




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 the slice of orange is perched on the edge, partially overlapping 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

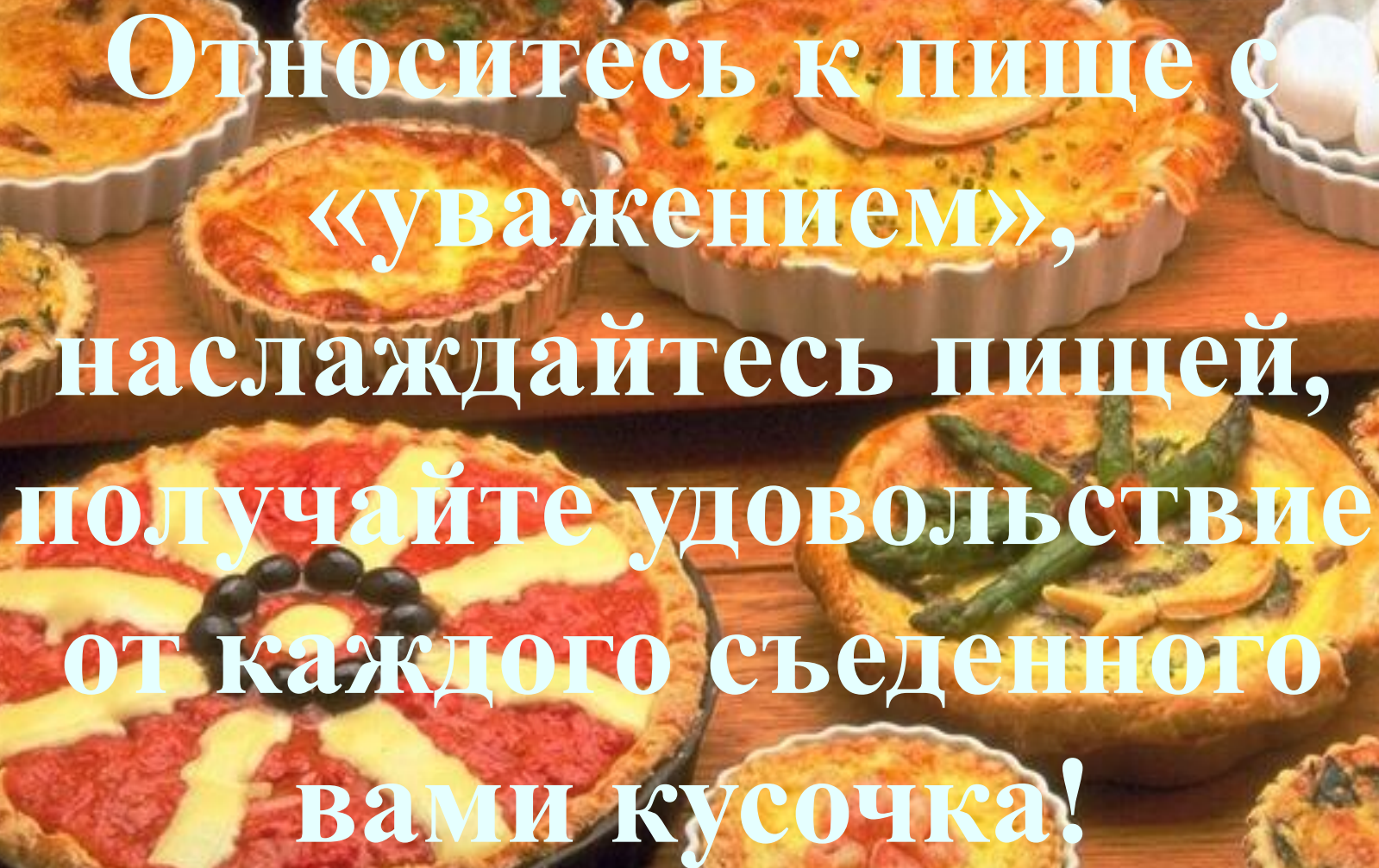
- Правильное соотношение белков, жиров и углеводов между собой; (соотношение, белков, жиров, углеводов для подростков равно 1:1:4; при повышенных физических нагрузках (занятия спортом, тяжелая физическая нагрузка) это соотношение может быть 1:1:6)

