

# Кулинария

---

## Здоровое питание





**Здоровье**

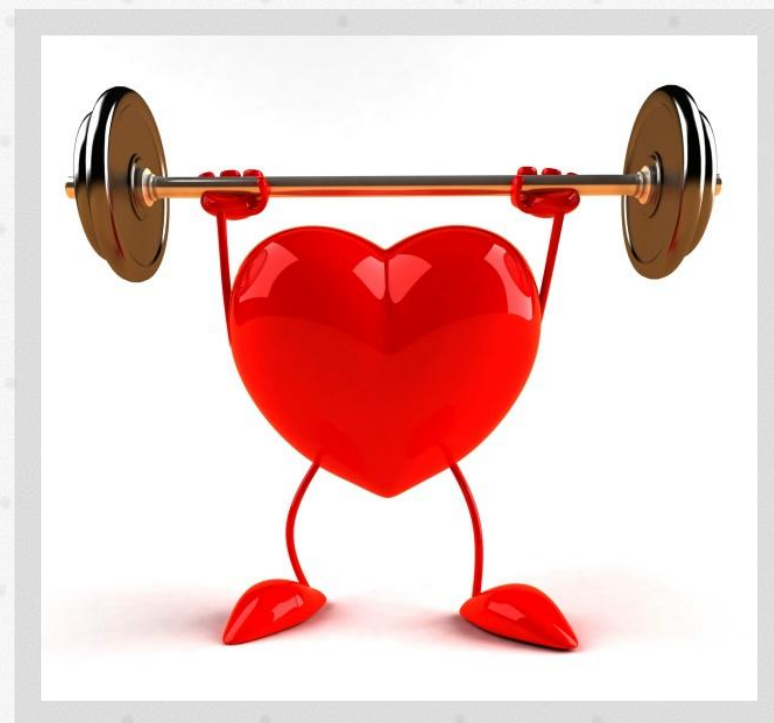
# Здоровое питание

---

Сбалансированное питание



Физическая нагрузка



# Вредные продукты

---

полуфабрикаты



консервы



острые и жирные блюда



газировка



сладости



химические красители и ароматизаторы



# Вредные продукты

---

## фастфуд

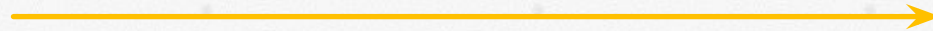


Нельзя употреблять!!!

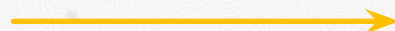
# Полезные продукты

---

Есть ограниченно или  
избегать вовсе!



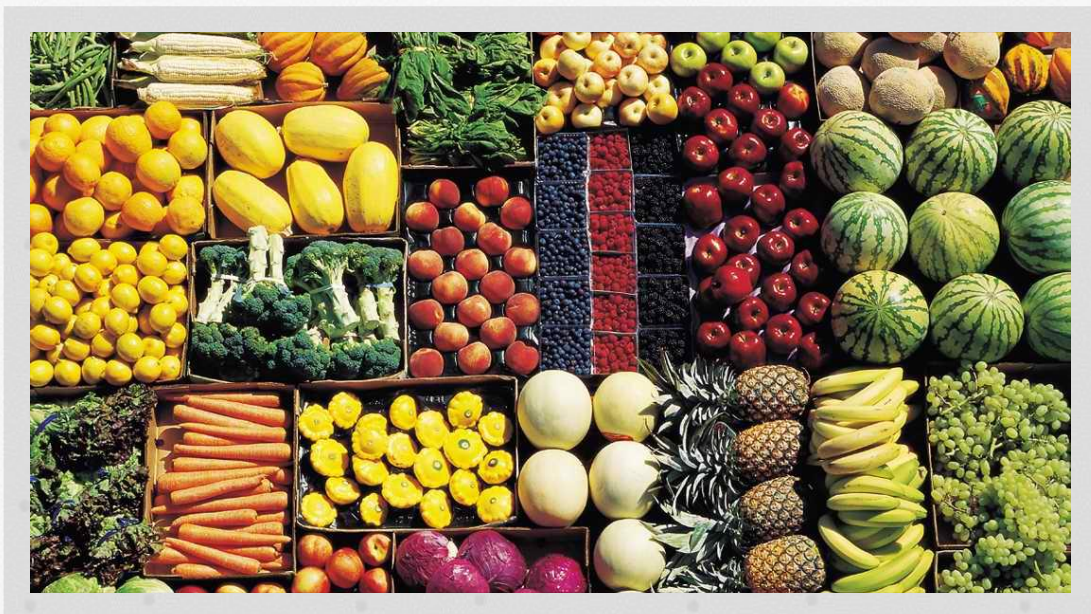
Употреблять в пищу  
как можно больше!



