

# *Здоровый образ жизни и его составляющие.*

## *Культура питания.*

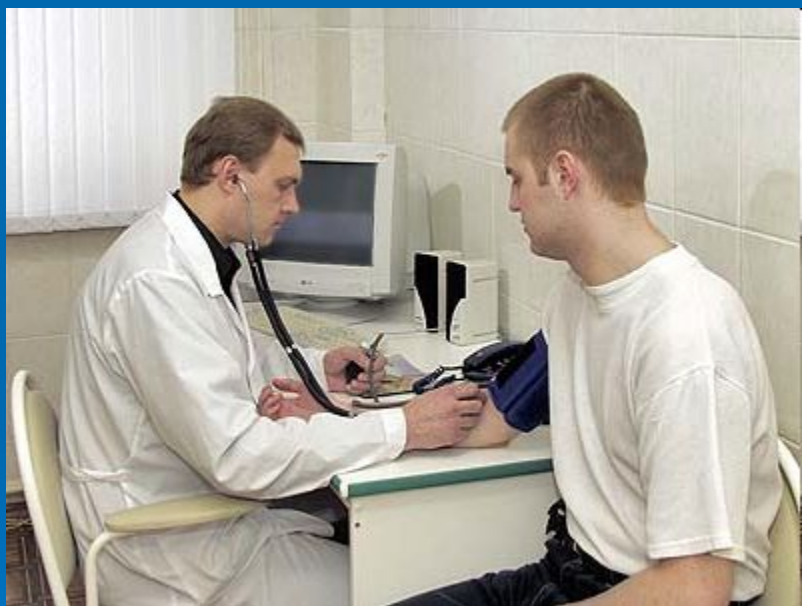
1. *Здоровый образ жизни — понятие и структура.*
2. *Питание как составляющая здорового образа жизни. Культура питания. Здоровое питание.*

***«Здоровье человека – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.»***

# Здоровый образ жизни зависит

- объективных общественных условий, социально-экономических факторов;
- конкретных форм жизнедеятельности, социально-экономических факторов, позволяющих вести здоровый образ жизни в разных сферах: учебе, труде, семье и быту;
- системы ценностных отношений, способствующих стремлению к здоровому образу жизни.

# Поведение человека направлено на улучшение, укрепление и развитие личного и общественного здоровья



Закаливание

Режим дня  
с учетом динамики  
индивидуальных  
биологических ритмов

Личная гигиена

Умеренное и  
сбалансированное  
питание

Достаточная  
двигательная активность

## Составляющие здорового образа жизни

Грамотное экологическое  
поведение

Психогигиена и умение  
управлять своими эмоциями

Сексуальное  
воспитание

Отказ от вредных  
привычек

Безопасное поведение в быту, на  
улице, в школе, обеспечивающее  
предупреждение травматизма и  
отравлений

Существуют законы рационального питания, нарушение которых опасно для здоровья.

Законы рационального питания подразумевают баланс между получаемой и расходуемой энергией.



# Разнообразие питания и обеспечение потребностей организма в белках, жирах, углеводах, витаминах, пищевых волокнах и минеральных веществах.

