




# 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 a single slice of orange is perched on the edge of 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

- 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!**

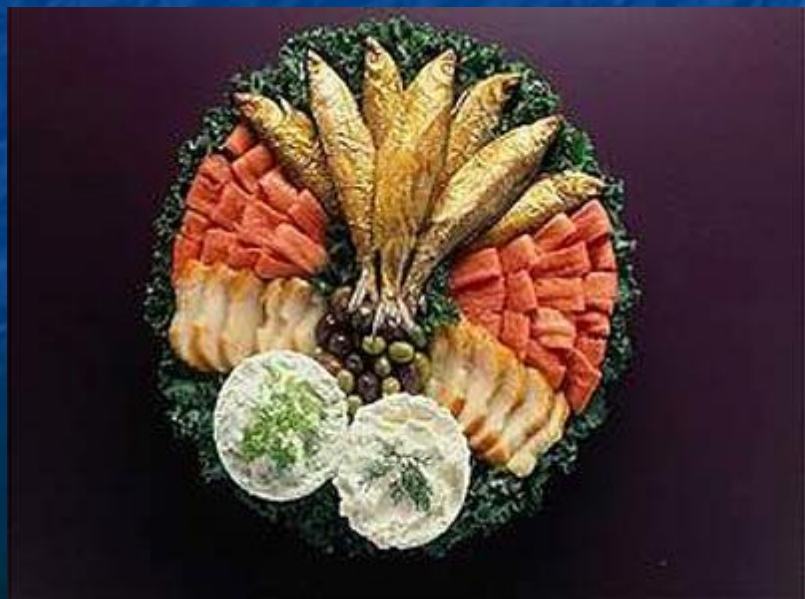




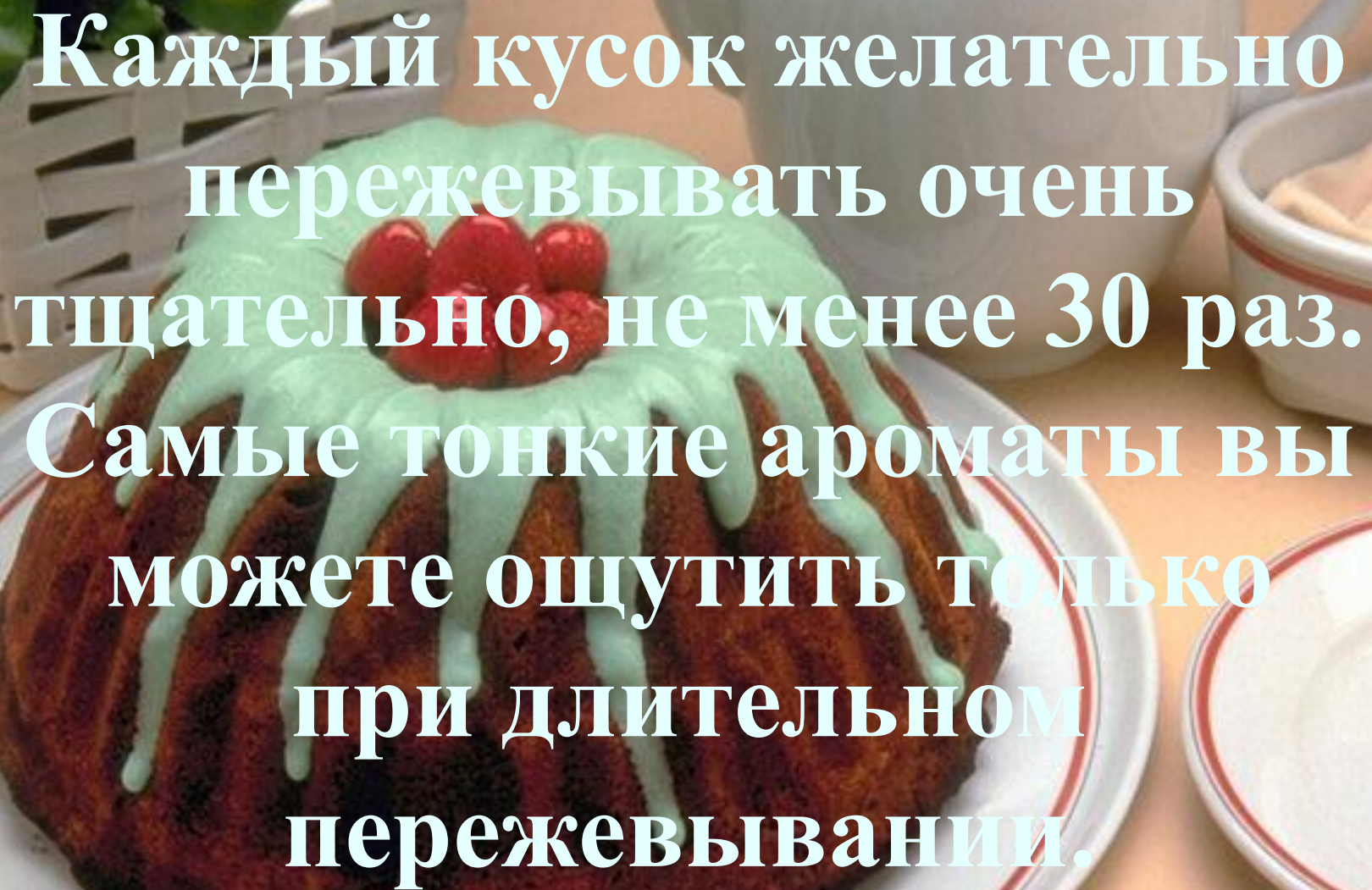




# ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫ МОРЕПРОДУКТЫ



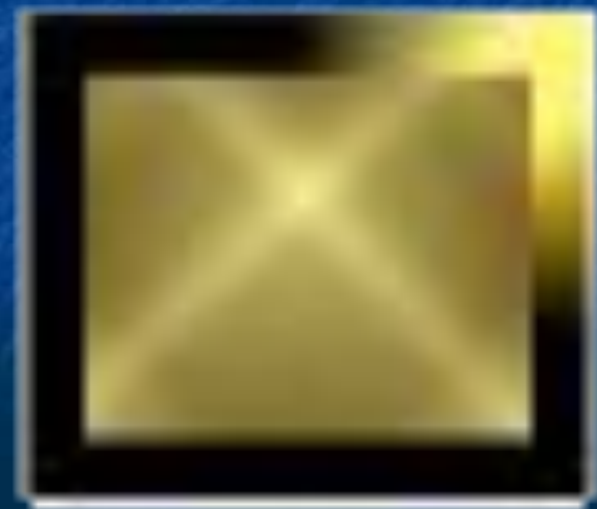


A round chocolate cake is presented on a white plate with a red double-line border. The cake is topped with a thick layer of light green icing, which is drizzled down the sides. Five fresh strawberries are arranged in a small cluster on top of the icing. In the background, there is a white wicker basket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

