




# Принципы рационального питания

*Работа учащихся 8 класса по ОБЖ*

*Даньковской основной школы*

*Учитель: Скрубунов В.Я.*



**Питание – важная составляющая здорового образа жизни.**

**Питание, которое обеспечивает полноценное развитие, называют рациональным.**

# Принципы рационального питания

A glass of orange juice with a slice of orange on the rim. The glass is filled with a vibrant orange liquid, and the slice of orange is perched on the edge, partially overlapping the glass. The background is plain white.

- Правильное соотношение пищи и затрат энергии;
- Достаточное содержание в пище витаминов и минеральных веществ;
- Режим питания (регулярность и кратность приема пищи).
- Соответствие содержания в пище белков, жиров, углеводов возрасту и состоянию человека.

# Принципы рационального питания

A collage of food items including a bowl of soup, a plate of meat and vegetables, and a glass of wine.

- Правильное соотношение белков, жиров и углеводов между собой; (соотношение, белков, жиров, углеводов для подростков равно 1:1:4; при повышенных физических нагрузках (занятия спортом, тяжелая физическая нагрузка) это соотношение может быть 1:1:6)

# Вот основные правила питания



- **Никогда не переедайте.**
- **Не перекусывайте между основными приемами пищи и поздно вечером.**
- **Ешьте неторопливо, хорошо пережевывая пищу.**
- **Питайтесь четыре раза в день.**





**Относитесь к пище с  
«уважением»,  
наслаждайтесь пищей,  
получайте удовольствие  
от каждого съеденного  
вами кусочка!**

