

Правильное питание – основа Здорового Образа Жизни



Подготовил
Преподаватель-организатор
ОБЖ
МАОУ СОШ № 33
Павлов В.В



Здоровое , или рациональное питание

- **Здоровое питание** — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека способствующее укреплению здоровья и профилактике заболеваний.



Правила правильного питания

- В организации правильного питания существует очень много разнообразных нюансов и тонкостей, полностью постичь и понять которые можно только со временем. Тем не менее, есть ряд основных правил, составляющих основу правильного питания, соблюдение которых является обязательным.

Принципы правильного питания

- **Режим питания.** В течение дня необходимо есть не менее трех раз, но лучше четыре, пять или даже шесть.
- **Калорийность рациона.** Общую калорийность рациона необходимо учитывать, даже если вы не стремитесь снизить вес. Ее дневная норма для женщин в среднем составляет 1600-2000 ккал, для мужчин около 2200 ккал.
- **Распределение суточного рациона.** Питание рекомендуется организовывать таким образом, чтобы наиболее питательным был завтрак и обед, а перекусы и ужин состояли из максимально легких, хорошо усваиваемых продуктов.
- **Разнообразный рацион.** В меню должны присутствовать разнообразные продукты. Чем больше их будет, тем больше ваш организм получит полезных веществ.
- **Умеренность в еде.** Переедание – одна из самых частых причин избыточного веса и проблем с пищеварением.
- **Ешьте медленно.** Уделяйте приемам пищи достаточно времени.
- **Пейте больше воды.** В день рекомендуется потреблять порядка двух литров воды.
- **Простая и свежая пища** Старайтесь есть лишь свежеприготовленную пищу, при этом готовьте максимально простые блюда, состоящие максимум из 4 ингредиентов.
- **Исключение жареной пищи.** Кроме жареного, из рациона следует исключить также соленую, жирную и острую пищу.

Основные питательные вещества, необходимые организму:

- Белки
- Жиры
- Углеводы
- Клетчатка
- Витамины



Полезные продукты :

- **Фрукты** - Несомненным преимуществом такой еды становится не только вкус, но и высокий уровень в ней витамина С, пищевых волокон, калия. В этой категории используйте фантазию и не ограничивайтесь яблоками, апельсинами и грушами, дорогие друзья.



- **Кисломолочная пища** - Содержит большое количество кальция и витамина А, магния, йода и цинка. В этом пункте можно выделить – кефир и молоко, сыр и йогурт, зернистый творог и ряженку.



- **Белковая еда** - Продукты имеют высокое содержание белка, витаминов А и В, железа, цинка, пищевых волокон и других минералов, полезных для организма. К такой категории относятся – мясо и рыба, птица и орехи, бобовые растения



- **Овощи** - Пицца «богата» клетчаткой, витаминами А и С, фолиевой кислотой, калием и железом. Выделим здесь – помидоры и огурцы, морковь и капусту, зелень и редис.

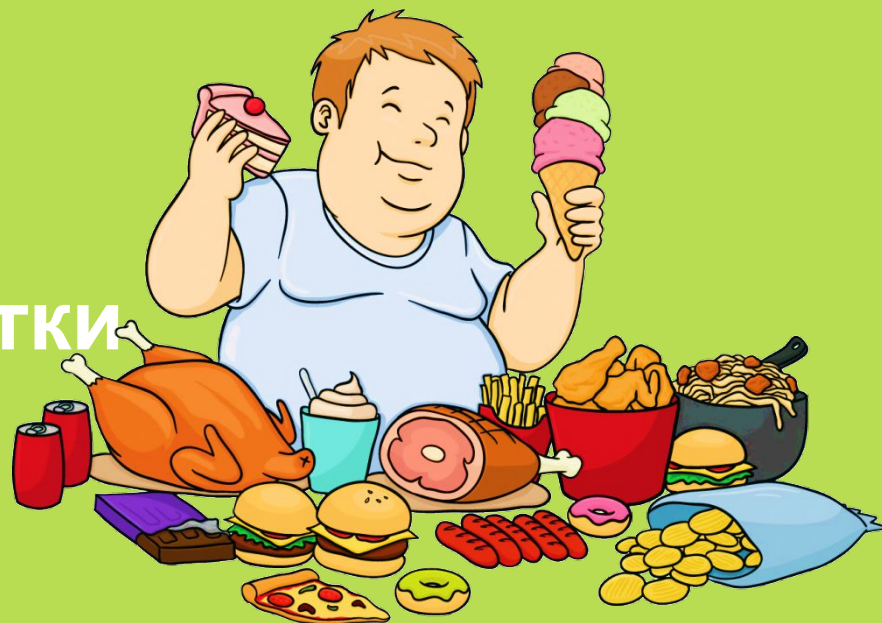


- **Зерновые культуры** - Продукты станут надежными «поставщиками» в организм пищевых волокон, белков и минералов, обеспечивающих полноценную работу биологических механизмов. Сюда можно отнести макаронные и кондитерские изделия, хлеб и крупы



Вредные продукты :

- Чипсы
- Газированные напитки
- Фаст-Фуд
- Колбасные изделия
- Маргарин
- Шоколадные батончики
- Майонез и кетчуп



Рацион правильного питания в школьной столовой

Не мало важное значение в формировании правильного питания человека имеет школьная столовая .
Ведь именно в период школьного обучения формируется организм .



Основная цель здорового питания в школах

- Создание благоприятных условий для сохранения и укрепления физического здоровья школьников за счёт повышения эффективности и безопасности сист



Необходимость горячего питания

- Установлено , что во время пребывания в школе суточные энергозатраты школьников младших классов составляют 500-600 ккал . Среднего и старшего школьного возраста – 600-700 ккал , что равно примерно $\frac{1}{4}$ суточной потребности в энергии и основных пищевых веществах .
- Эти энерготраты необходимо восполнять горячими школьными завтраками / обедами



На примере школы 33 можно разобрать правильное питание

- В продаже буфета имеется :
 Полезное:



- Вода ;
- Горький шоколад(источник углеводов , необходимых для нормальной работы головного мозга , но НЕ стоит злоупотреблять) ;

Вредное :

- Консервированные соки ;
- Печёные изделия из теста (содержат пальмовое масло , пагубно влияющее на здоровье , кетчуп , колбасы , изделия из теста , крем) ;
- Шоколадные батончики .



В меню школьной столовой

ВХОДИТ :

- **Первое блюдо** : картофельный суп , борщ , рассольник
- **Второе блюда** : гарнир с белковой пищей (курица , рыба)
- **Третье блюдо** : Чай , компот с небольшой выпечкой .



Правильное питание – основа здорового образа жизни !

«Если бы люди ели только тогда ,
когда они очень голодны , и если бы
питались простой , чистой и здоровой
пищей , то они не знали бы болезней и
им легче было бы управлять своей
душой и телом»

Л.Н.Толстой

