

# **«Пирамида — здорового питания»**

**Ярощук Елена Ивановна  
учитель биологии  
ГБОУ СОШ № 1 «ОЦ»  
с. Кинель-Черкассы**

**Всем известно, всем понятно,  
Что здоровым быть приятно!!!**



# Что такое здоровье

- Это состояние полного физического, умственного и социального благополучия, а не отсутствие болезней. (ВОЗ)



# Факторы, влияющие на здоровье

- Наследственность – 15-20%
- Здравоохранение – 8 -10%
- Окружающая среда – 20-25%
- **Образ жизни – 50-55%**



**Рациональное  
Питание**



**1. Курение**

**Искоренение  
Вредных  
привычек**



# Здоровый Образ Жизни.



**2. Алкоголь**



**3. Наркотики**



**Закаливание и  
занятия спортом**



**Правильный  
Режим труда и отдыха**







■ **1. КАК ЧАСТО В ТЕЧЕНИЕ ОДНОГО ДНЯ ВЫ ПИТАЕТЕСЬ?**

- а) три раза;
- б) два раза;
- в) один раз.

■ **2. ВЫ ЗАВТРАКАЕТЕ:**

- а) каждое утро;
- б) один-два раза в неделю;
- в) очень редко, почти никогда.

■ **3. ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ ВАШ ЗАВТРАК?**

- а) из овсяной каши и какого-нибудь напитка;
- б) из жареной пищи;
- в) из одного только напитка.

■ **4. ЧАСТО ЛИ ВЫ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ ПЕРЕКУСЫВАЕТЕ В ПРОМЕЖУТКАХ МЕЖДУ ЗАВТРАКОМ, ОБЕДОМ И УЖИНОМ?**

- а) никогда;
- б) один-два раза;
- в) три раза и больше.

■ **5. КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ СВЕЖИЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ, САЛАТЫ?**

- а) три раза в день;
- б) три-четыре раза в неделю;
- в) один раз.

■ **6. КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ ТОРТЫ С КРЕМОМ, ШОКОЛАД?**

- а) раз в неделю;
- б) от 1 до 4-х раз в неделю;
- в) почти каждый день.

## **7. ВЫ ЛЮБИТЕ ХЛЕБ С МАСЛОМ?**

- а) почти не прикасаюсь к таким бутербродам;
- б) иногда с чаем не отказываю себе в этом скором кушанье;
- в) очень люблю и балую себя почти каждый день.

## **8. СКОЛЬКО РАЗ В НЕДЕЛЮ ВЫ ЕДИТЕ РЫБУ?**

- а) два-три раза и больше;
- б) один раз;
- в) один раз и реже.

## **9. КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ ХЛЕБ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ?**

- а) раз в день;
- б) два раза в день;
- в) три раза и более.

## **10. ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИСТУПИТЬ К ПРИГОТОВЛЕНИЮ МЯСНОГО БЛЮДА, ВЫ:**

- а) убираете весь жир;
- б) убираете часть жира;
- в) оставляете весь жир.

## **11. СКОЛЬКО ЧАШЕК ЧАЯ ИЛИ КОФЕ ВЫ ВЫПИВАЕТЕ В ТЕЧЕНИЕ ОДНОГО ДНЯ?**

- а) одну-две;
- б) от трех до пяти;
- в) шесть и больше.

## **12. ВАША СРЕДНЯЯ ДНЕВНАЯ ДОЗА СПИРТНОГО?**

- а) бокал красного вина;
- б) одна-две рюмки крепких напитков;
- в) более 4-х рюмок крепкого спиртного.



# Подведем итоги

- Ответ а - 2 очка, б - 1, в - 0.
- **21 - 24 очка**, у вас отличный стол. Причин для беспокойства нет.
- **16-20 очков**. Вы умело находите золотую середину в выборе блюд.
- **12-15 очков**. Пересмотрите свое отношение к питанию.
- **0-11 очков**. То, как вы питаетесь, из рук вон плохо! Более того, существует серьезная опасность для вашего здоровья.

