

# **Здоровый образ жизни. Правильное питание.**



Подготовила:  
Зобова С. Н.  
учитель начальных  
классов

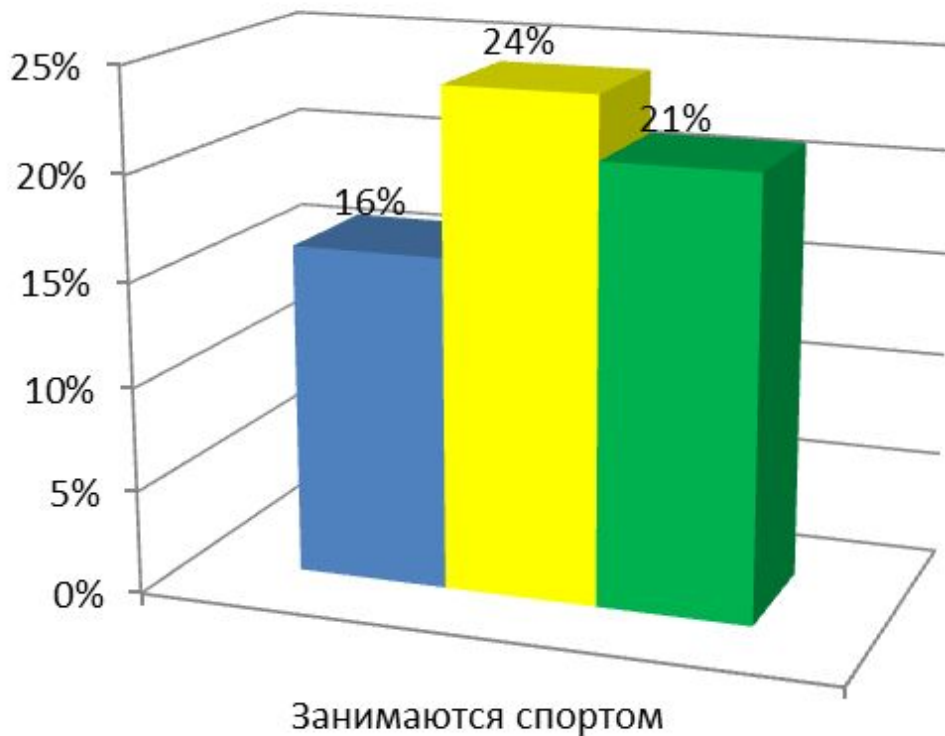
# Здоровый образ жизни — образ жизни человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья

- Физическое здоровье - это обычное состояние организма, обусловленное естественным функционированием всех органов и систем. Если хорошо работают все органы, то и весь человеческий организм правильно функционирует и развивается.
- Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием памяти и внимания, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.
- Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека в обществе. Нравственно здоровым людям присущ ряд общечеловеческих качеств, которые и делают их настоящими гражданами.





# Спорт – это жизнь!



- регулярные тренировки
- физические упражнения время от времени
- физические упражнения редко



# Важнейшим элементом здорового образа жизни является рациональное питание

«Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой чистой и здоровой пищей, то они и не знали бы болезней и им легче было бы управлять своей душой и телом», - так говорил

Л.Н. Толстой





*здоровье*  
**НАЧИНАЕТСЯ С  
ПРАВИЛЬНОГО  
ПИТАНИЯ**

## ТОП 25 ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

### НАИБОЛЕЕ ПРЕДПОЧИТАЕМЫЕ ИСТОЧНИКИ БЕЛКА

							
Яйца	Куриная грудка	Говядина телятина	Говяжья печень	Тунец	Творог обезжиренный	Йогурт обезжиренный	Молоко обезжиренное

### НАИБОЛЕЕ ПРЕДПОЧИТАЕМЫЕ ИСТОЧНИКИ УГЛЕВОДОВ

					
Гречка, овсянка, геркулес, бурый и черный рис	Хлеб из муки грубого помола	Макаронны из твердых сортов пшеницы	Овсяные и пшеничные отруби	Овощи	Яблоки

### НАИБОЛЕЕ ПРЕДПОЧИТАЕМЫЕ ИСТОЧНИКИ ЖИРОВ

			
Оливковое, подсолнечное, кукурузное, льняное, рапсовое масло	Орехи и семечки не соленые	Скумбрия	Авокадо

ДОБАВЛЯЙТЕ НА СТЕНУ ЧТОБЫ НЕ ЗАБЫТЬ



Разделим продукты по группам,  
а затем проанализируем и  
уточним об их сочетаемости.