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**

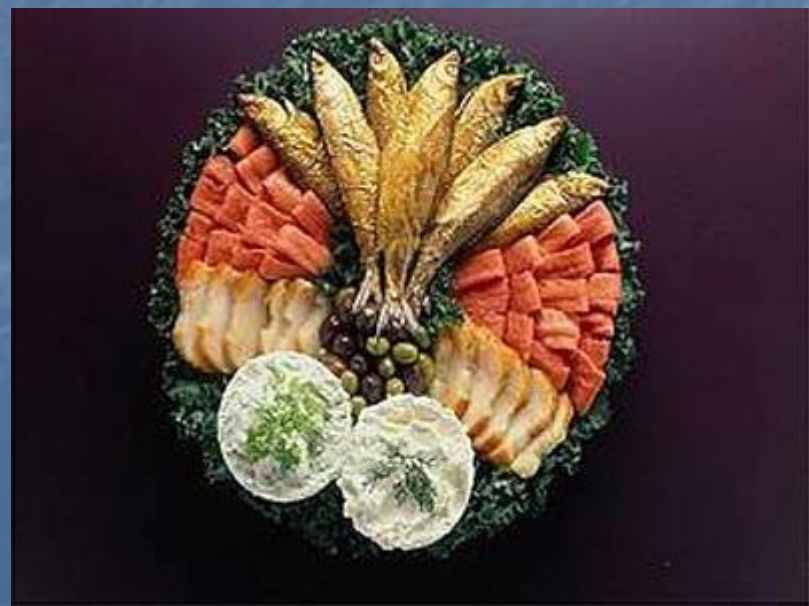


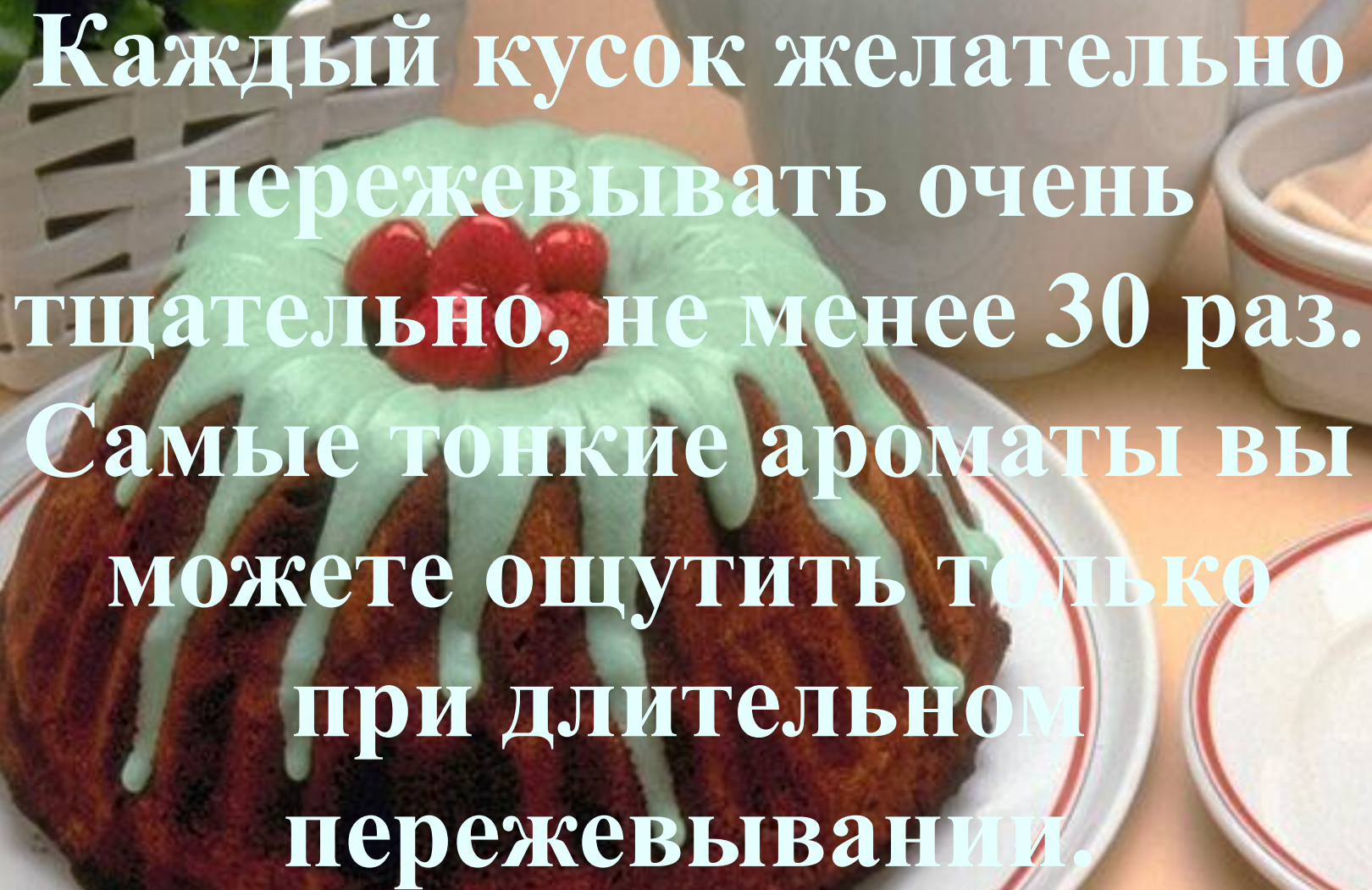
КАК ОНИ РАЗНООБРАЗНЫ!





ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫ МОРЕПРОДУКТЫ



A round chocolate cake is presented on a white plate with a red and blue decorative border. The cake is topped with a thick layer of light green icing, which is drizzled down its sides. Five fresh strawberries are arranged in a small cluster on top of the cake. In the background, a white wicker basket contains green leafy vegetables, and a white ceramic bowl holds several cinnamon sticks. The scene is set on a light-colored wooden table.

**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 placed on black placemats, each featuring a cooked lobster with lemon wedges. To the left, a basket of golden-brown bread rolls sits on a red napkin. To the right, a white bowl is filled with a green salad of spinach, tomatoes, and mushrooms. A glass of white wine stands on a black stand. In the background, a glass bottle of oil and two black pepper mills are visible. The table is set with silverware and red candles in black holders. The text is overlaid in a bold, yellow, sans-serif font.

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

**объем желудка не
превышает
350-400 см³
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 visible 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!

