

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

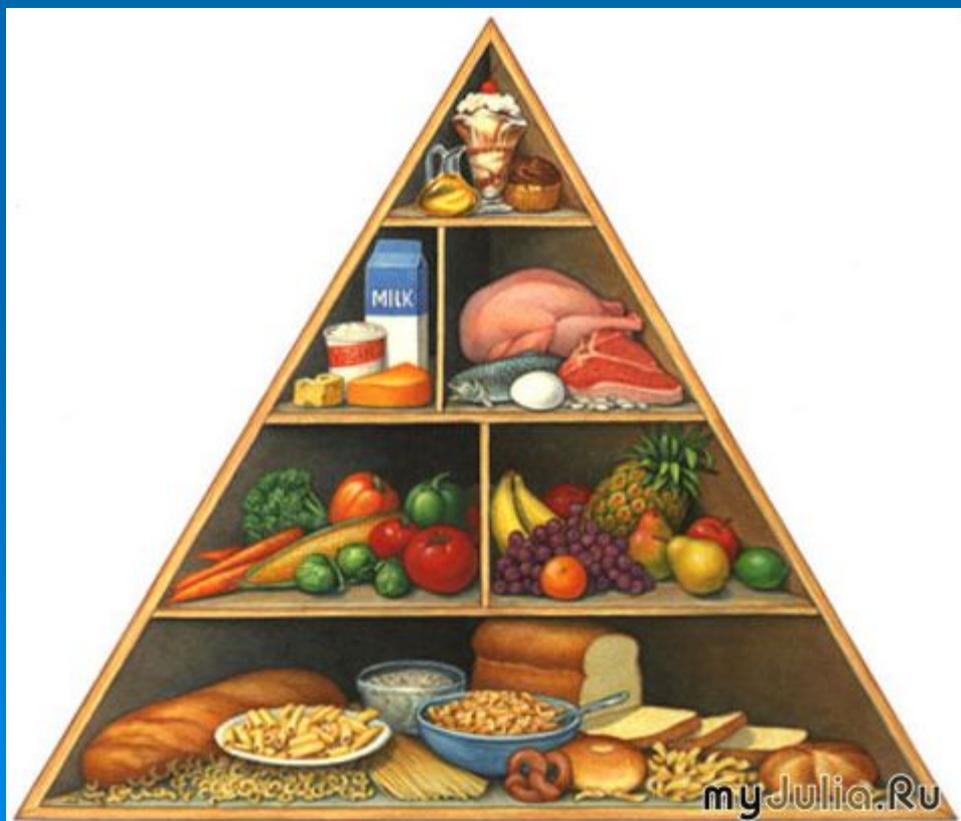
Сексуальное
воспитание

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

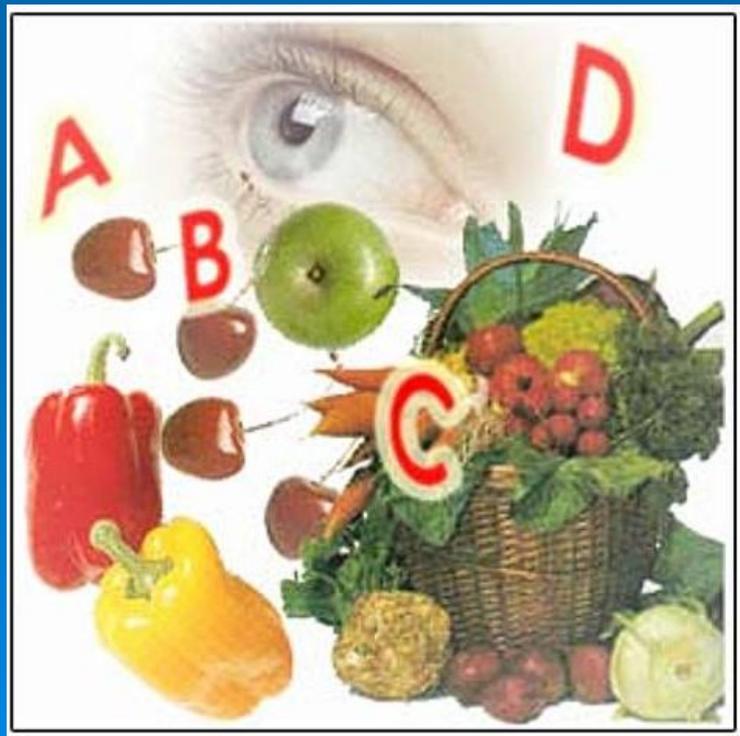


мясо, рыба,
яйца, бобовые

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.