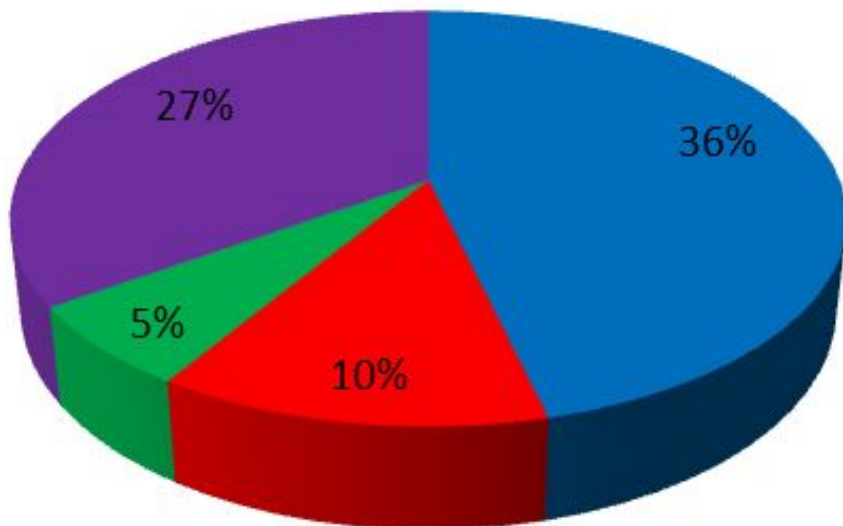
- К белковой группе отнесем: мясо, рыбу, яйца, фасоль, баклажаны, бобовые, семечки и орехи. Вообще, белковая пища отличается тем, что имеет большой процент протеина. Желая приобрести белковый продукт, обращайтесь внимание на этот показатель.
- 2 группа - это живые продукты и к ней относятся: зелень, фрукты, овощи (исключение составляет картофель), сухофрукты, ягоды, сухое вино ( в малом количестве).
- Третья группа - углеводы: хлеб, крупы, сахар (чай, компот, варенье), картофель, мед.







## Правильно питаются



- употребляют полезные продукты
- соблюдают диету самостоятельную
- соблюдают диету подобранную врачом
- не соблюдают ПП



# Белки.

## Источники белка!





# Углеводы





# Клетчатка

## Содержание клетчатки в продуктах

Рекомендованная норма в РФ: 20 гр., в США: 38 гр. (М) и 25 (Ж)



Чечевица  
15 грамм (1 стакан)



Нут  
12 (1 стакан)



Перловка  
10 (1/3 ст.)



Авокадо  
10 (150 гр.)



Пшеница  
8 (1 ст.)



Тыква  
6 (200 гр.)



Брокколи  
5 (150 гр.)



Греча  
4,5 (1 ст.)



Яблоко  
4 (1 среднее)



Кунжут  
4 (35 гр.)



Овсянка  
4 (1 ст.)



Картофель  
4 (170 гр.)



Апельсин  
3 (1 средний)



Банан  
3 (1 средний)



Помидоры  
2 (100 гр.)



Продукты  
растительного  
происхождения:

- фрукты
- овощи
- зерновые  
продукты
- ягоды
- орехи
- травы

# Продукты животного происхождения:



- мясо и субпродукты
- Рыбные
- яйца
- икра

# Общие основы правильного питания



1. Пища должна быть свежей
2. Пища должна быть разнообразной, питательной и полезной
3. В рационе должны присутствовать сырые овощи и фрукты
4. Сезонность питания
5. Ограничение в питании.
6. Определенное сочетание продуктов
7. От пищи мы должны получать максимум удовольствия
8. Сохраняйте водный баланс

Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.

## ПП (ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ)



Завтрак: сложные углеводы(каши)+фрукт



2ой завтрак: творог/кефир/овощи



Обед: сложный углевод(каша), белки(рыба, курица,индейка), овощи



Полдник: творог/кефир/овощи



Ужин: белок(рыба,индейка,курица,творог, белок яйца),овощи



Поздний ужин: кефир/творог

# Тест

1. **Какое из перечисленных видов НЕ относится к видам здоровья?**
  - a. Физическое
  - b. Психическое
  - c. Психологическое
  - d. Нравственное

## **2. За сколько часов до сна можно поужинать?**

- a. За полчаса
- b. 1-2
- c. 3-4
- d. Можно поесть и ночью

## **3. Что нужно первым делом пить по утрам?**

- a. Воду
- b. Кофе
- c. Чай
- d. Горячий шоколад

**4. За сколько минут до еды нужно пить воду?**

- a. Сразу перед приемом пищи
- b. 15-20
- c. За час
- d. Воду нужно пить сразу после приема пищи

**5. К белковой группе относится:**

- a. Сахар
- b. Фрукты
- c. Картофель
- d. Мясо



## **6. Что НЕ относится к углеводам?**

- a. Хлеб
- b. Мед
- c. Картофель
- d. Орехи

## **7. К какой группе относится рыба?**

- a. Белковая группа
- b. Углеводы
- c. Антиоксиданты
- d. Жиры

## 8. Что насыщает больше?

- a. целое яблоко
- b. яблочное пюре
- c. яблочный сок

## 9. Какой прием пищи самый важный?

- a. завтрак
- b. обед
- c. ужин
- d. перекус

# 10. Как лучше всего контролировать свой вес?

- a. Ежедневным взвешиванием
- b. Еженедельным взвешиванием
- c. Измерением объема живота
- d. Ежедневным походам к зеркалу



A top-down view of a vast collection of fresh food items neatly arranged on a white surface. The items are organized into several groups: on the left, there's a variety of breads (a large round loaf, a long loaf, and several crackers) and grains (oats, rice, and wheat); in the upper left, there are different types of pasta (spiral, bowtie, and long thin) and potatoes; in the center, a whole fish, a salmon fillet, and a piece of meat are displayed alongside various cheeses and nuts; the center and right are dominated by a colorful array of fruits (apples, bananas, grapes, oranges, kiwi, melon, berries) and vegetables (broccoli, corn, squash, bell peppers, carrots, mushrooms, tomatoes, and leafy greens). The overall composition is bright and appealing, representing a wide range of healthy dietary choices.

**Спасибо за  
внимание!**