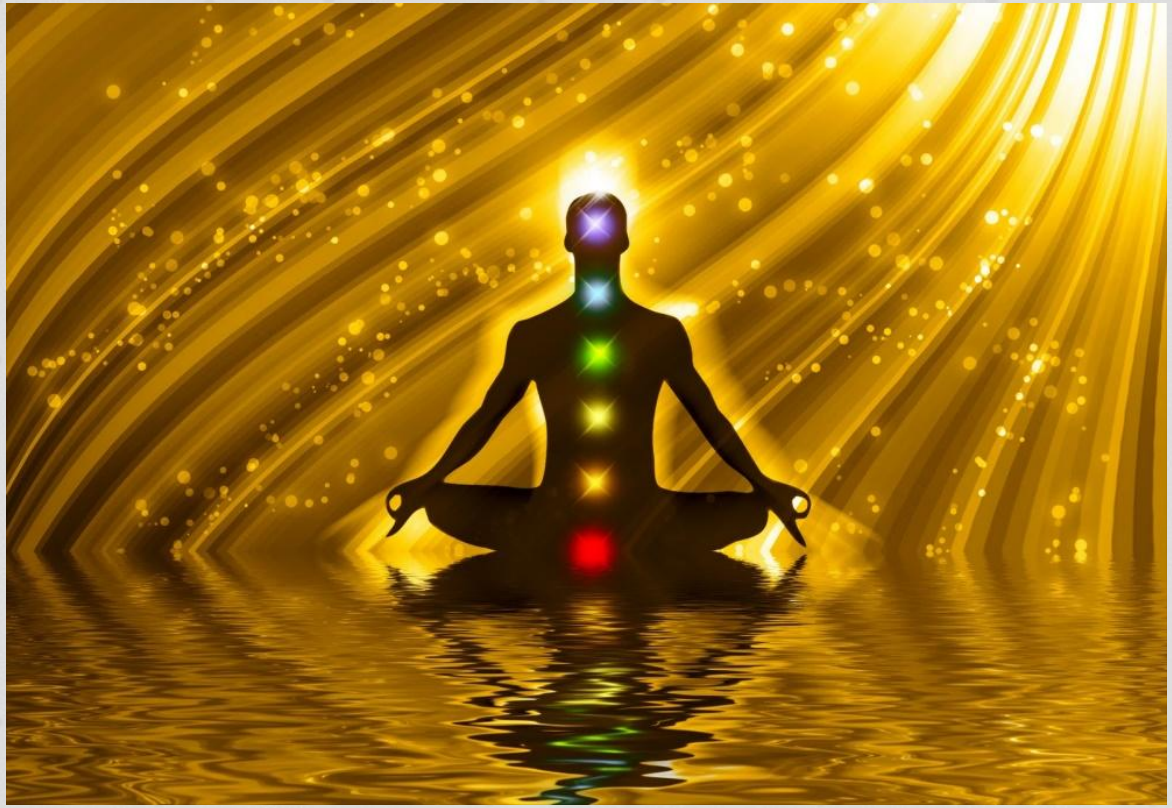
Рыбы можно есть много и любой.

Отдавать предпочтение перепелиным яйцам.

VIDEOUROKI.NET

Углеводы

Углеводы – главный поставщик энергии для организма.