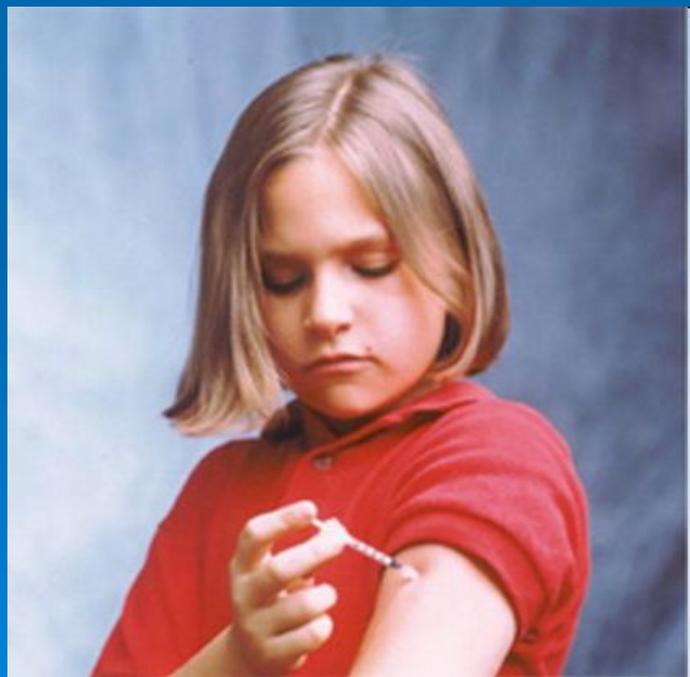
Любое отклонение от законов рационального питания приводит к нарушению здоровья.



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.



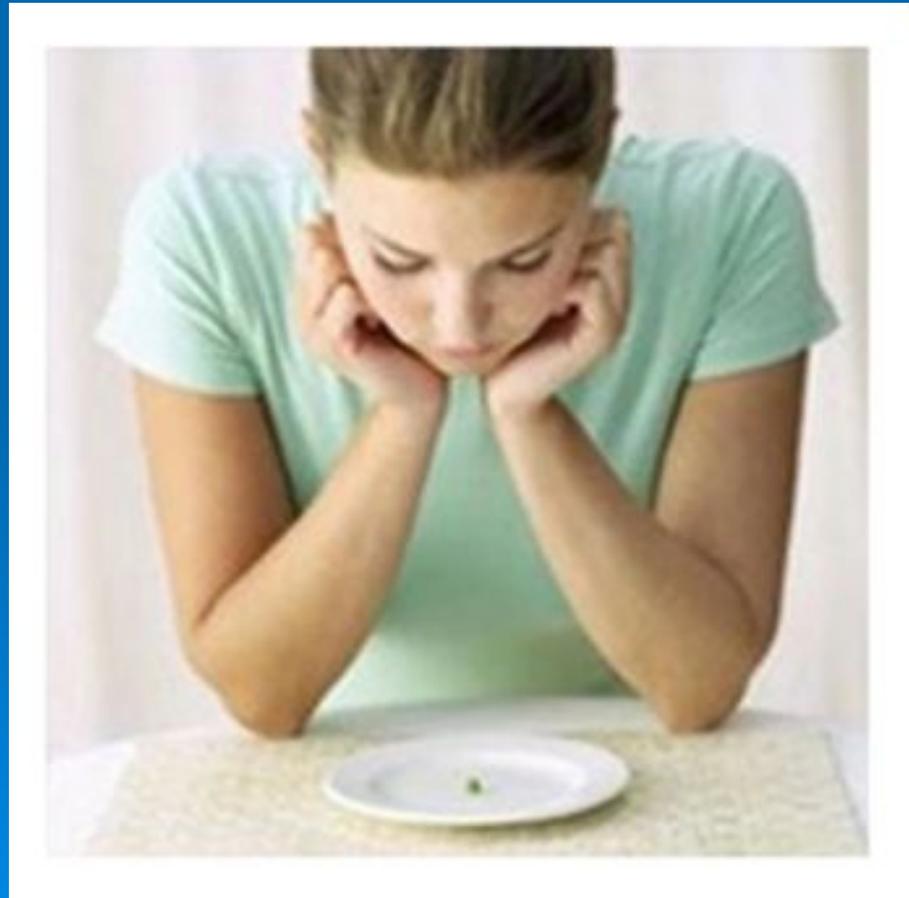
Естественная система рационального питания