# Питательные вещества

---

## Растительного происхождения



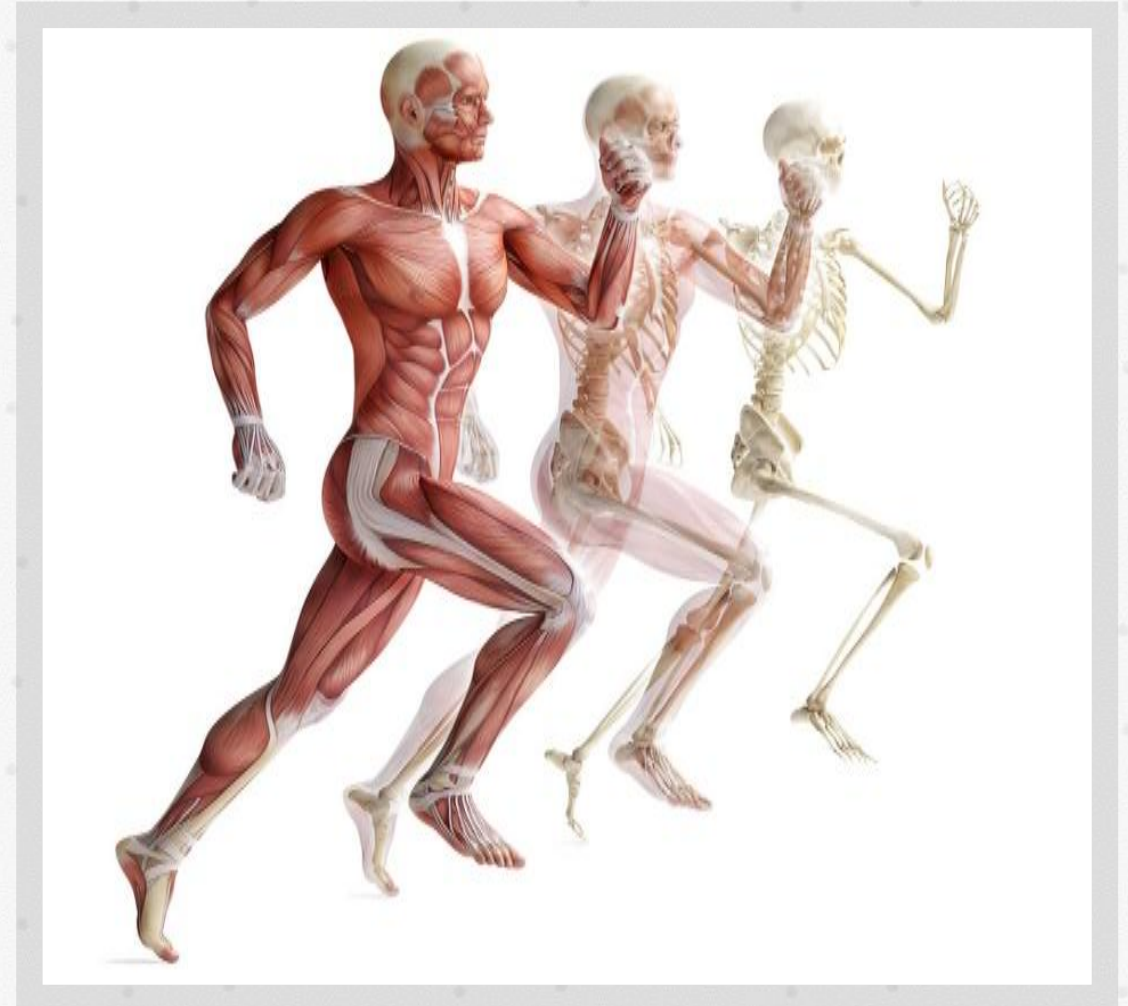
## Животного происхождения



белки, жиры и углеводы  
витамины, минеральные вещества и вода

# Белок

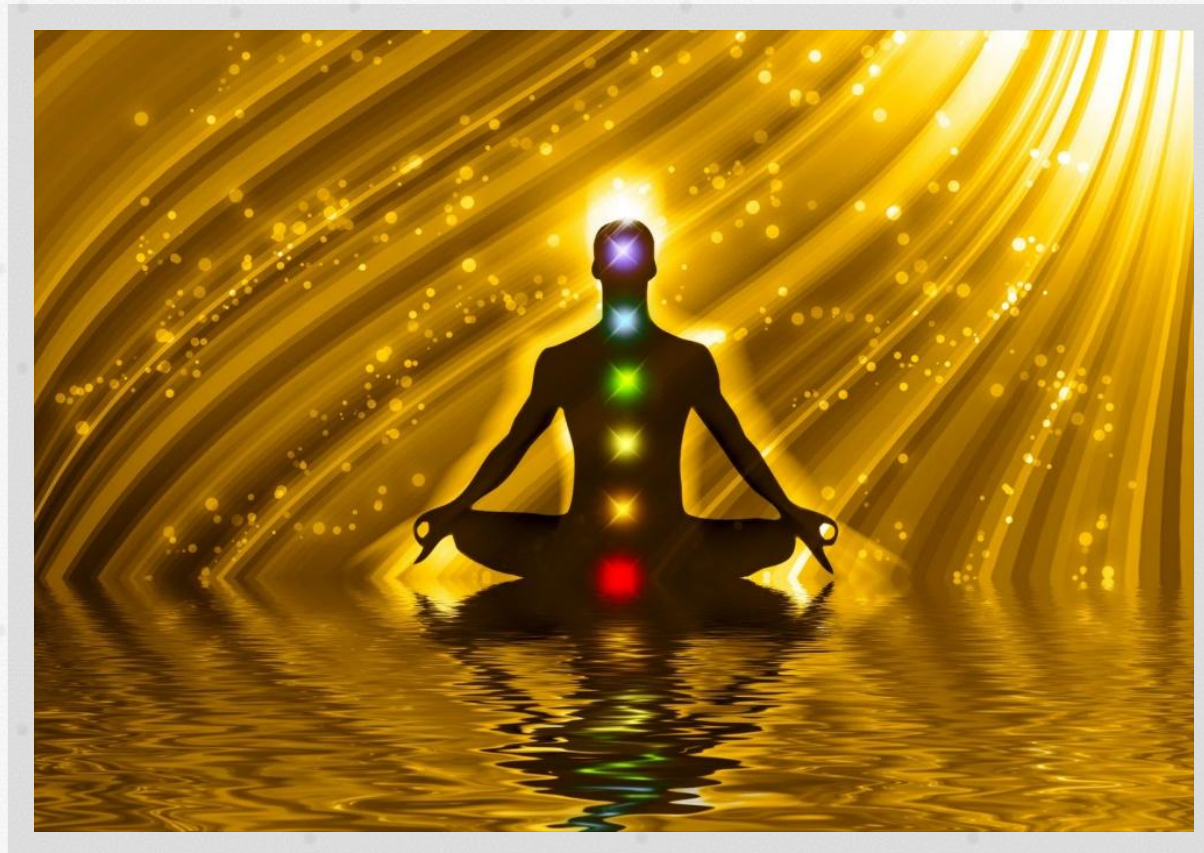
Белок – это строительный материал для нашего тела.