# Что мы едим



# ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ЖИРЫ, МАСЛА

МОЛОКО  
СЫРЫ

ОВОЩИ

КРУПЫ  
ХЛЕБ  
РЫС

СЛАДОСТИ

МЯСО, ПТИЦА  
РЫБА, ЯЙЦА  
ОРЕХИ, БОБЫ


ФРУКТЫ


МАК-ИЕ  
ИЗД-Я



## Что должно быть в вашем рационе

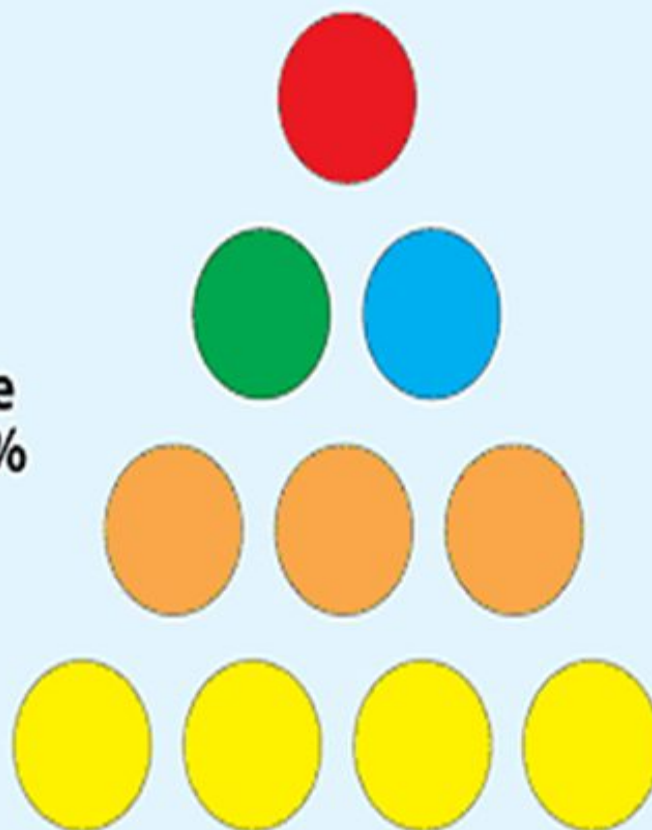
 Жиры, сладости, закуски — не более 5%

 Мясо, птица, рыба, субпродукты, бобы, яйца — 12,5%

 Молоко, кисломолочные продукты, сыры — 12,5%

 Фрукты, овощи, зелень — 30%

 Хлеб, зерновые и мучные изделия, крупы — 40%





## Завтрак:

Хлопья – 100 г

Молоко – 150 г

Сахар – 10 г

## Обед:

Макароны – 200 г

Котлета – 80 г

Булочка – 100 г

Компот из сухофруктов (30г) + сахар (10г) – без учета воды



## Полдник:

Яйцо – 40 г

хлеб – 30 г

Кофе – 10 г + 10 г сахара (без учета воды)

Шоколад – 25 г

## Ужин:

Рис – 200 г

Рыба – 100 г

Хлеб – 30 г

Огурец соленый – 50 г

Чай – 5 г + сахар 10 г (без учета воды)

Жир – 10 г, соль – 10 г (за весь день)

Общая масса – 1130 г без учета воды

1130 г – 100%

1г - X %

$$X = 0,09\%$$

Хлеб+зерновые – 610г \* 0,09% = 55%

Овощи, фрукты – 80 г \* 0,09% = 7%


Мясо - 195 г \* 0,09% = 18%


Молоко - 150 г \* 0,09% = 14%

Разное - 95 г \* 0,09% = 9%

## Что должно быть в вашем рационе

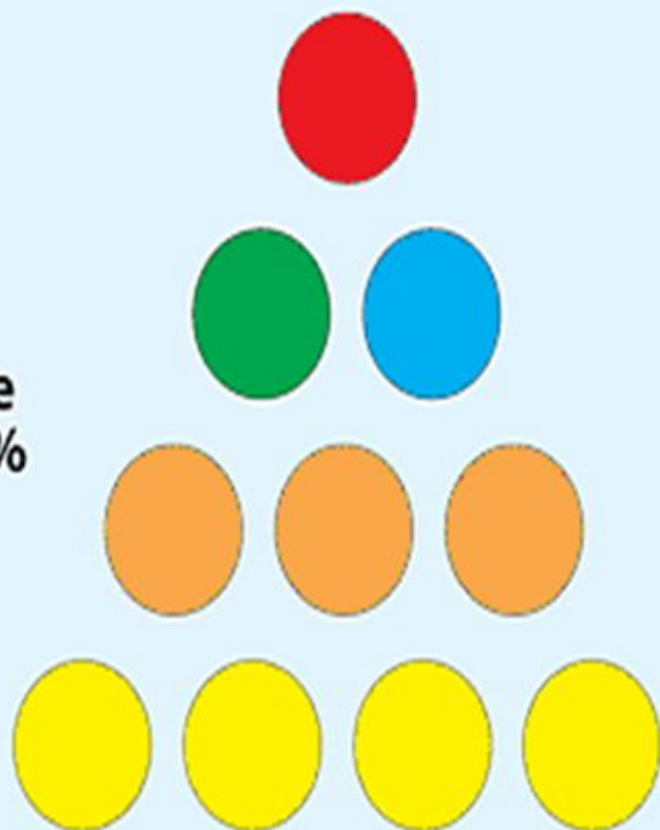
 Жиры, сладости, закуски — не более 5%

 Мясо, птица, рыба, субпродукты, бобы, яйца — 12,5%

 Молоко, кисломолочные продукты, сыры — 12,5%

 Фрукты, овощи, зелень — 30%

 Хлеб, зерновые и мучные изделия, крупы — 40%



Овощи,  
фрукты  
7%

Разное – 9 %

Молоко –  
14%

Мясо – 18%

Хлеб + зерновые –  
55%

**Крошка сын к отцу пришел  
И спросила кроха:  
«Как питаться хорошо,  
чтоб не стало плохо?»»**