**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. The produce is arranged in a way that fills the basket, creating a vibrant and healthy appearance. The lighting is bright, highlighting the textures and colors of the ingredients.

**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 golden-brown bread rolls. To the right, there are two bowls of fresh green salad with tomatoes and other vegetables. The table is set with silverware (forks, knives, spoons) and two lit red candles in black holders. A glass of white wine and a bottle of oil are also visible. The background is a plain white surface.

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

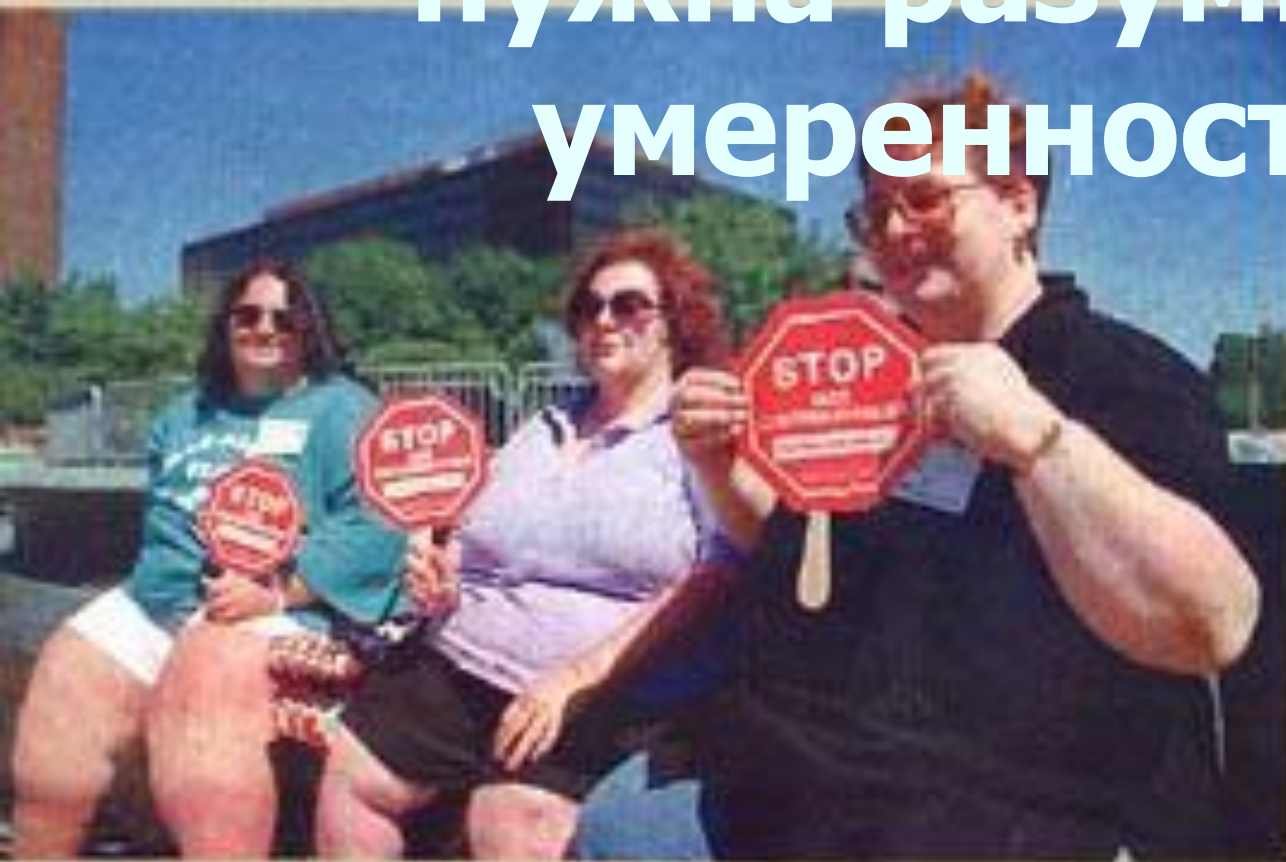


**объем желудка не  
превышает  
350-400 см<sup>3</sup>  
даже у взрослого**





**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 a slice of orange. The background is a dark green surface with some purple flowers 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!