фрукты  
и овощи

хлеб, картофель,  
рис, макароны

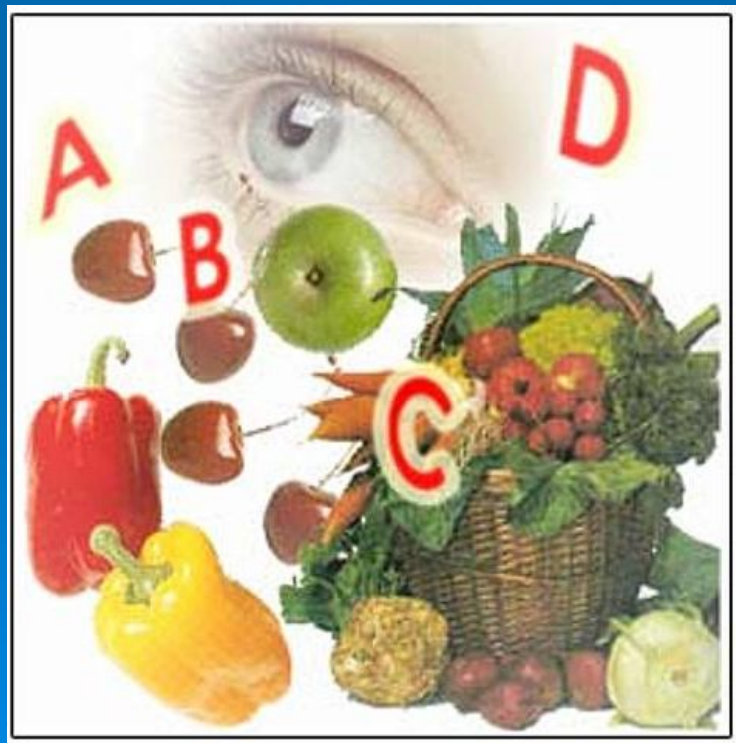


мясо, рыба,  
яйца, бобовые

молоко и  
молочные продукты

еда и напитки с высоким  
содержанием жиров и сахара

Большинство из веществ незаменимы и поскольку не воспроизводятся организмом, а поступают с пищей, нехватка хотя бы одного из них, приводит к заболеванию и даже смерти. Витамин С, который в нужных количествах содержится в цитрусовых, витамин группы В, получаемый с хлебом, витамин А и другие жирорастворимые витамины получают с молоком и молочной продукцией и рыбьем жиром.





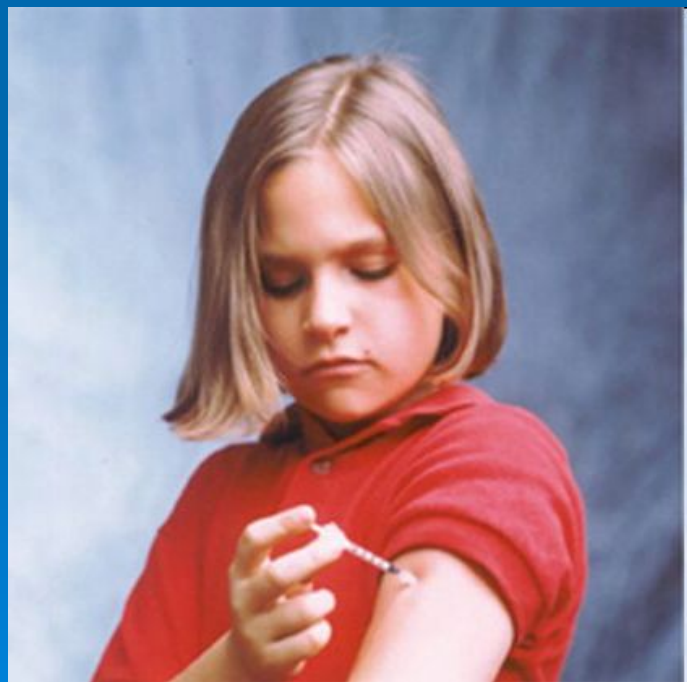
**Любое отклонение от законов рационального питания приводит к нарушению здоровья.**



Из-за неправильного питания более трети населения нашей страны включая детей, имеют лишний вес.



**Избыточное питание, которое и есть причина этого кризиса, может привести к атеросклерозу, сахарному диабету, гипертонии, ишемической болезни сердца и целому ряду других недугов.**