**Не забывайте про  
оформление блюд**







# НЕ СЛЕДУЕТ

- **обсуждать  
какие-либо  
дела и  
проблемы за  
обеденным  
СТОЛОМ.**

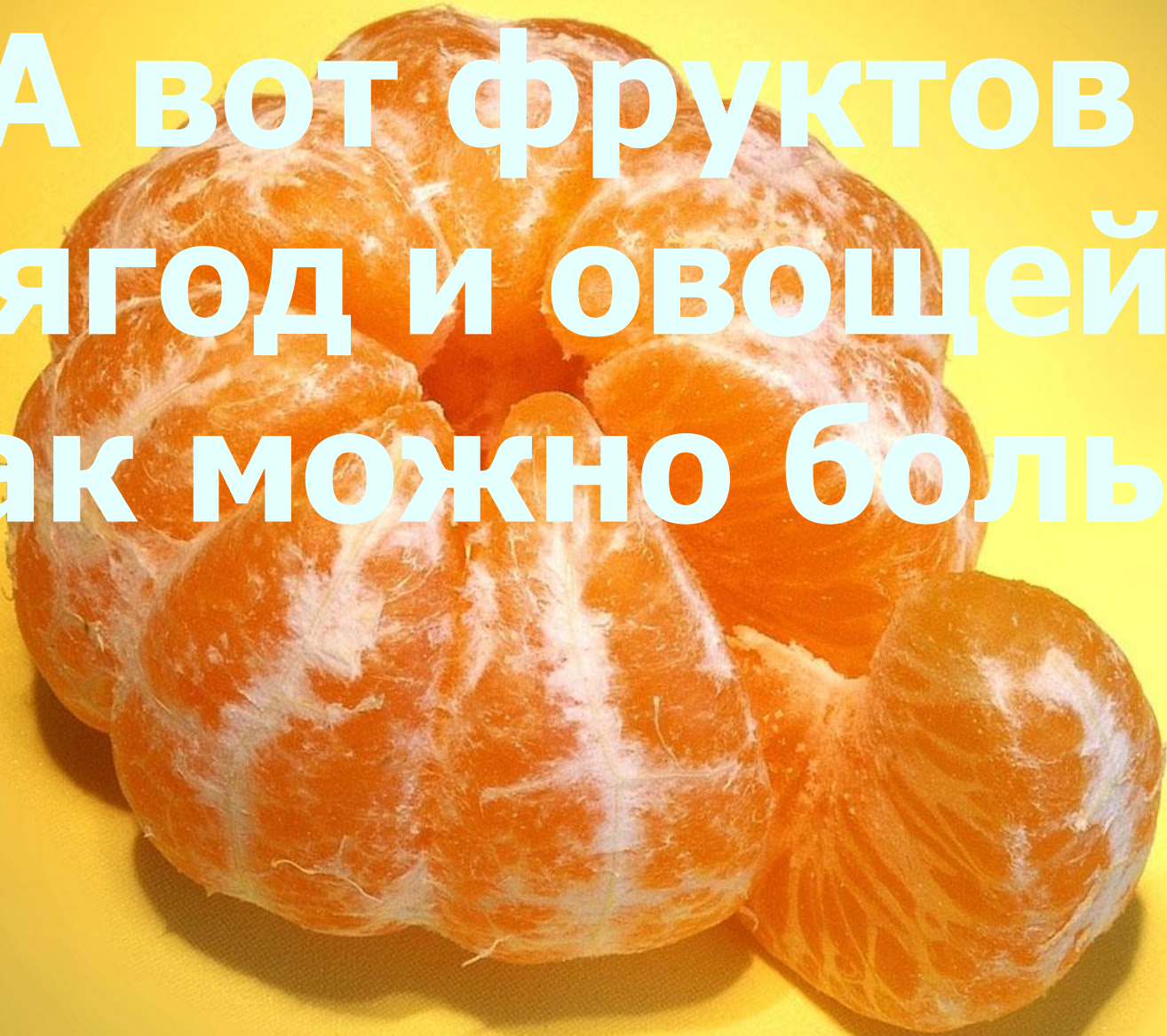


**Будь умерен с употреблением  
некоторых продуктов.**





**А вот фруктов и  
ягод и овощей—  
как можно больше**

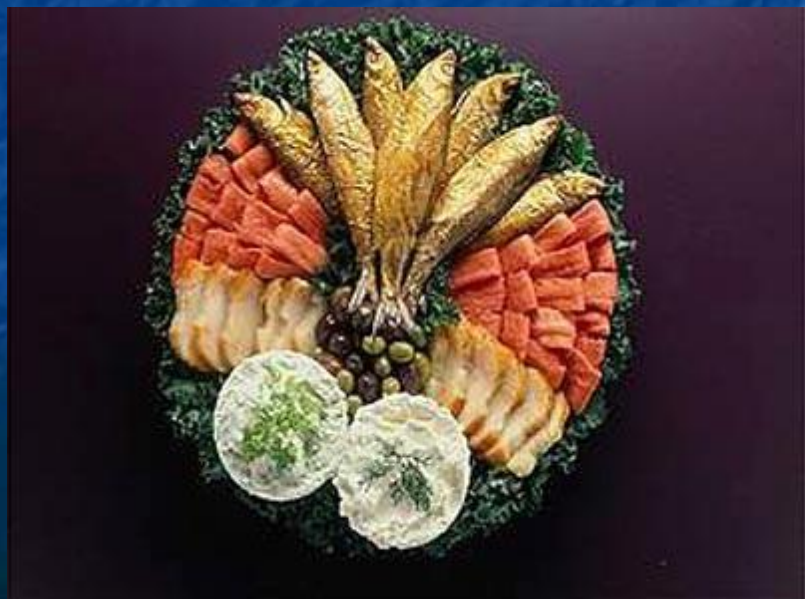


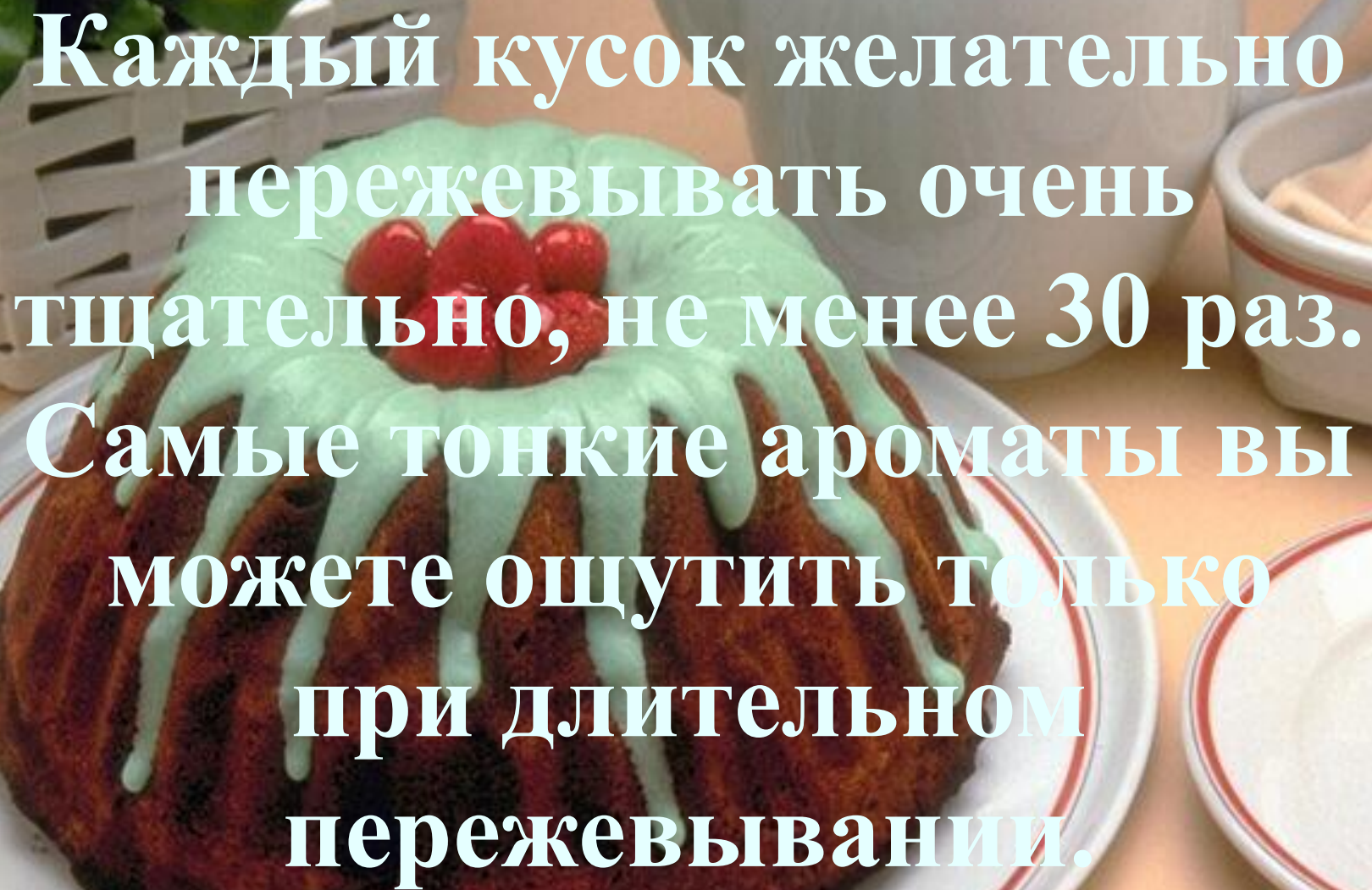
**КАК ОНИ РАЗНООБРАЗНЫ!**





# ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫ МОРЕПРОДУКТЫ

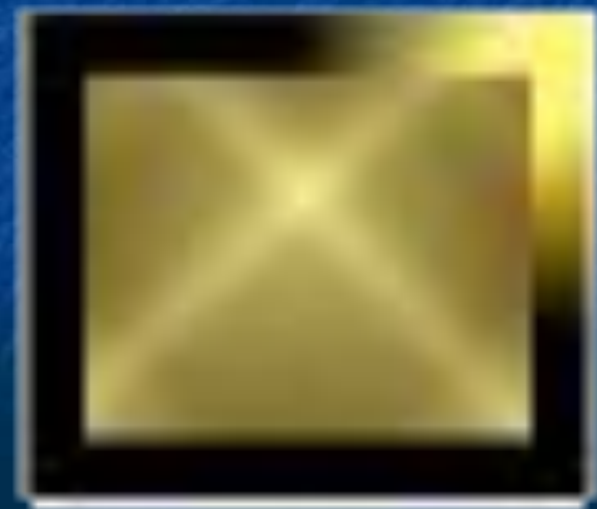


A round chocolate cake is presented on a white plate with a red double-line border. The cake is topped with a thick layer of light green icing, which is drizzled down the sides. Five fresh strawberries are arranged in a small cluster on top of the icing. The background shows a white ceramic bowl, a white plate with a red border, and a white wicker basket containing green leafy vegetables.

**Каждый кусок желательно  
пережевывать очень  
тщательно, не менее 30 раз.  
Самые тонкие ароматы вы  
можете ощутить только  
при длительном  
пережевывании.**




**Во время еды нецелесообразно  
смотреть телевизор и даже  
оставлять включенным радио.  
Все это отвлекает от еды, от ее  
пережевывания и наслаждения.**



