



Презентацию подготовила Демичева Екатерина  
МАОУ «СОШ №56 УИМ»

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

---

# СИМВОЛ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ – ТВЁРДЫЙ ЗНАК

- ▣ Я решила выбрать символом ЗОЖ именно твёрдый знак. Во-первых он не имеет связи с политикой, религией и не вызывает разногласий по этим болезненным для русского движения вопросам. Во-вторых, знак красив и при этом прост в исполнении и сразу видна связь с русской и славянской традициями.



ЗОЖ



Ъ

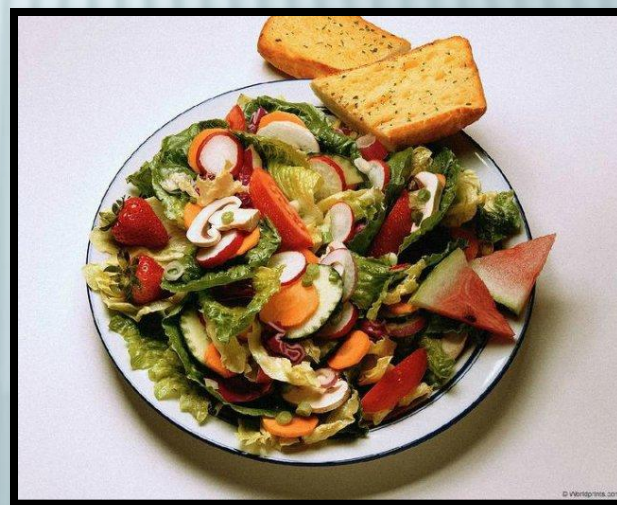
# ЧТО ТАКОЕ ЗОЖ?

- ЗОЖ- здоровый образ жизни- стремление человека жить без вредных привычек, никогда не болеть и правильно питаться.
- Немногие так живут, но вы сможете так жить, если будете знать что необходимо для здоровья.



# КАК МЫ МОЖЕМ ПРАВИЛЬНО ЖИТЬ?

- Надо создать такие места обитания, где каждый может жить по *правилам необходимым конкретно для каждого члена общества* и питаться продуктами, определённые для каждого. Это должно быть заложено в программе компьютерной системы и человеку не надо будет задумываться о том, что покупать.



# СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ПРАВИЛЬНОЙ ЖИЗНИ



- Можно использовать уже готовые места отдыха.
- Создать посёлки, в которых будут все люди жить по этим правилам.
- Можно сделать напоминалки, в которых будут заложены все правила, необходимые для этого человека и при их невыполнении получать штраф.
- Создать законы, обязывающие каждого человека беречь своё здоровье.

# НАУЧНО - ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ЧАСТЬ

- На что должно быть направлено *основное поддержание здоровья*:
  1. На питание
  2. Место проживания.
  3. Физические нагрузки
  4. Здравоохранение
  5. Генетика.
  6. Гигиена.



Рассмотрим всё по-порядку.

# ПИТАНИЕ

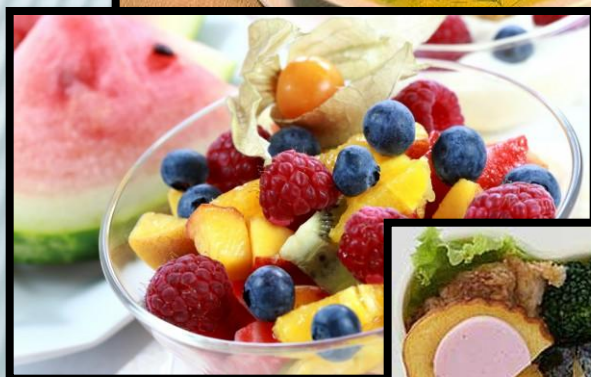


## Полноценное питание

Питание- важная часть нашей жизни. У питания существует 6 функций: *пластическая, энергетическая, регуляторная, защитная, реабилитационная и полноценная.*

Полноценным называется питание, при котором выполняются все эти функции.

# РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



- ▣ **Рациональное питание** – это физиологически полноценное питание здоровых людей. Такой вид питания обеспечивает поддержание постоянства внутренней среды организма, его физиологическую активность и работоспособность, а также общую профилактическую задачу.



# ПРЕВЕНТИВНОЕ ПИТАНИЕ

- Превентивное питание предназначено для тех людей, у которых имеются факторы риска неинфекционных заболеваний.
- Такой вид питания направлен на профилактику негативного влияния на здоровье факторов риска (окружающей среды, бытовых, но не производственных факторов).



# ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ

- Этот тип питания предназначен для тех людей, которые в процессе своей трудовой деятельности находятся под влиянием вредных факторов: физических, химических, биологических. Работники угольной, цементной, и других промышленности очень нуждаются в специальном питании. В их меню с соединениями кремния должны присутствовать молочные продукты, рыба, птица, яйца, рыба, бобовые, т.е. как раз те продукты, которые богаты цистеином и метионином.



# ДИЕТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ

- Диетическое (лечебное) питание – это питание больных людей. Такой способ питания направлен на то, чтобы уменьшить проявления заболевания, облегчить его течение, перевести заболевание в ремиссию. *Диетическое питание не предназначено для здоровых людей.* И уж если кто и станет питаться «диетически», ему стоит ответить себе на вопрос: «Чем я болен и что я лечу таким питанием?».