# 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!

---

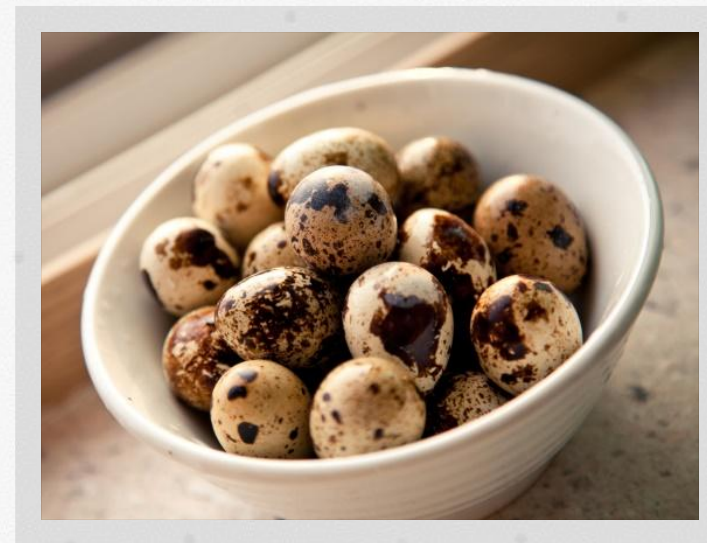
Обязательно нужно есть мясо.



Рыбы можно есть много и любой.

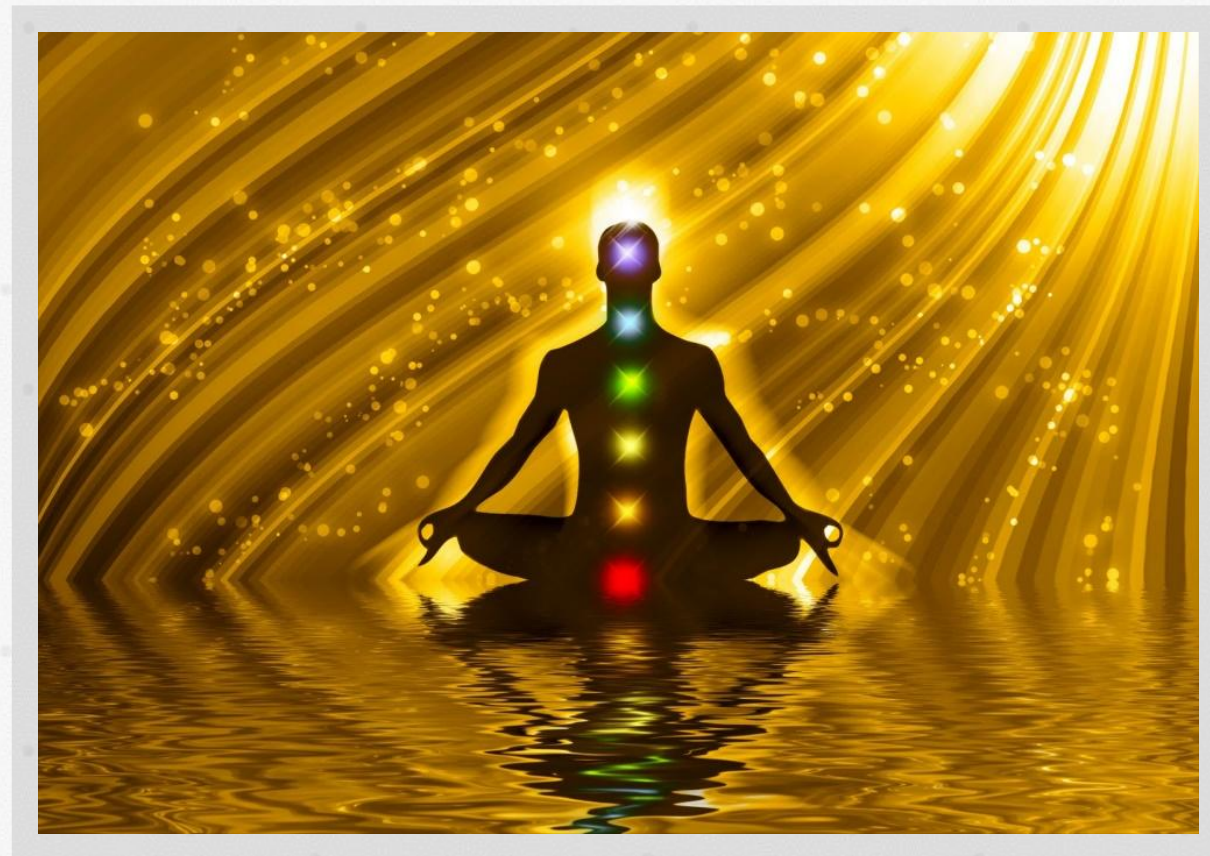


Отдавать предпочтение перепелиным яйцам.