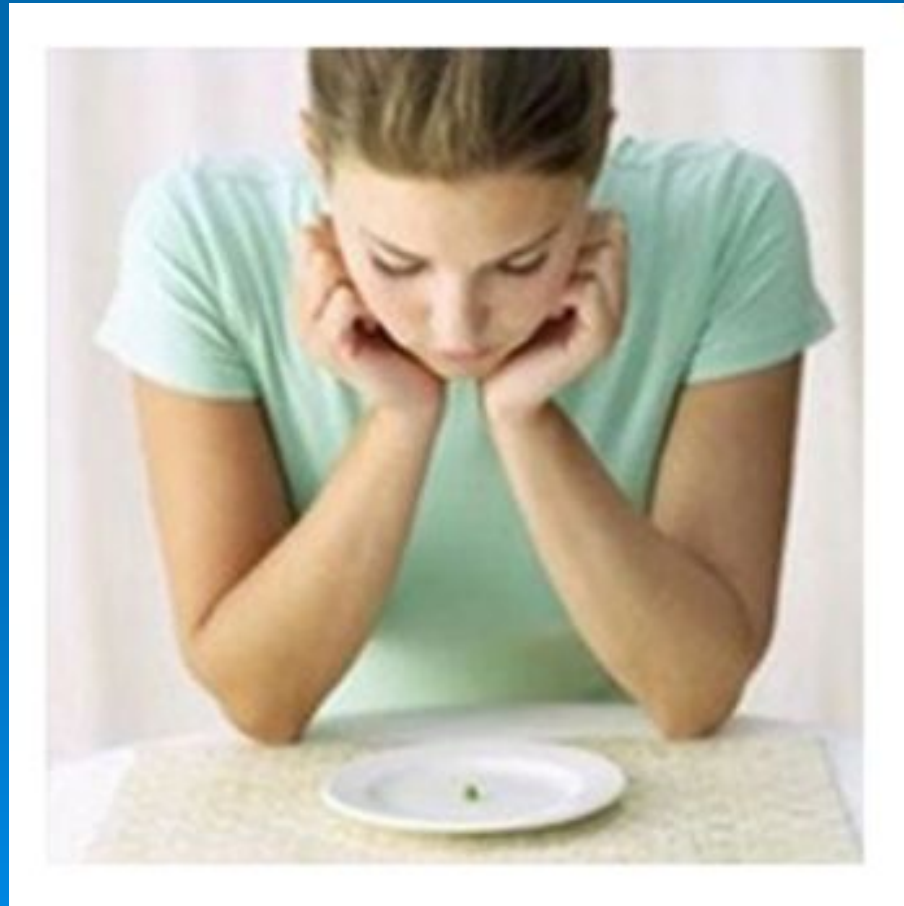
# *Естественная система рационального питания*



**- Прием необходимого количества  
пищи только при ощущениях голода.**



- Отказ от пищи при недомогании организма, лихорадке, болях и повышенной температуре тела.



- Отказ от еды до и после серьезной нагрузки, будь то физическая или умственная работа, и перед сном.



- Прием пищи должен состоять из смешанных продуктов для поддержания сбалансированного соотношения пищевых веществ в организме.





# Здоровое питание это питание рациональное, сбалансированное и своевременное.



**Животные жиры, сладости**  
(употреблять умеренно)

**Молочные продукты и сыры**  
(2-3 порции ежедневно: 1 порция – примерно 100 г)

**Птица, мясо, рыба, яйца, орехи**  
(2-3 порции ежедневно: 1 порция – примерно 100 г)

**Растительные масла и продукты из них (в том числе спреды  
Мечта Хозяйки)** (2-3 порции ежедневно:  
1 порция – примерно 1 ст.л.

**Фрукты** (минимум 2-4 порции ежедневно:  
200 г сырых или 100г консервированных фруктов  
или 30г сухофруктов)

**Овощи:** (минимум 3-5 порций ежедневно:  
1 порция – 200 г сырых, или 100 г консервированных  
или приготовленных, либо 30 г сухих овощей)

**Хлеб, злаки, рис, макароны**  
(6-10 порций ежедневно:  
1 порция – 1 ломтик хлеба или 1\2 стакана  
сваренных макарон или риса, отдавайте  
предпочтение цельнозерновым  
продуктам!

# Семь основных принципов организации полезного питания

- Соблюдение соответствия между количеством потребляемой с пищей энергии и расходом ее на внутренний обмен и мышечную работу.
- Качественная полноценность пищевого рациона
- Разнообразиие пищи за счет использования возможно большего ассортимента продуктов и различных способов приготовления.
- Пища должна быть хорошо приготовлена, обладать приятным вкусом и привлекательным внешним видом, вызывать аппетит, соответствовать вкусам и привычкам человека.
- Необходимость соблюдения определенного режима питания.
- Санитарная безупречность и безвредность пищи.
- Способность пищи вызывать чувство насыщения.

# К размышлению



# К размышлению

