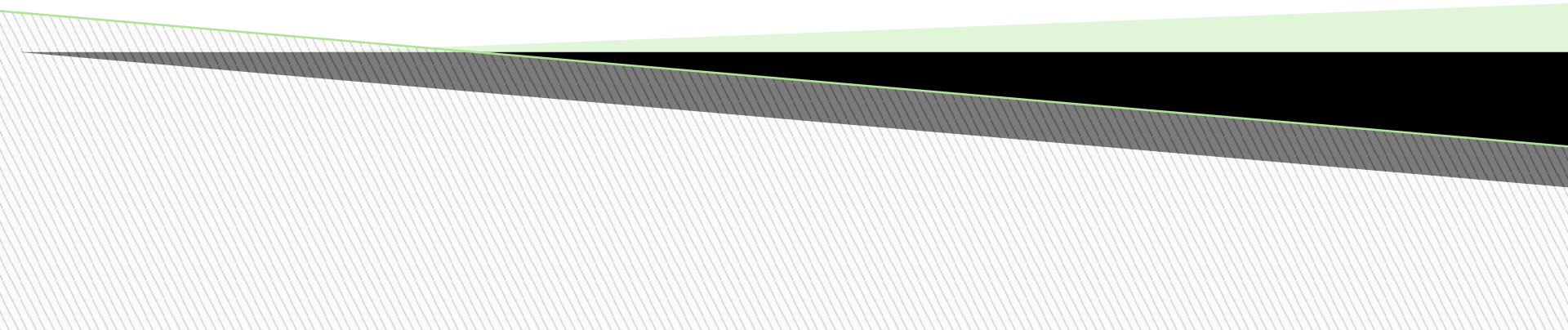


Здоровый образ жизни и его составляющие



Здоровья человека-это личная и общественная ценность, которая влияет на уровень духовного, физического и социального благополучия личности, общества и государства.

Здоровый образ жизни, ЗОЖ — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом

Компоненты здорового образа жизни



ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

РОДИТЕЛИ



ДРУЗЬЯ



ОБЩЕСТВО



УМЕНИЕ ЖИТЬ
В ГАРМОНИИ

С СОБОЙ И
ОКРУЖАЮЩИМ
И

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

РАЦИОНАЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ



СОБЛЮЖДЕНИЕ
ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И
БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ



ДВИГАТЕЛЬНАЯ
АКТИВНОСТЬ



ОТКАЗ ОТ
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



ОПТИМАЛЬНОЕ
СОЧЕТАНИЕ УМСТВЕННОГО И
ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА



Социальное здоровье



Труд
а

Отдых
а

Жилищны
е



Питани
я

Жизн
и

Условия

Уровень



Культуры

Воспитания

Образования

Залог здорового образа жизни

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

Разнообразное сбалансированное меню
из всех групп натуральных продуктов каждый день!

Современная модель здорового питания имеет вид пирамиды. Продукты в ней располагаются по мере убывания их потребности для организма

4 группа –
жиры и
сладости

Масло сливочное – 35 г
Масло растительное – 18 мл
Сахар (варенье, мед) – 45 г
Кондитерские изделия – 15 г*

5%

3 группа –
белковая

Мясо – 71-88 г
Птица – 50 г
Рыба филе – 60 г
Яйцо – 0,6 шт.
Молоко – 300 мл
Творог – 50 г
Сыр – 12 г
Сметана – 10 г
Кисломолочный напиток – 180 мл*

20%

2 группа –
свежие овощи
и фрукты

Овощи свежие, зелень – 400 г
Фрукты свежие – 200 г
Фрукты сухие – 20 г
Соки – 200 г*

35%

1 группа –
злаки
и картофель

Мука – 20 г
Картофель – 220 г
Хлеб ржаной – 120 г
Хлеб пшеничный – 200 г
Макаронные изделия – 20 г
Крупы, бобовые – 50 г*

40%

Орехи -
вкусная и
полезная
добавка
к еде



спорт