# Углеводы

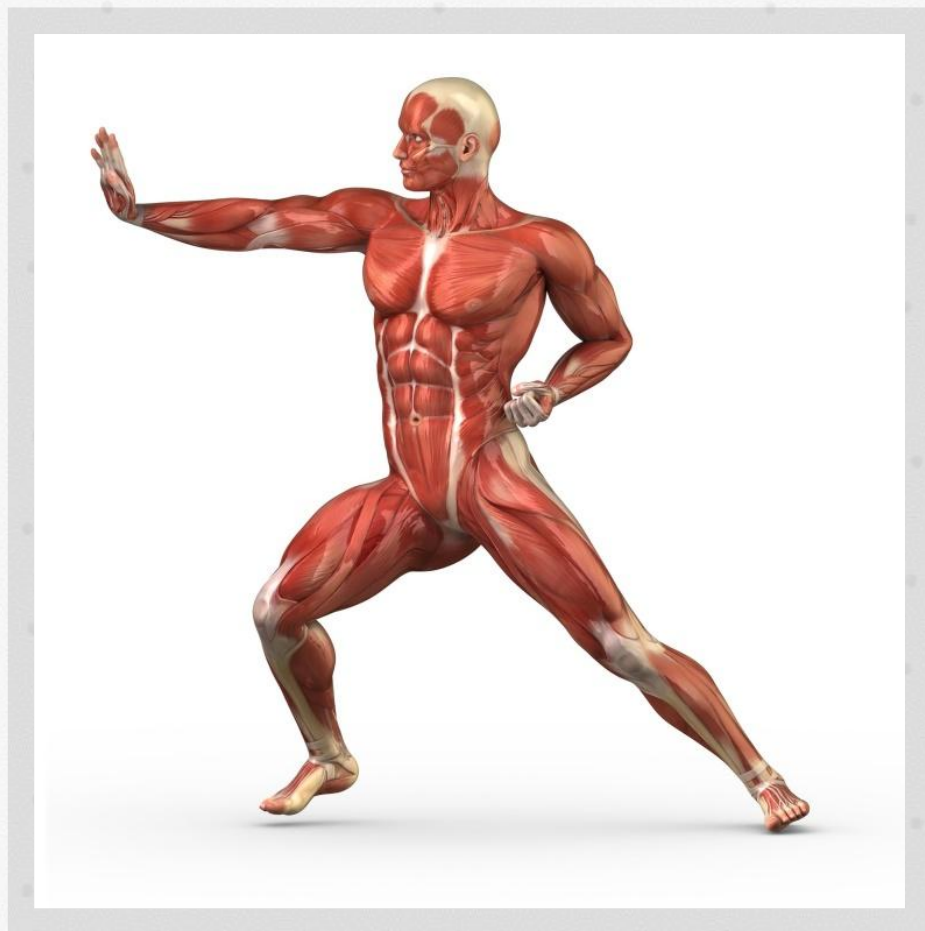
Углеводы – главный поставщик энергии для организма.



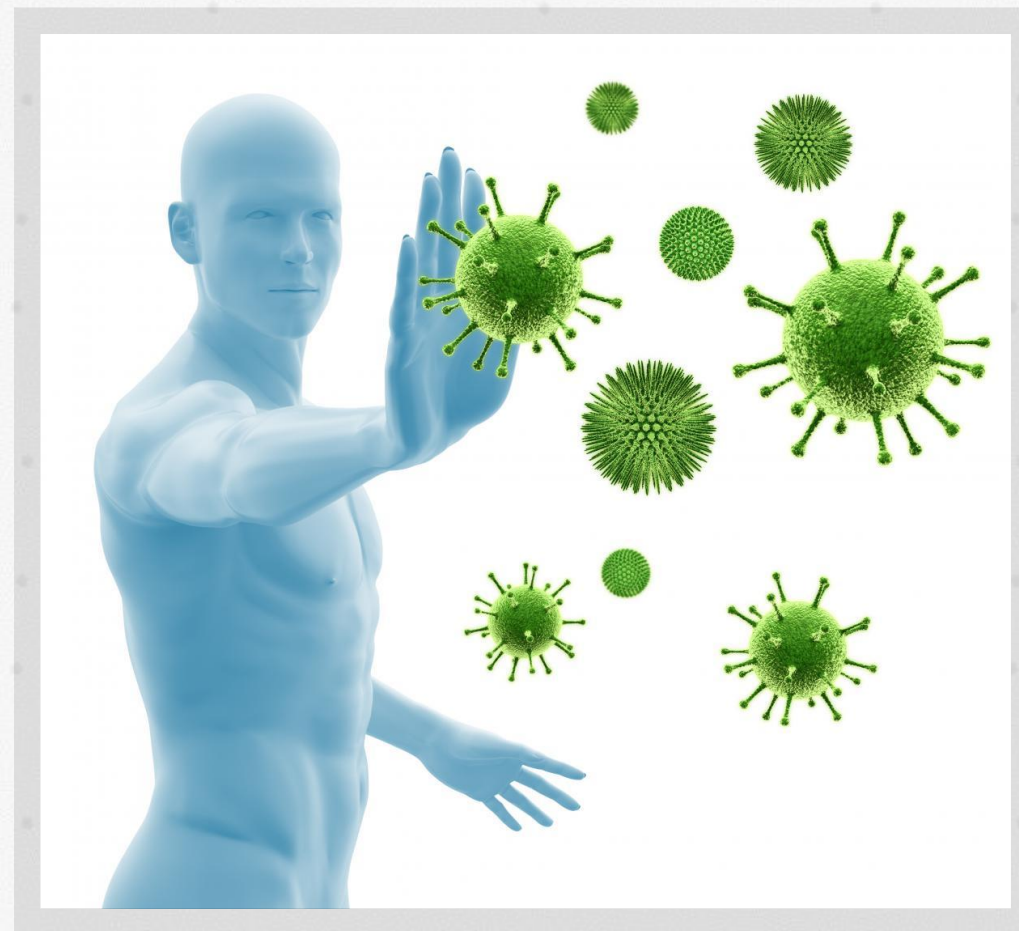
# Углеводы

---

Помогают работать нашим мышцам.

