

# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ВЫПОЛНЯЛИ УЧЕНИКИ 7 КЛАССА:

ЗАКИРОВА КАМИЛЛА  
ШУМИЛОВ ДАМИЛ

# ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ?

**Здоровое (правильное) питание** — тип питания, обеспечивающий рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Правильное питание не всегда значит соблюдение жестких диет



# ОСНОВЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

- Расчёт калорий в соответствии с весом, ростом, возрастом
- Дробление приемов пищи
- Разнообразие ингредиентов и потребление сезонных фруктов и овощей
- Отказ от сахара в продуктах, даже «скрытого»
- Отсутствие быстрых углеводов в рационе
- Крайне малое количество соли при готовке



Фасоль с морским языком и фунчозой

Примеры блюд,  
соответствующих  
принципам



Тосты с авокадо

# РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ

- Свежие ягоды, фрукты и овощи; Сухофрукты и орехи; Бобовые
- Растительные масла холодного отжима
- Рыба и морепродукты
- Зерновой хлеб, злаки, орехи
- Молочные продукты
- Мясо птицы
- Мед



# ЧТО ДАЕТ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ?

- ~ Уменьшение риска хронических заболеваний и расстройств
- ~ Похудение
- ~ Улучшение цвета и состояния кожи, появление здорового румянца
- ~ Увеличение продолжительности жизни



# КОМУ ЭТО ПОДХОДИТ?

Пользу от полезного питания несомненно получают все, но следующим группам людей стоит задуматься:

- с избыточной массой тела и ожирением I—III степени;
- с алиментарно-зависимыми заболеваниями;
- страдающих синдромом нарушенного пищеварения и всасывания;
- имеющих нарушения пищевого статуса
- с хроническими, сердечно-сосудистыми заболеваниями
- людям с сидячим образом жизни

# НЕМНОГО СТАТИСТИКИ

## ПИТАЕТЕСЬ ЛИ ВЫ ПРАВИЛЬНО?

Опрос среди учеников



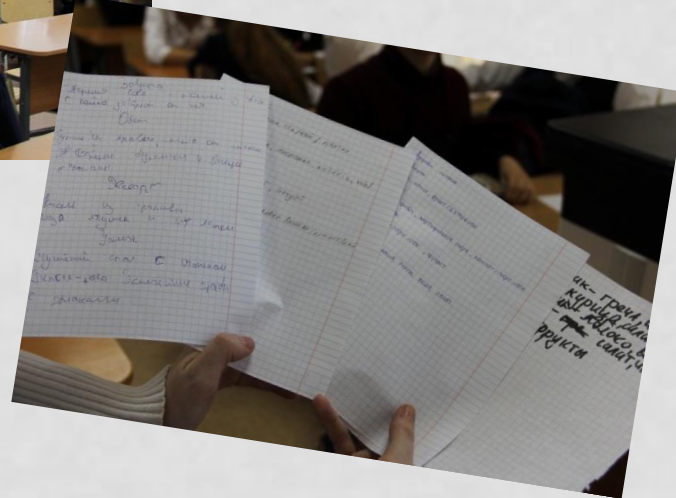
15 % пытаются придерживаться умеренного питания.

20 % придерживаются, однако едят далеко не полезную еду

10 % питаются правильно и регулярно

# ФОТО С КЛАССНОГО ЧАСА

Дата проведения: 22.05.19 Класс: 5б





# КОНКУРС ПЛАКАТОВ

## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ -

**Завтрак - гречка, чай**  
**Обед - курица, салат, чай**  
**Ужин - суп, салат, чай**  
**десерт - фрукты**

**Кем же стоит перейти на ЗОЖ?**

- 1. У подростков, ведущих активный образ жизни.
- 2. У спортсменов.
- 3. У людей, страдающих ожирением.
- 4. У людей, страдающих заболеваниями сердечно-сосудистой системы.
- 5. У людей, страдающих заболеваниями желудочно-кишечного тракта.
- 6. У людей, страдающих заболеваниями опорно-двигательного аппарата.
- 7. У людей, страдающих заболеваниями нервной системы.

**Правильное питание -**

обеспечивающий рост, нормальное развитие и интеллектуальное развитие человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Правильное питание не всегда означает соблюдение жестких диет.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОПРОСА ОДНОКЛАССНИКОВ**

Считаете ли ты, что надо пытаться изменить?

Есть ли у тебя вредные привычки?

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПРОДУКТОВ:**

- Свежие ягоды, фрукты и овощи, Сухофрукты и орехи; Бобовые
- Растительные масла холодного отжима
- Рыба и морепродукты
- Зерновой хлеб, злаки, орехи
- Молочные продукты
- Мясо птицы
- Мед

**Здоровое питание и последние тренды — это тренд, в который больше людей ему следуют. Вместе с регулярными занятиями спортом, отказом от вредных привычек и выработкой позитивного мировоззрения это становится новым стилем жизни.**

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Правильное питание не всегда означает жесткие диеты, это полноценный рацион, в котором должны присутствовать все необходимые для нормального функционирования организма продукты.

Здоровое питание в последнее время — это тренд, и все больше людей ему следуют. Вместе с регулярными занятиями спортом, отказом от вредных привычек и выработкой позитивного мировоззрения оно становится новым стилем жизни