

# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



Выполнила: ученица 5 Г класса  
МБОУ «Гимназия № 1»  
Ильина Екатерина

По оценкам специалистов, здоровье людей зависит на 50-55 % от образа жизни, на 20 % – от окружающей среды, на 18-20 % – от генетической предрасположенности и лишь на 8-10 % от здоровья.



Именно здоровое питание вкупе с другими составляющими здорового образа жизни (спорт, отказ от вредных привычек, прогулки на свежем воздухе, правильный сон) позволяет сделать нашу жизнь ярче, активнее и полноценнее.

Правильное питание основывается на соблюдении режима, соблюдении калорийности рациона, соотношении белков, жиров, углеводов, покрытии потребности организма в основных веществах (вода, микроэлементы, минеральные вещества, витамины, полиненасыщенные жирные кислоты, аминокислоты)



**Белки** - основа жизни. Они обеспечивают рост организма, формирование всех органов и систем. Если в пище не хватает белков, организм отстает в физическом развитии, снижается умственная деятельность и работоспособность человека

## **Источники белка!**



Богаты белками - мясо, рыба, сыр, орехи, яйца, молоко и молочные продукты, бобовые.

**Жиры** - это резервы энергии нашего организма. Жиры исключительно необходимы для нормального развития человеческого организма и в особенности нервной системы, а также для усвоения витаминов А, Д, Е.



Важны как животные жиры, которые содержатся в мясе, рыбе, молоке, сыре, масле, так и растительные (подсолнечник, соя, маслины).

**Углеводы** - главный источник энергии для организма. Поэтому и потребность в них приблизительно в четыре-пять раз больше, чем в белках и жирах.



Богаты углеводами прежде всего растительные продукты - все фрукты, некоторые овощи, такие, как картофель, капуста, столовая свекла, морковь, а также крупы.

# РЕКОМЕНДУЕМЫЕ СРЕДНИЕ ВЕЛИЧИНЫ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ

Возраст	Энергия ккал	Белки, г/сут		Жиры, г/сут		Углевод ы г/сут
		всего	в т.ч. живот- ные	всего	в т.ч. растите -льные	
11-13 лет	2700	93	56	93	19	370



# Творожная запеканка

---

Творожная запеканка – замечательно подходит для сытного завтрака или легкого ужина.

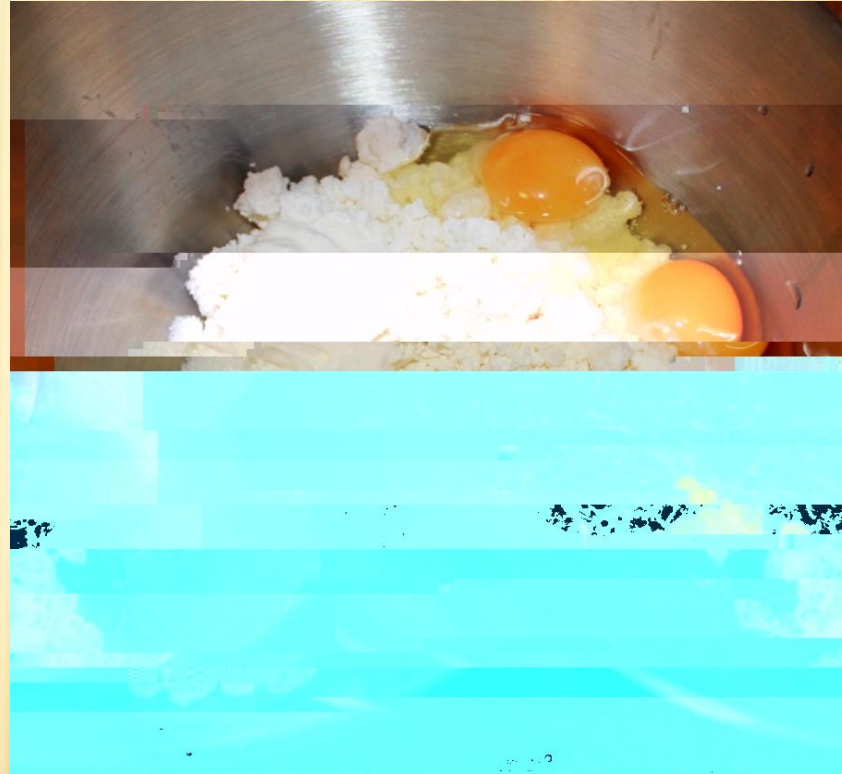
**Нам понадобится:**

- ❑ 500 г творога
- ❑ 100 г сахара
- ❑ 100 г манки
- ❑ 50 г молока
- ❑ 50 г сливочного масла
  - ❑ 2 яйца
- ❑ пакетик ванильного сахара



# Творожная запеканка

Взбить миксером в чашке творог, яйца, сливочное масло, сахар, ванилин, молоко. Можно добавить изюм или курагу. Добавить манку. Хорошо перемешать. Дать постоять около 40 минут для набухания манки.



# Творожная запеканка

Разложить в формы и выпекать 30-40 минут при температуре 180 градусов в духовке. После выпекания подавать со сметаной или вареньем.



# ПРАВИЛА ПИТАНИЯ:

---

- ❑ Принимать пищу 4 раза в день.
- ❑ Недоедание и переедание – вредно.
- ❑ Распределять суточную норму продуктов так: большая часть – в обед, завтрак немного больше ужина, полдник - самый лёгкий.
- ❑ Промежутки между едой должны составлять около 4 часов.
- ❑ Не рекомендуется, есть в промежутках (особенно сладкое) – это снижает аппетит и ухудшает пищеварение.
- ❑ Мясные, рыбные, бобовые блюда употреблять в обед, а молочные, овощные на ужин (они легко усваиваются).
- ❑ Есть нужно спокойно, тщательно пережёвывая пищу.
- ❑ Пища должна быть разнообразной, питательной, богатой витаминами.