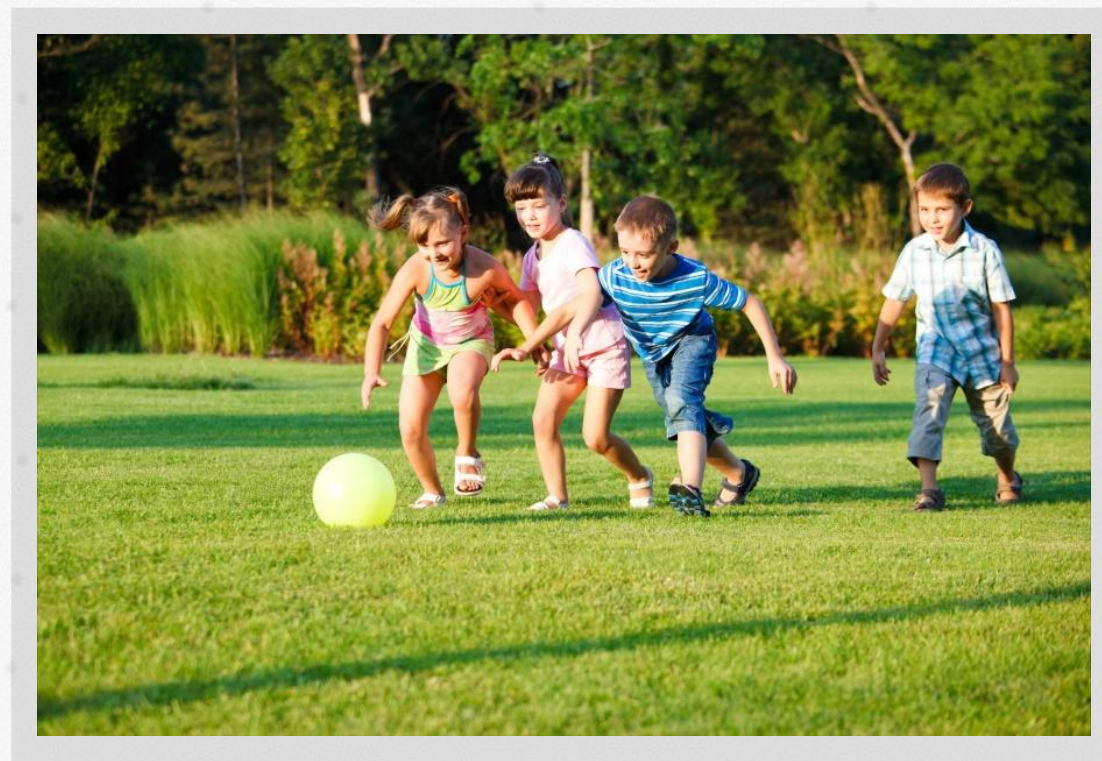


Необходимы для иммунитета.



# Углеводы

Используются:



# Углеводы

Продукты, богатые углеводами:

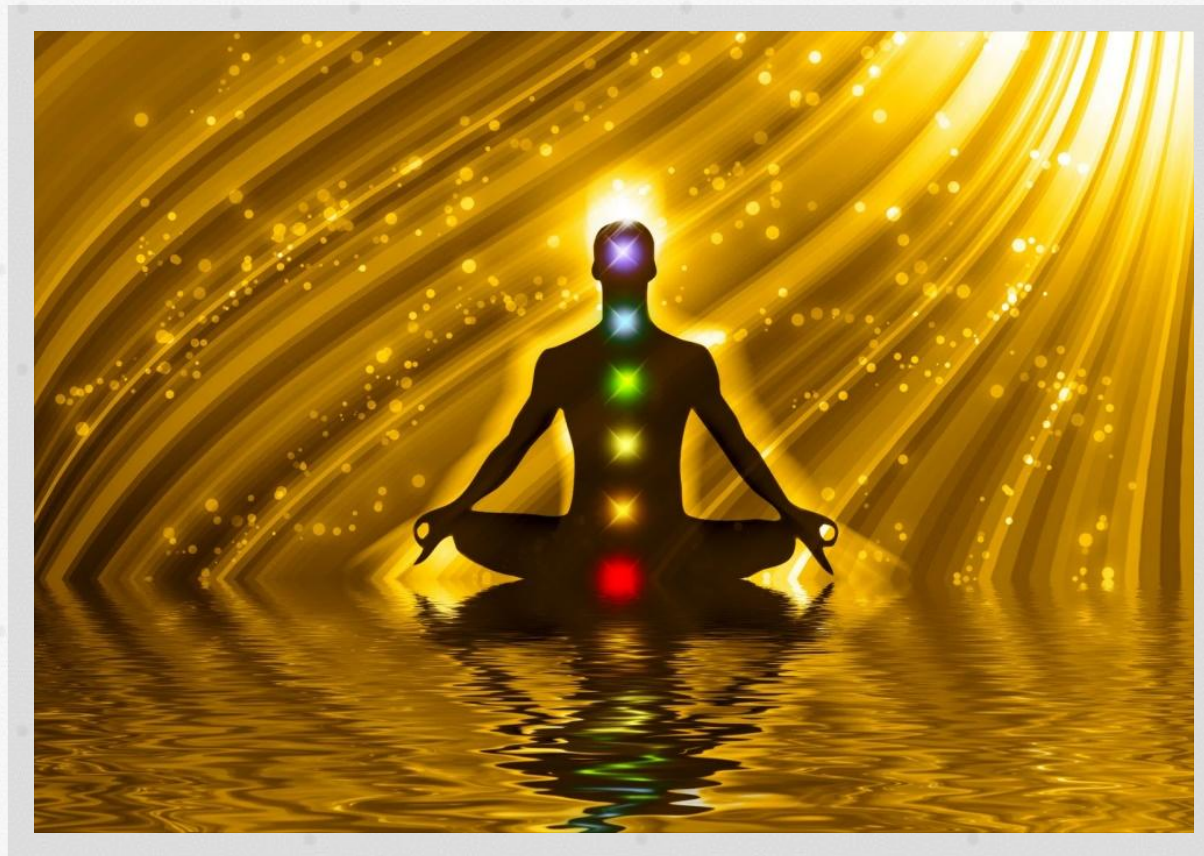
мучные изделия,  
некоторые фрукты,  
каши и крупы,  
ягоды и мёд,  
картофель.





