

Мы выбираем здоровье



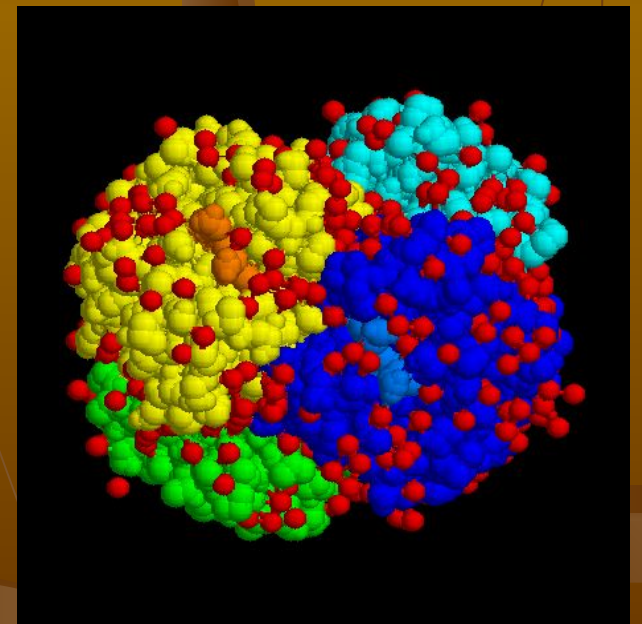
Типы телосложения

- Астеник-
- Нормостеник-
- Гиперстеник-
- Формула определения типа телосложения- $\frac{\text{масса тела, кг}}{\text{рост, см}}$



Роль веществ, содержащиеся в продуктах питания

- Белки-
- Углеводы-



- Липиды -
- Витамины - содержание витаминов в продуктах может существенно меняться, это зависит от хранения продуктов и вида приготовления. В ежедневный рацион питания должны поступать витамины А, С, Е



- **Пищевые добавки- для каждой добавки, как правило, определяется допустимая суточная доза потребления (так называемая ДСП), превышение которой влечёт негативные последствия.**

Самые обычные продукты питания представленные на этой фотографии, в сумме имеют следующие добавки:
E-234, E-407, E-331, E-339, E-452, E-420, E-967, E-421, E-965, E-950, E-951, E-330, E-296, E-322, E-903, E-321, E-415, E-260, E-200, E-385, E-416, E-418*, E-162, E-160a, E-473, E-322, E-953, E-296...

Порой надо узнать не только расшифровку кода, а наоборот код из названия добавки. **Наша памятка справится и с этим!**



Берегите свое здоровье, обращайтесь внимание на состав, ведь, например, мало кто знает, что на одном из этих продуктов написано: НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ БЕРЕМЕННЫМ И КОРМЯЩИМ ЖЕНЩИНАМ.



Результаты анкетирования о влиянии вредных привычек на организм

вопросы	курение	алкоголь
1 количество опрошенных		
2 из них пробовали		
3 с какого возраста		
4 причины		
5 ко-во знающих о последствиях		



Демографические показатели Олонецкого района.

год	рождаемость	смертность
2008	326	566
2009	253	460
2010	300 (164 мальчика, 136 девочек)	531 (из них 130 трудоспособное население)

Основные причины смертности - это сердечно-сосудистые заболевания и онкологические.

Питание по здравому смыслу

Вопрос о правильном сбалансированном питании сформулирован Всемирной организацией здравоохранения в 10 принципах разумного питания.

- Соблюдайте энергетический баланс между расходуемыми и потребляемыми калориями.
- Хлеб, каши, макаронные изделия, картофель ешьте несколько раз в день, небольшими порциями во время каждого приема пищи.
- Употребляйте в пищу ежедневно не менее 500г свежих овощей и фруктов, преимущественно произрастающих в вашем районе.
- Ежедневно включайте в ваш рацион молоко или кисломолочные продукты с пониженным содержанием жира.
- Заменяйте мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира на блюда из бобовых, рыбу, нежирные сорта мяса и птицы.
- При приготовлении пищи используйте ненасыщенные жиры животного происхождения на растительные масла и легкие маргарины.
- Ограничьте потребление «пустых» калорий в виде сахара, сладостей и сахаросодержащих газированных напитков.
- Избегайте излишнего потребления соли – общее ее количество, с учетом содержащейся в продуктах промышленного производства, не должно превышать 6 г в день.
- НЕ употребляйте более 20 г алкоголя в день (в пересчете на водку – 50 г).
- Отдавайте предпочтение вареным или запеченным кушаньям, без добавления жиров и соли.

Выводы по работе.

Рациональное питание - важнейшее условие сохранения здоровья, нормального роста и развития организма человека. По последним данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), состояние здоровья человека лишь на 15% зависит от организации медицинской службы, на столько же - от генетических особенностей, а на 70% - от образа жизни и питания.

Сохранение здоровья, снижение процессов старения организма зависит от нас самих, ведь здоровье - это не только степень полноты целесообразной морфологической адаптации человека, но и степень активности его личности