

«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%
- Здоровоохранение – 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-ВЯ
ИЗД-Я



Что должно быть в вашем рационе

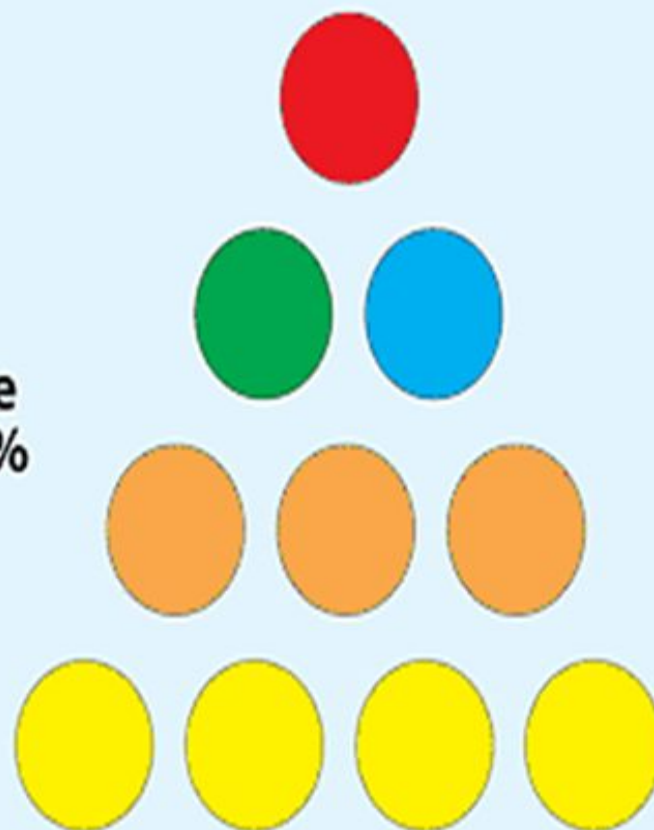
 Жиры, сладости, закуски — не более 5%

 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:

Макаронны – 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

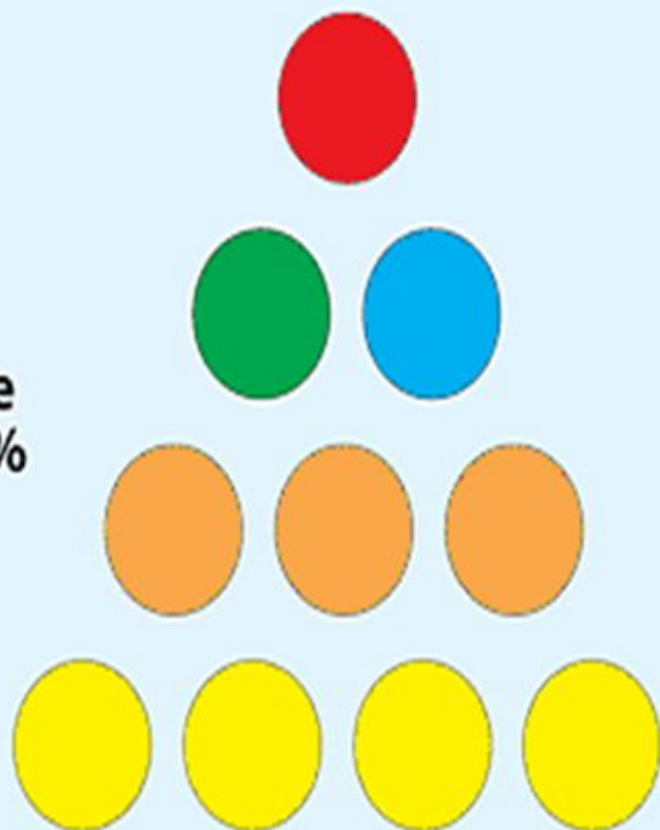
 Жиры, сладости, закуски — не более 5%

 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?»**