# 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.



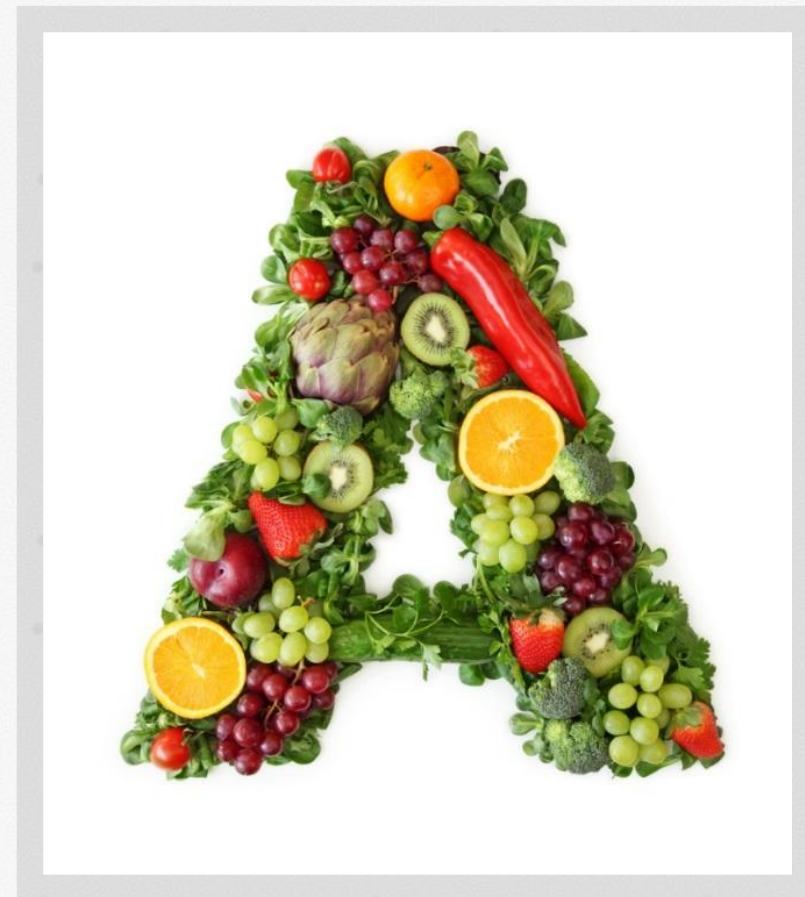
# Витамины

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



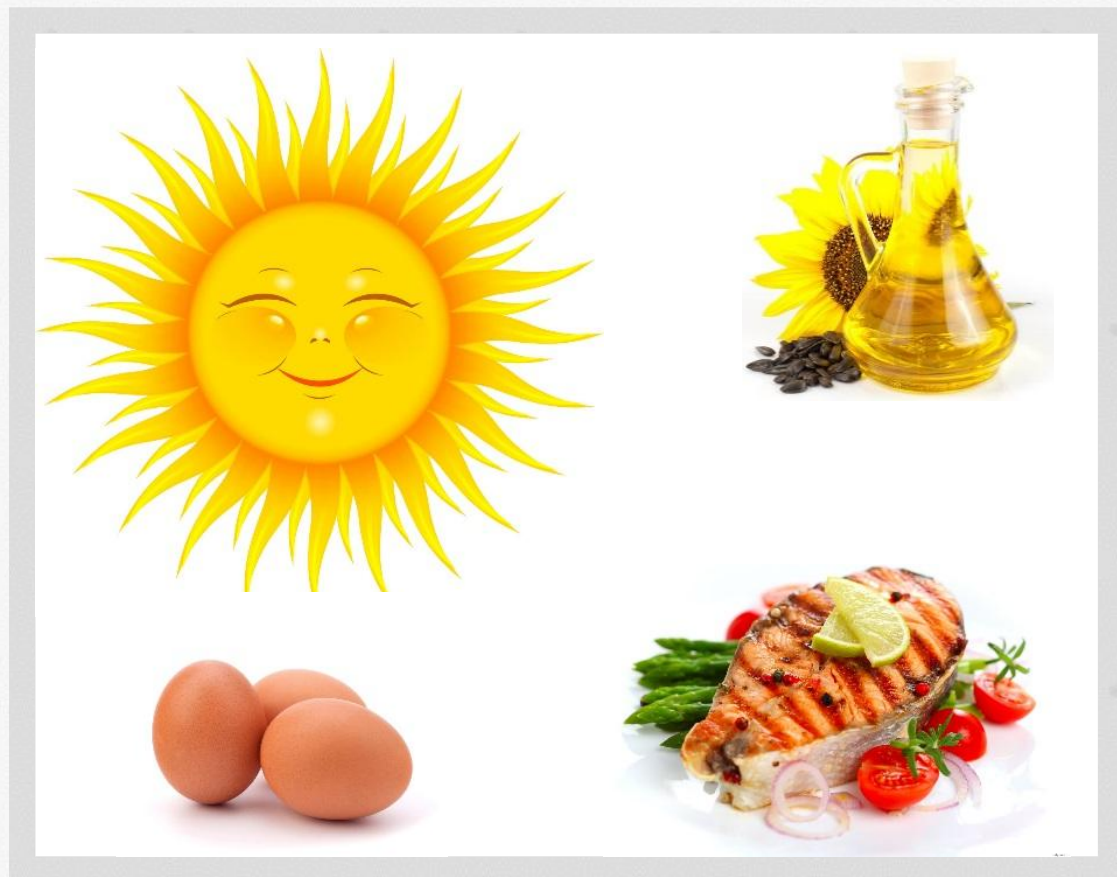
# Витамин А

## Основные источники:



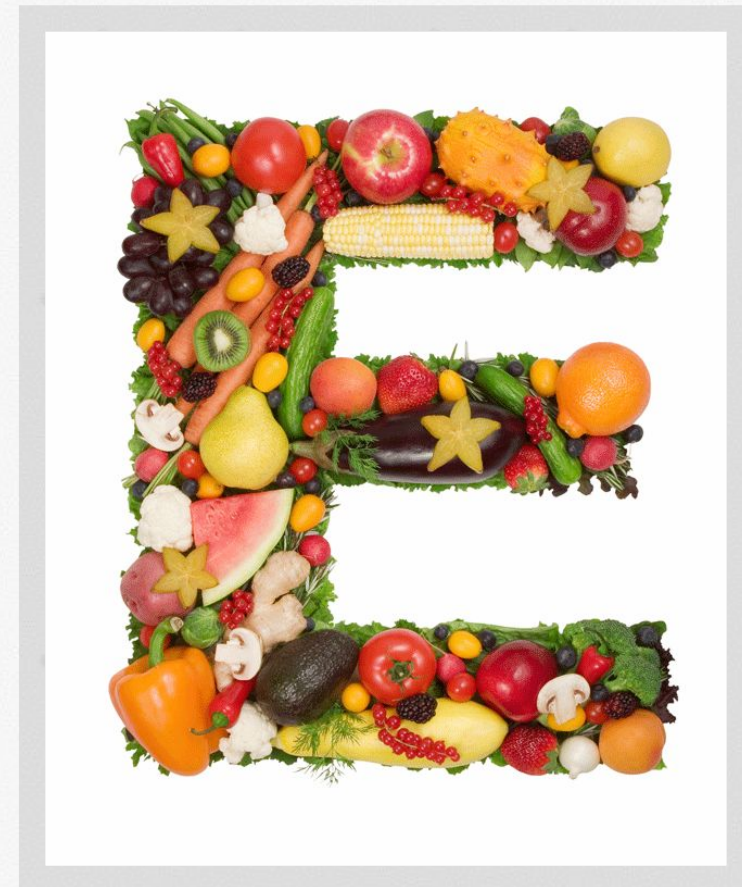
# Витамин D

Основные источники:



# Витамин Е

Основные источники:





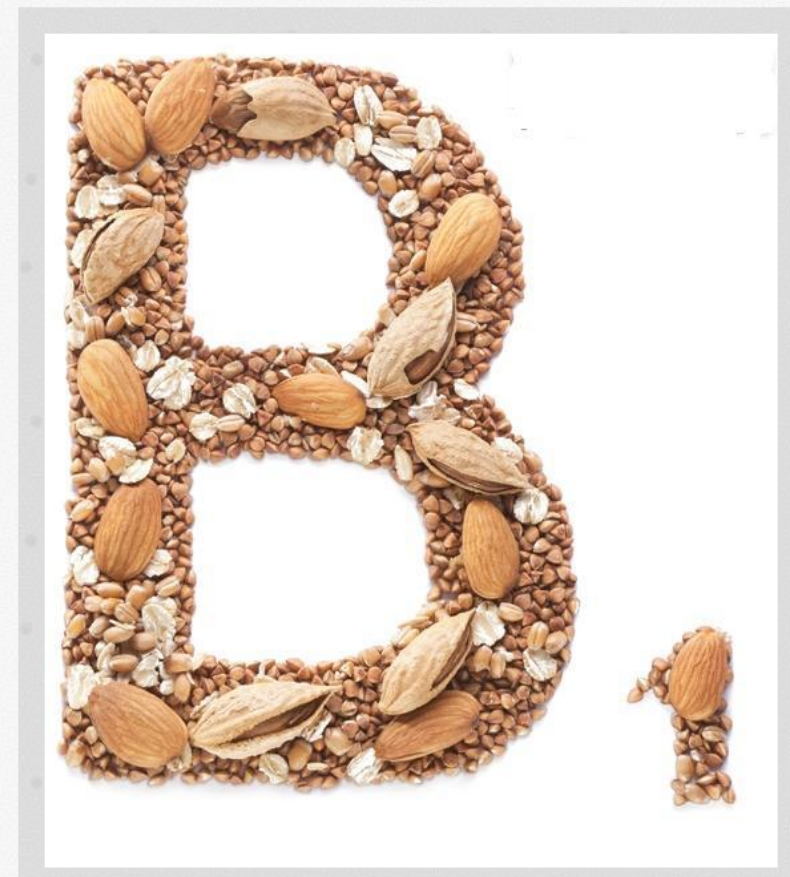
# Витамин К

Основные источники:



