

Основные элементы  
жизнедеятельности человека  
(умственная и физическая  
нагрузка, активный отдых, сон,  
питание и др.), рациональное  
сочетание элементов  
жизнедеятельности.

- Физическое здоровьеЕстественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.

- Психическое здоровье Зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

- **Нравственное здоровье** Определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, то есть жизни в определённом человеческом обществе.

- Отличительные признаки нравственного здоровья человека
- Сознательное отношение к труду;
- Овладение сокровищами культуры;
- Активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни;

- Правильное питание Важнейшее условие здоровья человека, его работоспособности и долголетия. Это, значит, получать с пищей в достаточном количестве и в правильном соотношении белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и воду- строительные материалы и топливо для нормальной работы нашего организма.

- Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создаёт условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая созидательную деятельность, не позволяя «душе лениться».

# Основные компоненты пищи :

## белки

- 
- 1 группа
-  мясо
  -  яйца
  -  рыба
  -  грибы
  -  баклажаны
  -  бобовые
  -  орехи
  -  семена подсолнечника

## растительные продукты

- 
- 2 группа
-  фрукты
  -  орехи
  -  зелень
  -  свежие соки
  -  ягоды
  -  гречка
  -  масла • жиры
  -  овощи

## углеводы

- 
- 3 группа
-  мучное
  -  хлеб
  -  сахар
  -  конфеты
  -  варенье
  -  чай
  -  крупы
  -  картофель
  -  мёд

- Это интересно За всю жизнь человек съедает около 40 тонн пищи, что равно весу семи слонов. Количество потреблённой энергии хватило бы автомобилю на 125000 км пробега.

- Основной принцип питания – умеренность, основная тенденция – сведение суточного рациона к рациональному, адекватному минимуму, главное условие правильного построения пищевого режима – разнообразие стола.

- Правила питания  
Есть ровно столько, сколько нужно, чтобы покрыть затраты энергии (при идеальном весе)  
Из-за стола выходить с ощущением лёгкого голода.  
Не нарушать основных элементов режима питания.  
Включать в суточный рацион как можно больше овощей, фруктов, ягод в натуральном виде.  
Разнообразить меню.  
Ограничивать себя в рафинированной пище, особенно в сладких блюдах.  
сократить употребление соли до 4-6 г в сутки

- Режим приёма пищи Не рекомендуется есть сразу после пробуждения от сна и менее, чем за 2-3 часа до отхода ко сну Интервалы между приёмами пищи должны быть не менее 4-5 часов. Не рекомендуется принимать пищу при физической или умственной усталости, в этом случае следует отдохнуть. Принимать пищу лучше в одни и те же часы. Это поддерживает выработанные условные рефлексы, улучшает аппетит и усвоение пищи, особенно перед сном, способствует проявлению различных заболеваний, ожирению.