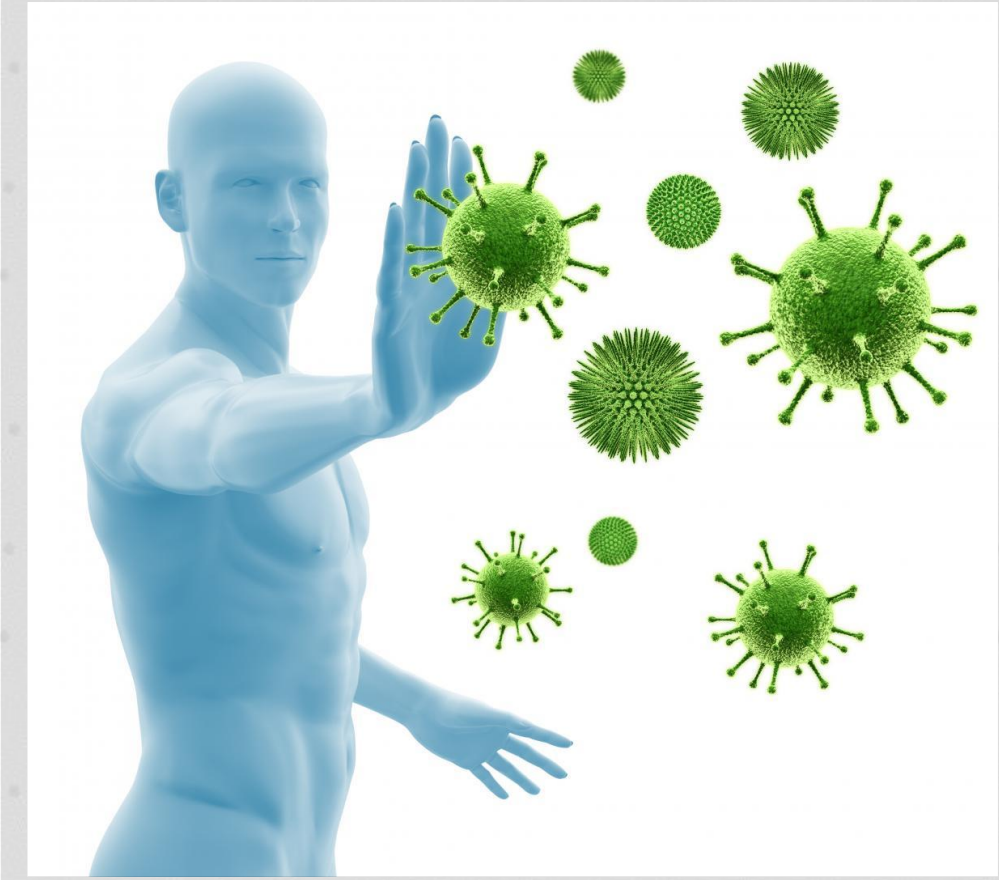


VIDEOUROKI.NET

Углеводы

Помогают работать нашим мышцам.

Необходимы для иммунитета.