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



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



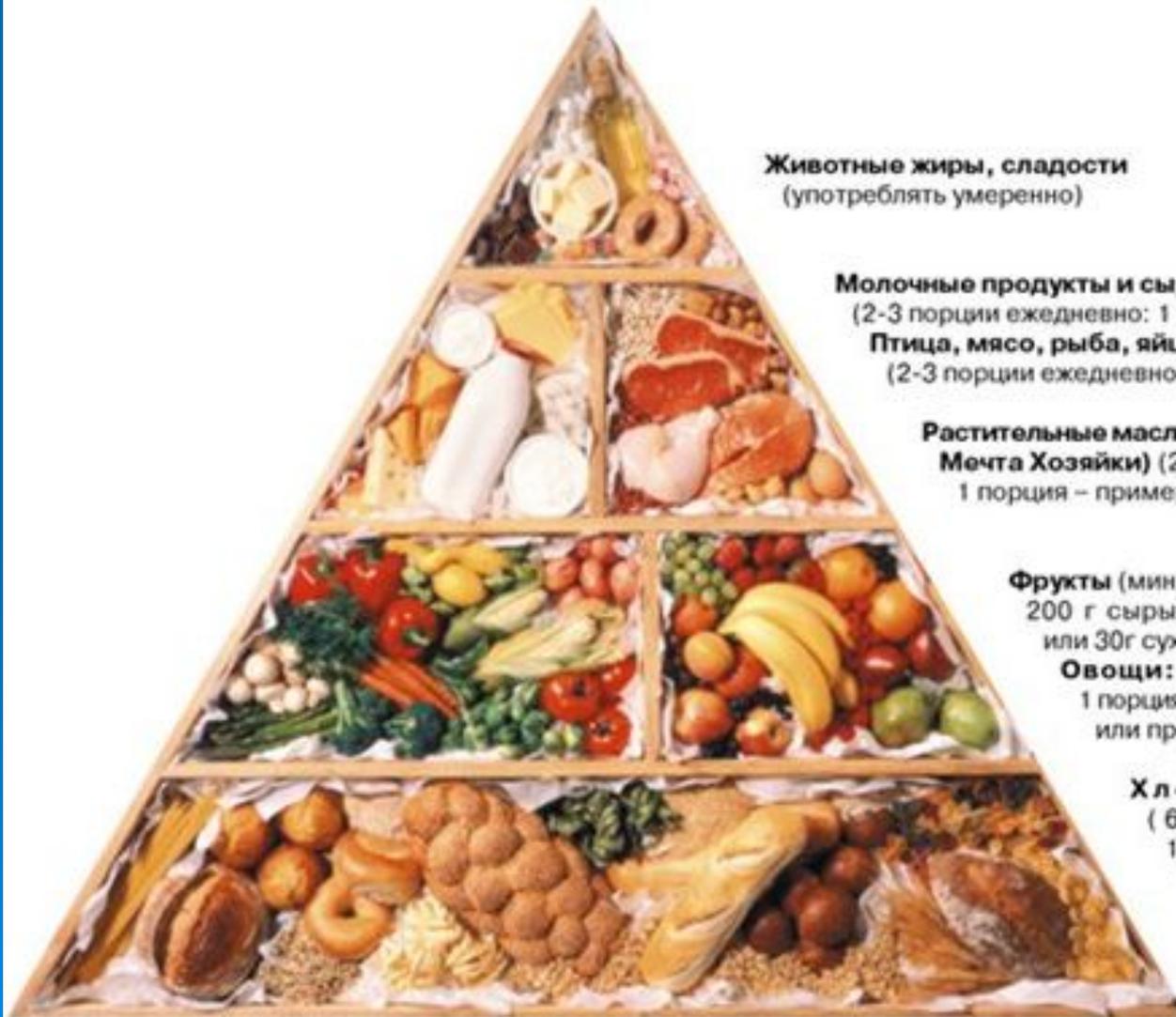
- Отказ от еды до и после серьезной нагрузки, будь то физическая или умственная работа, и перед сном.



- 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)

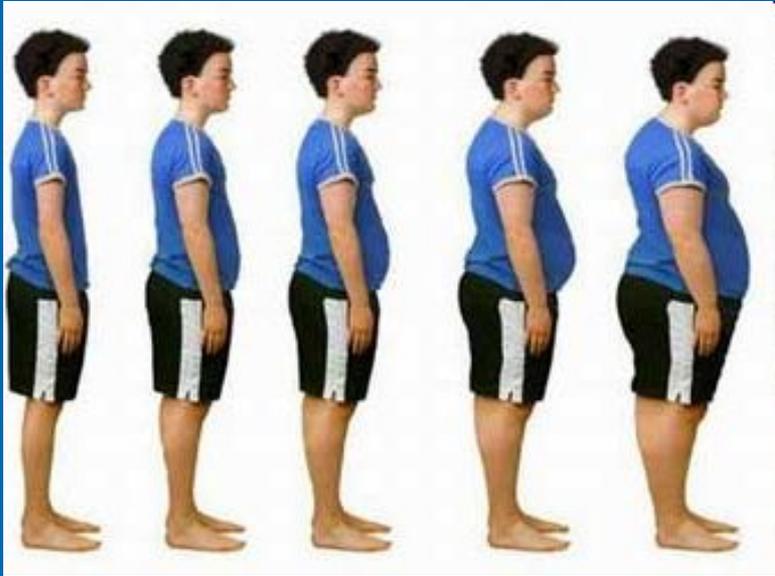
Овощи: (минимум 3-5 порций ежедневно:
1 порция – 200 г сырых, или 100 г консервированных
или приготовленных, либо 30 г сухих овощей)

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