A close-up photograph of a woven basket filled with fresh produce. The basket contains a large quantity of green olives, several red and yellow bell peppers, and slices of lemons and oranges. A wooden spoon is visible on the left side of the basket, resting on the olives. The background is dark, making the vibrant colors of the food stand out.

**Не следует садиться за стол  
усталым, сразу после работы,  
озабоченным, возбужденным  
и т.д.**

**Перед едой необходим 10-15  
минутный отдых, отключение  
от проблем, настрой на прием  
пищи.**

A dining table set for a meal. In the center, two white plates are served with cooked lobster, garnished with lemon wedges and herbs. To the left, a basket contains several round, golden-brown bread rolls. To the right, there are two bowls of fresh green salad with tomatoes and other vegetables. A glass of white wine is placed next to each plate. The table is set with silverware (forks, knives, spoons) and red candles in black holders. A pair of red lobster tongs lies on the table. In the background, there are black pepper and salt mills and a glass bottle of oil.

**По возможности  
питайтесь разнообразно и  
не переедайте  
Человек должен есть  
достаточно, но помните,  
что:**

**объем желудка не  
превышает  
350-400 см<sup>3</sup>  
даже у взрослого**



**В еде, как и во всем —  
нужна разумная  
умеренность**



# Употребление воды



Потреблять  
воду или  
другие  
напитки  
следует за  
15-20 мин до  
еды. Во время  
еды и после нее  
пить не  
следует.



# ПОМНИТЕ!

- Если нет достаточного времени для еды, лучше пропустить один прием пищи.



# Когда и сколько есть?

- Утренний прием пищи может быть самым легким, из хорошо и быстро усваиваемых организмом продуктов (фрукты, овощи, соки).
- Дневное питание должно быть умеренным – день еще не окончен.
- Вечером – не позднее чем за 2-3 часа до сна.



A top-down view of a white ceramic plate with a floral pattern. The plate is filled with several pieces of roasted chicken, including wings and drumsticks, which are golden-brown and glistening. The chicken is garnished with fresh green herbs, likely parsley, and several slices of bright yellow lemons. The plate is set against a dark green background with some purple flowers visible in the upper right corner.

**Важно так же помнить:**

- **Каждый человек, должен вдумчиво и серьезно относиться к своему питанию, помня, что питаться как попало — привычка не из лучших.**

# И БУДТЕ ВСЕГДА ЗДОРОВЫ!

