



«Здоровое

питание»



Горяинова Дарья

МБОУ «Гимназия №1» г. Липецка

«Здоровый образ жизни»

Здоровый образ жизни – это деятельность, активность людей, направленные на сохранение и улучшение здоровья.

Пища – единственный источник, с которым ребенок получает необходимый пластический материал и энергию. Нормальная деятельность головного мозга и организма зависит в основном от качества употребляемой пищи.



«Полноценное питание»

В питании большое место должны занимать продукты, богатые белком: яйцо, мясо, рыба, орехи, овсяная, гречневая крупа. Ежедневно в меню необходимы молочные и кисломолочные продукты (творог, йогурт, молоко), яйца, мясные и рыбные продукты.



Овощи – необходимый источник витаминов и микроэлементов

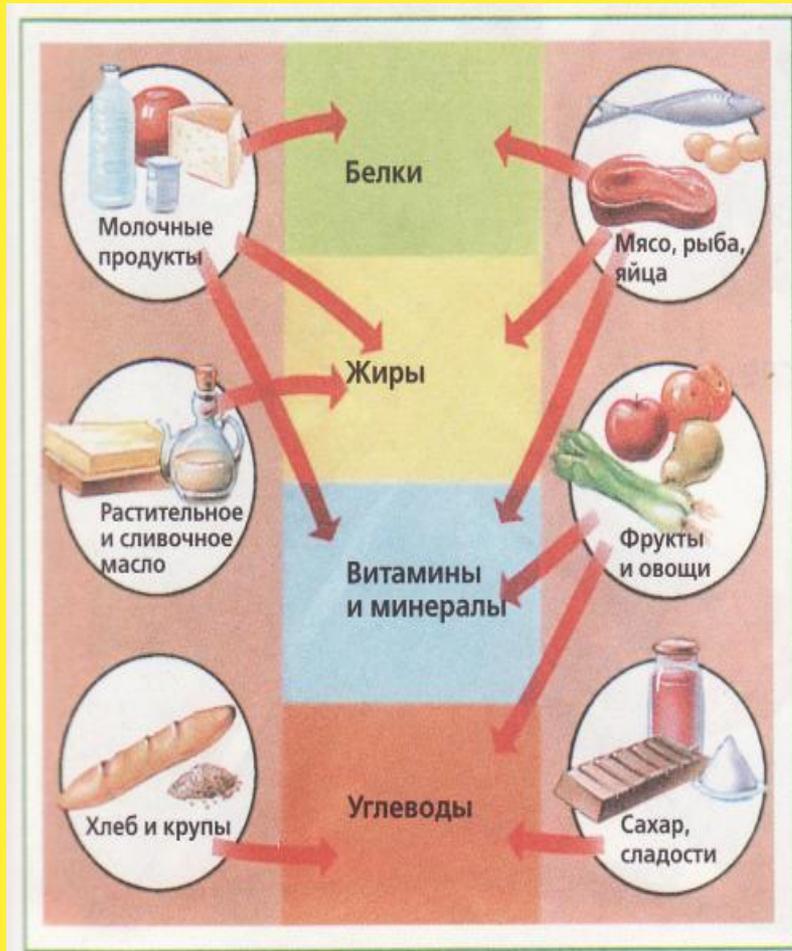


«Пирамида питания»



Питание - процесс усвоения организмом питательных веществ, необходимых для поддержания жизни, здоровья и работоспособности. При правильном питании человек меньше подвергается различным заболеваниям и легче с ними справляется.

Какие питательные вещества нам необходимы?



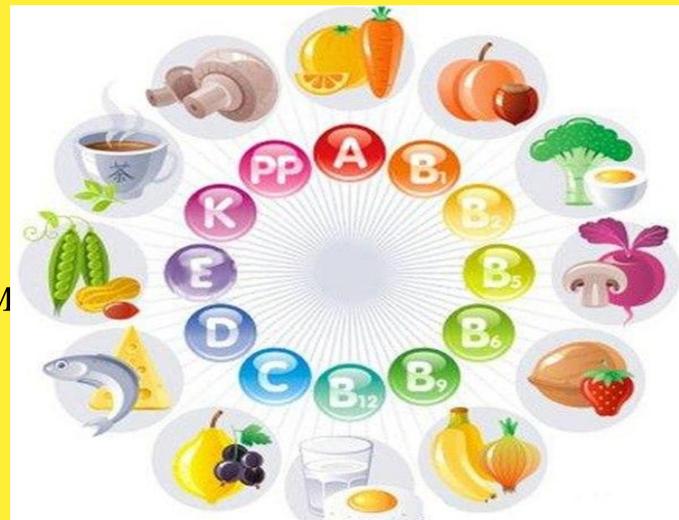
Чтобы организм работал нормально, питание должно быть разнообразным: пища, которую мы едим, должна содержать все необходимые питательные вещества. Примерно половину всей пищи за день должны составлять **углеводы** (хлеб, крупы, картофель, овощи, зелень); Молочные продукты – основные источники минеральных веществ, **витаминов, белков**.