VIDEOUROKI.NET

Углеводы

Используются:

VIDEOUROKI.NET

Углеводы

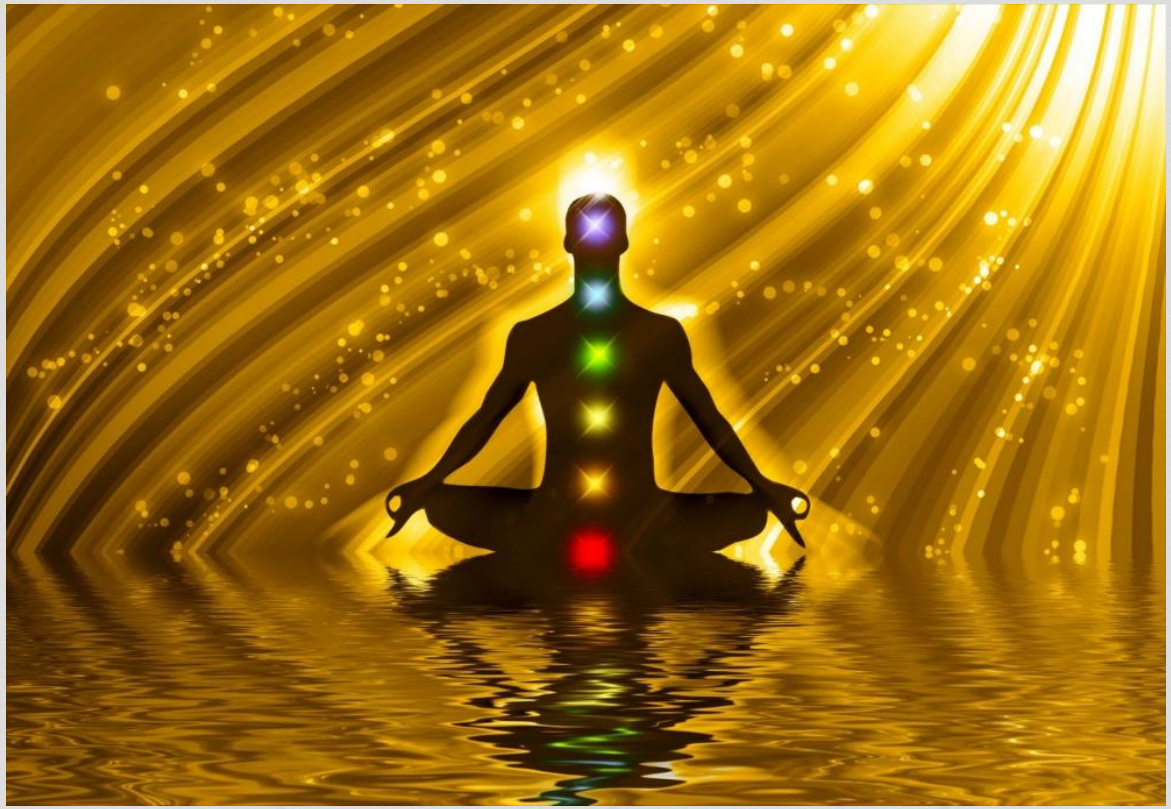
Продукты, богатые углеводами:

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

VIDEOUROKI.NET

Жиры

Жиры – источник энергии.



VIDEOUROKI.NET

Жиры

Животного происхождения:

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

Растительного происхождения:

растительные масла, орехи, семена подсолнечника.

VIDEOUROKI.NET

Жиры

Делают пищу вкуснее и вызывают чувство сытости.

Нехватка жиров ослабляет иммунитет.

Трудно сгорают в организме.

VIDEOUROKI.NET

Витамины

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

VIDEOUROKI.NET

Витамины

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

VIDEOUROKI.NET

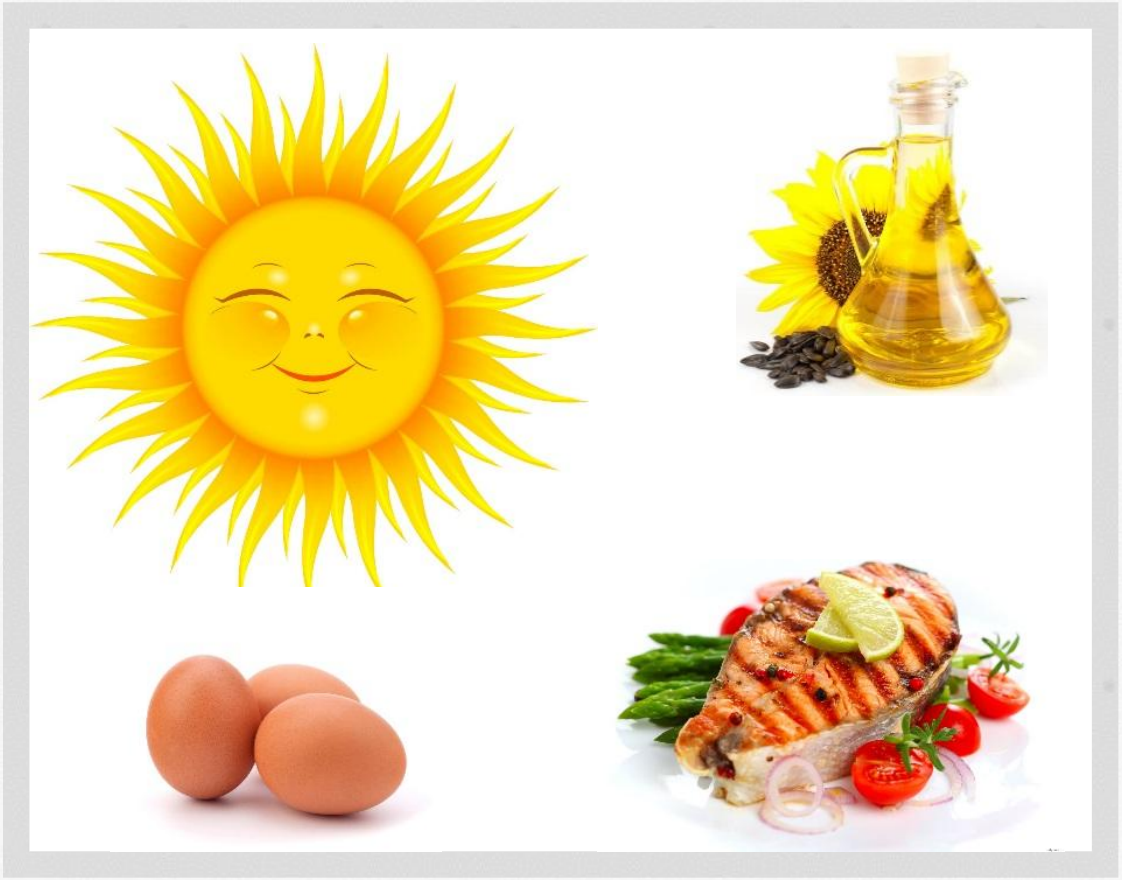
Витамин А

Основные источники:

VIDEOUROKI.NET

Витамин D

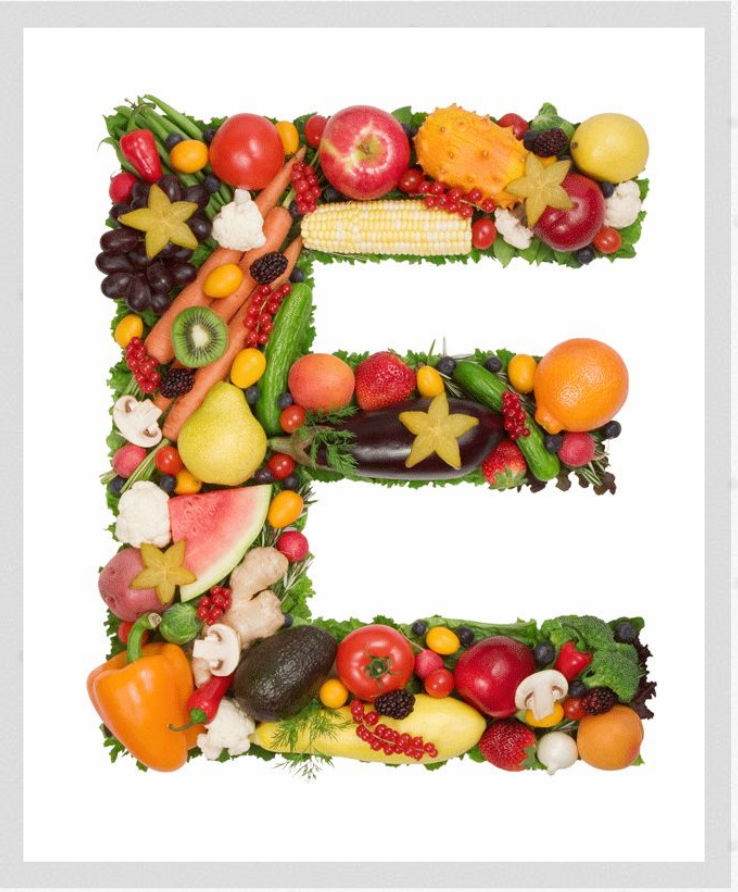
Основные источники:



VIDEOUROKI.NET

Витамин Е

Основные источники:



VIDEOUROKI.NET

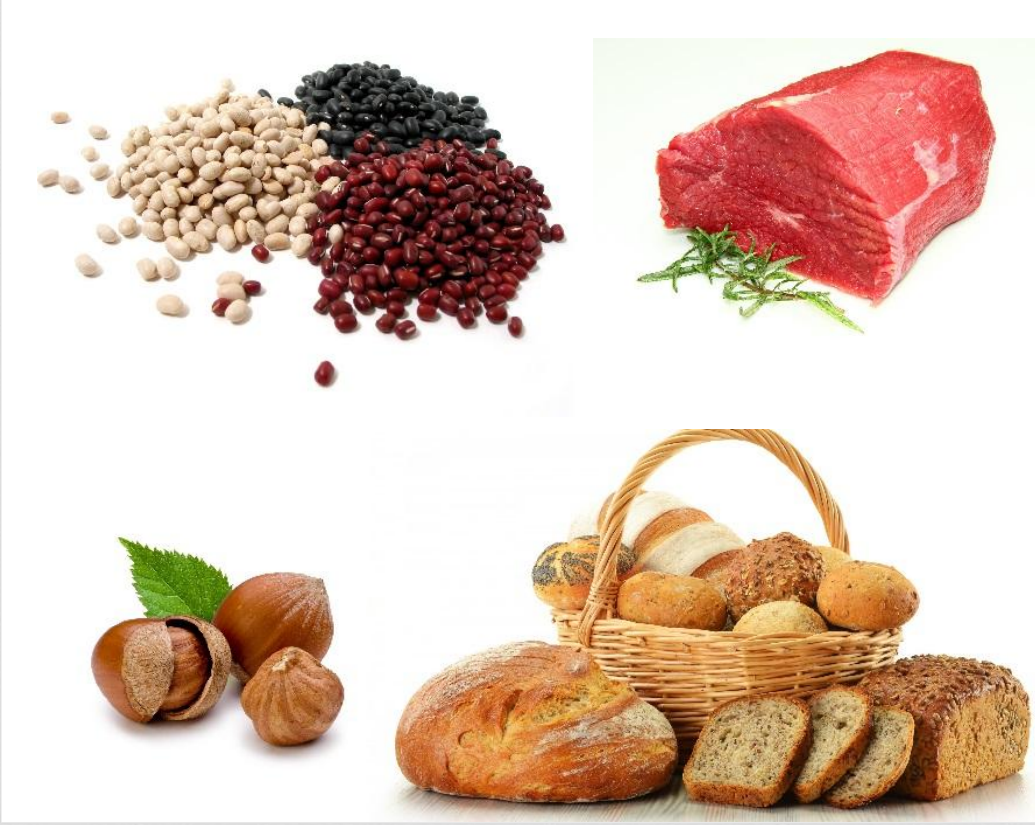
Витамин К

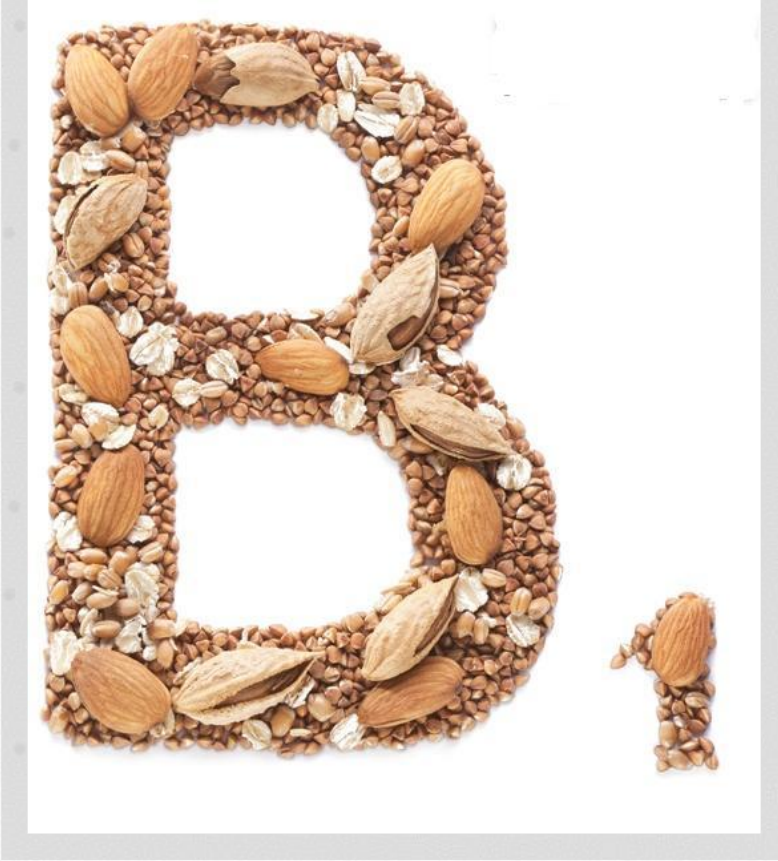
Основные источники:

VIDEOUROKI.NET

Витамин B_1

Основные источники:





VIDEOUROKI.NET

Витамин B_2

Основные источники:

VIDEOUROKI.NET

Витамин B_3

Основные источники:

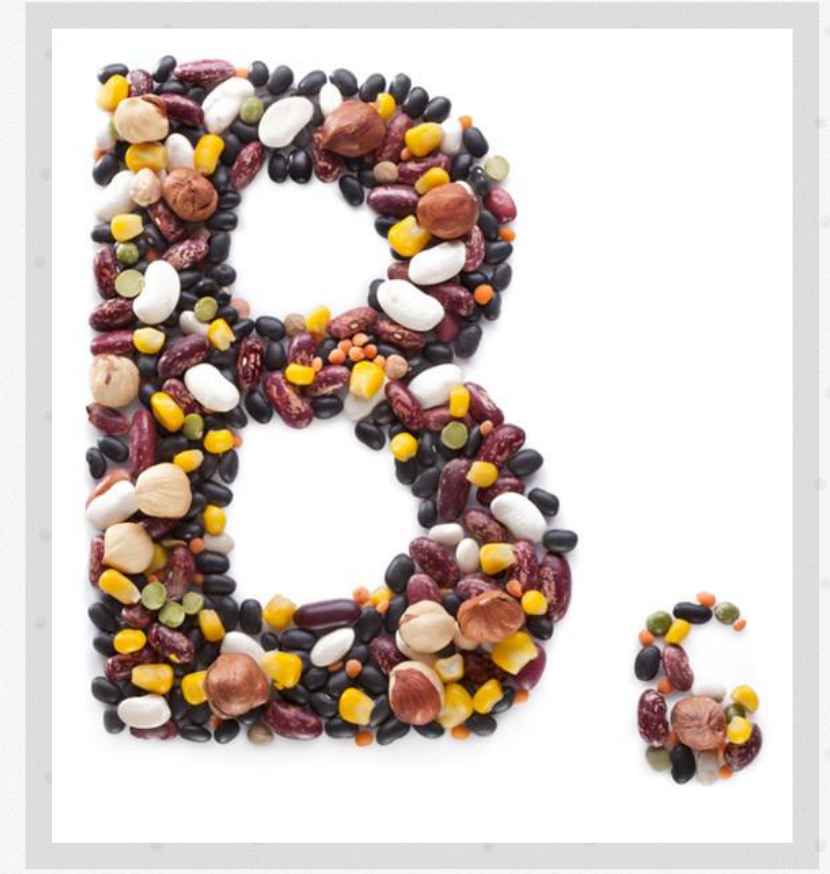
Витамин B_5

Основные источники:

VIDEOUROKI.NET

Витамин B_6

Основные источники:



VIDEOUROKI.NET

Витамин B_9

Основные источники:

VIDEOUROKI.NET

Витамин B_{12}

Основные источники:

VIDEOUROKI.NET

Витамин С

Основные источники:

VIDEOUROKI.NET

Витамин H

Основные источники:

VIDEOUROKI.NET

Витамины

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

VIDEOUROKI.NET

Витамины

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

VIDEOUROKI.NET

Минеральные вещества

Всего насчитывают более 30 минералов и микроэлементов.

VIDEOUROKI.NET

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.

VIDEOUROKI.NET

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.

VIDEOUROKI.NET

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!

VIDEOUROKI.NET

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. Съедать 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!

VIDEOUROKI.NET