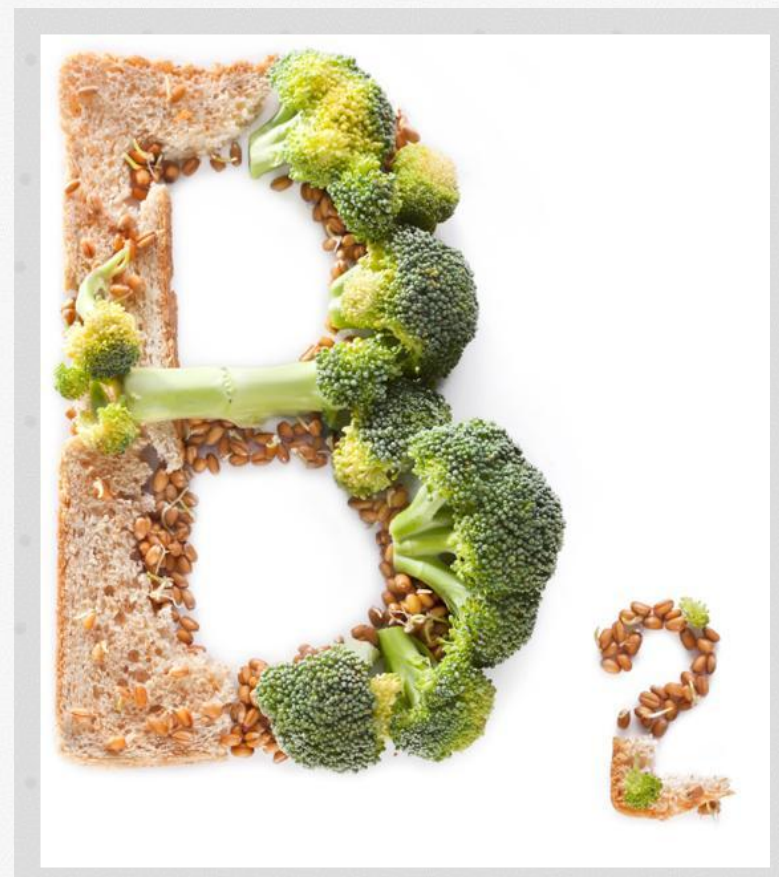
# Витамин В<sub>1</sub>

## Основные источники:



# Витамин В<sub>2</sub>

## Основные источники:



# Витамин В<sub>3</sub>

## Основные источники:



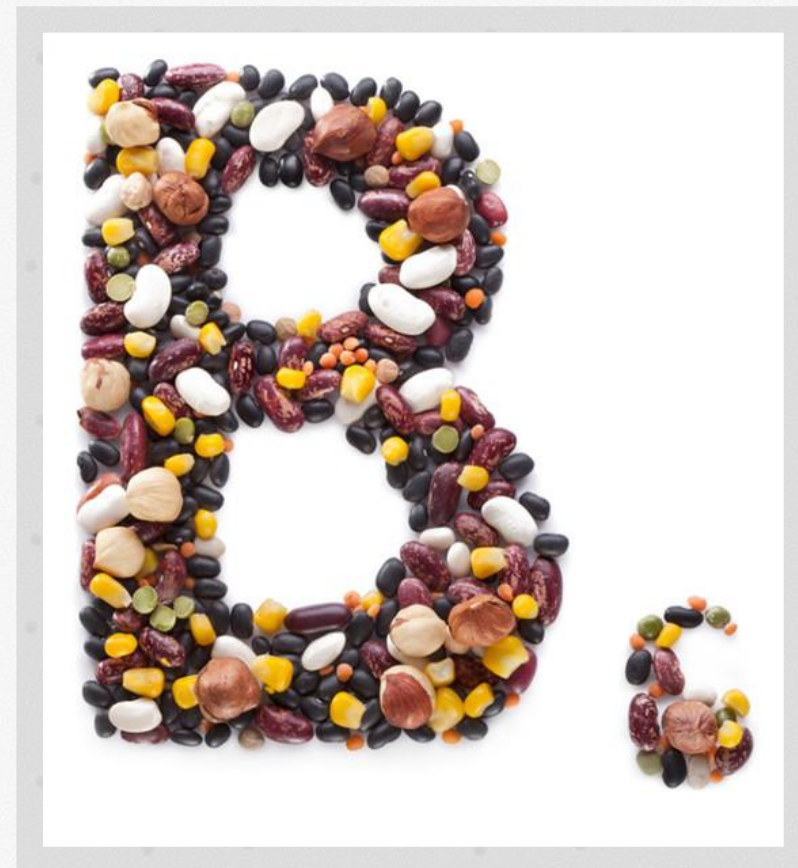
# Витамин В<sub>5</sub>

Основные источники:



# Витамин В<sub>6</sub>

Основные источники:



# Витамин В<sub>9</sub>

## Основные источники:



# Витамин В<sub>12</sub>

## Основные источники:





# Витамин С

Основные источники:



# Витамин Н

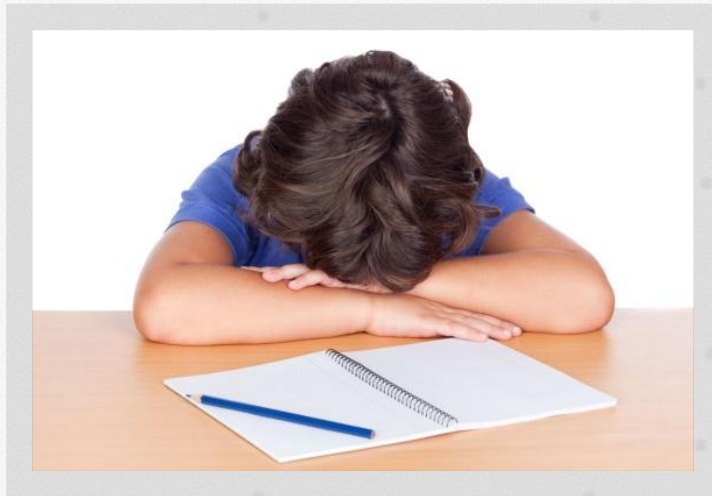
Основные источники:



# Витамины

---

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



# Витамины

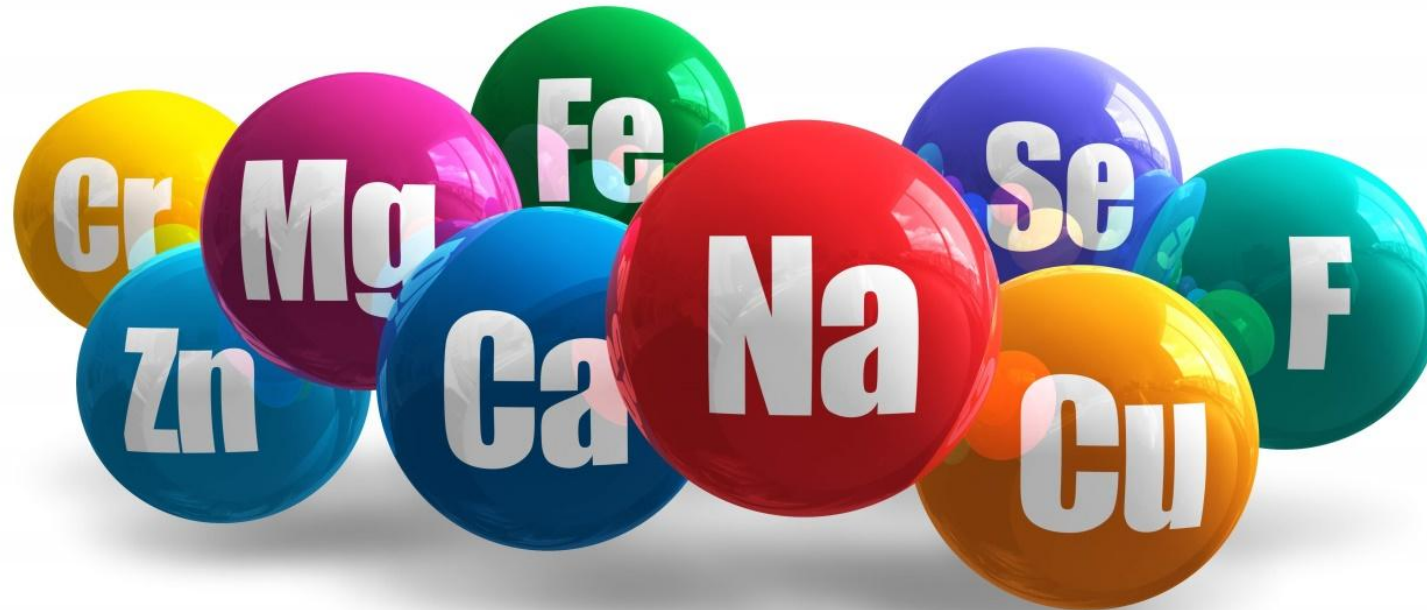
---

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!