Необходимые компоненты жизни. Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, вода.

Организм человека – это сложный механизм, и как любому механизму, для его работы необходимо топливо.

Топливом ему служит пища, которую мы едим в ней содержатся питательные вещества, из которых наш организм получает энергию для жизни, а также строит новые клетки и ткани.

Здоровому человеку для нормальной работы организма необходимы следующие типы питательных веществ: углеводы, белки, жиры, витамины, минеральные соли и вода.



Si



Mn



Se



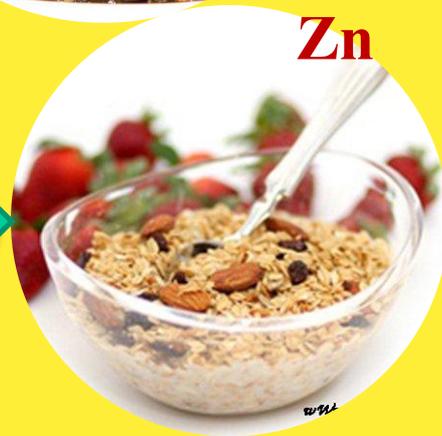
J

Mg



микроэлементы

Zn



K



Cu



Ca

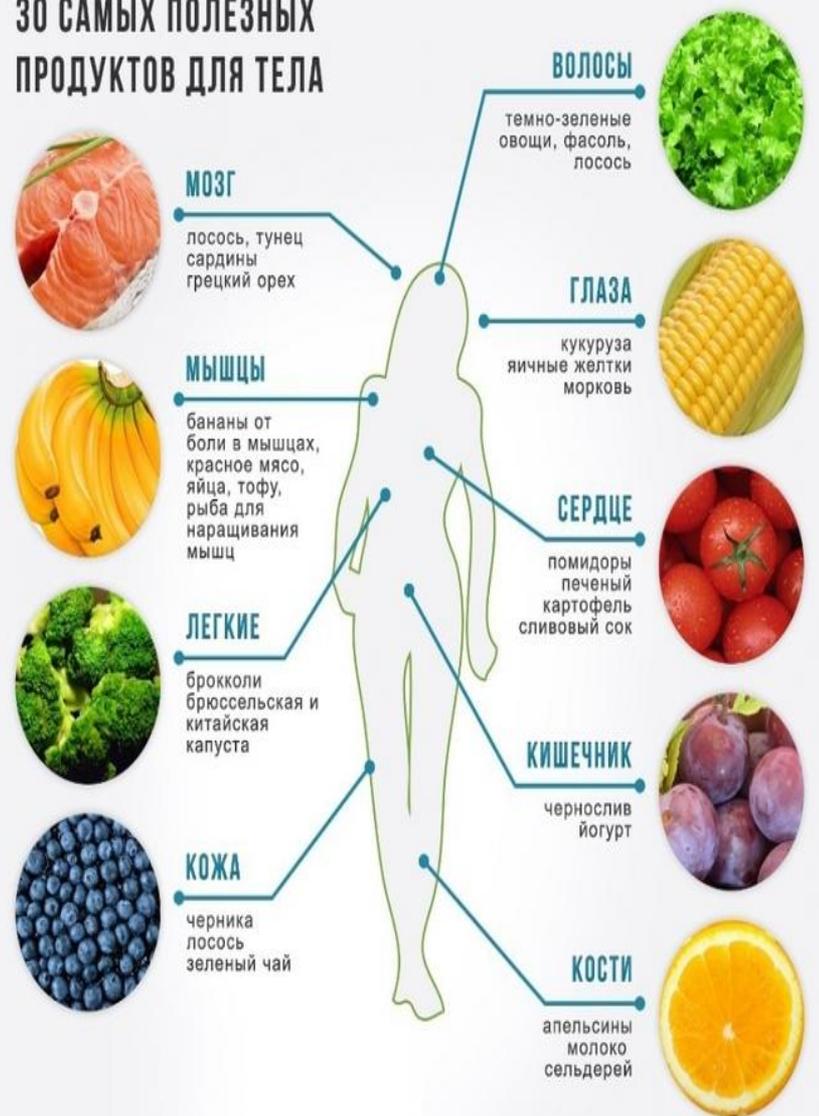


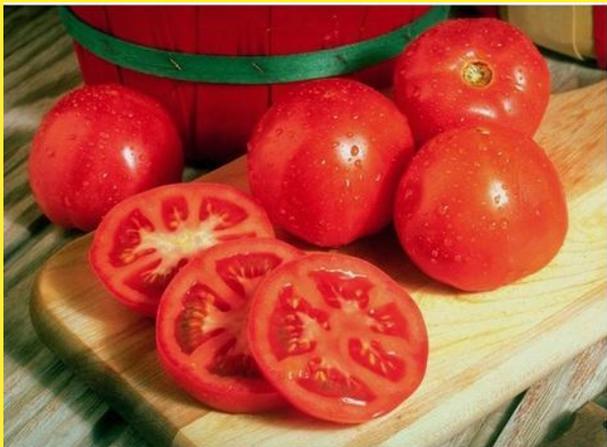
P



Витамины – это очень важные для жизни вещества. Их названия обычно состоят из одной латинской буквы: есть витамин А, витамин В, С, D, Е и т.д. У каждого витамина – своё назначение: например, витамин D необходим для роста и здоровья костей, витамин В полезен для нервной системы и т.д. Витамины совершенно необходимы для нормальной работы организма, однако он не способен сам вырабатывать эти вещества и поэтому должен получать их вместе с пищей. Много витаминов содержится в свежих фруктах и овощах, а также в мясе, рыбе, яйцах и молочных продуктах. Витамины нужны организму в очень малых количествах, поэтому не следует употреблять их слишком много.

30 САМЫХ ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ТЕЛА

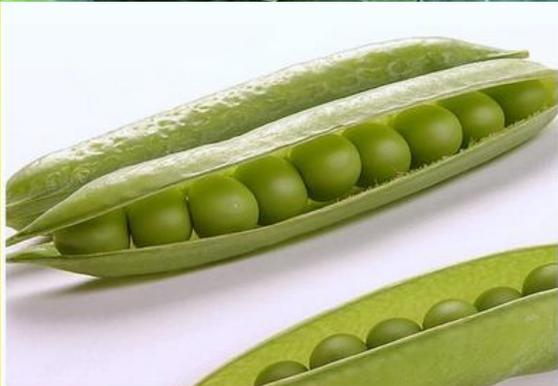




Сырые овощи и фрукты по праву считаются наиболее полезными продуктами питания. Они содержат огромное количество витаминов, укрепляют иммунитет, являются отличной профилактикой многих болезней.



*Чтоб здоровым, сильным быть,
Надо овощи любить
Все без исключения.
В этом нет сомнения!
В каждом польза есть и вкус,
И решить я не берусь:
Кто из вас вкуснее,
Кто из вас нужнее!
Ешьте больше овощей –
Будете вы здоровей!*





~~7.00 – Кофе~~

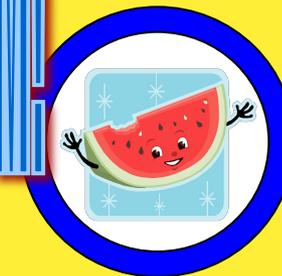
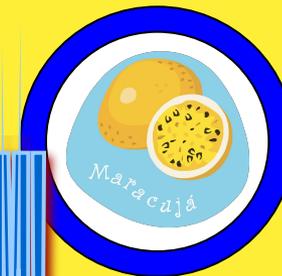
~~10.00 – Бутерброд~~

~~2.00~~

~~4.00~~

~~8.00~~

~~0.00~~



7.00 – Плотный завтрак.

**10.00 – витаминизированный
второй завтрак.**

13.00 – Обед.

16.00 – Полдник.

19.00 – Лёгкий ужин

Со здоровой дружицей – и стройней тебя не сыщешь!