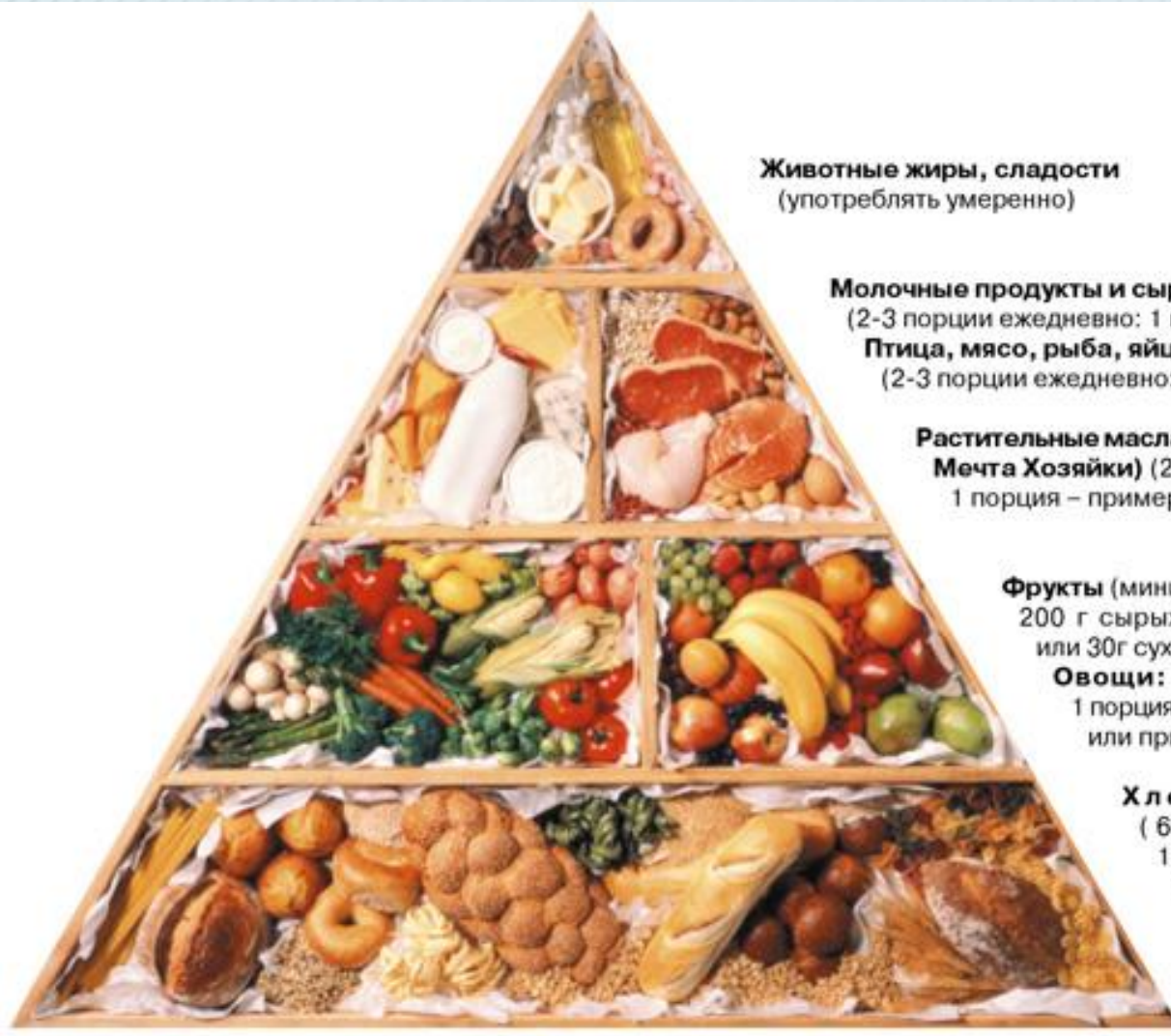
- Существование данного понятия не правомерно в силу того, что нет такого заболевания как «похудение». Не верно так же говорить «диета для...», правильно говорить «диета при...».
- Слово «диета» в обиходе чаще употребляется в значении «определенный способ питания. Такое употребление слова «диета» не верно и говорит многое о знаниях в области питания человека его употребляющего.

# СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ



- Это такое питание, в котором соблюдается баланс продуктов растительного и животного происхождения, баланс между питательными веществами, между белками, жирами и углеводами, между жирами в зависимости от их жирнокислотного состава, между аминокислотами.

# СХЕМА СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ



**Животные жиры, сладости**  
(употреблять умеренно)

**Молочные продукты и сыры**  
(2-3 порции ежедневно: 1 порция – примерно 100 г)  
**Птица, мясо, рыба, яйца, орехи**  
(2-3 порции ежедневно: 1 порция – примерно 100 г)

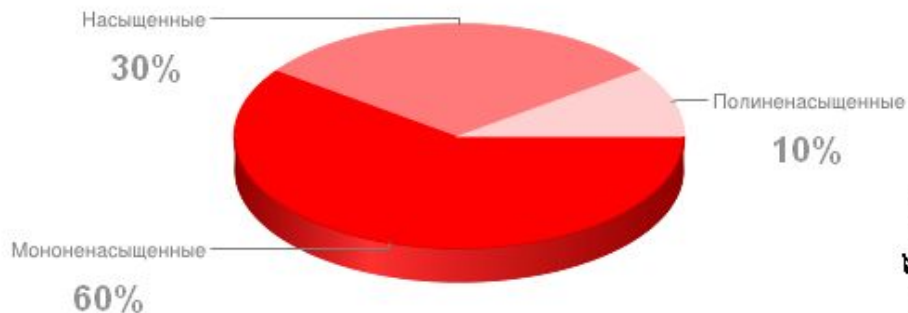
**Растительные масла и продукты из них (в том числе спреды Мечта Хозяйки)** (2-3 порции ежедневно:  
1 порция – примерно 1 ст.л.

**Фрукты** (минимум 2-4 порции ежедневно:  
200 г сырых или 100г консервированных фруктов  
или 30г сухофруктов)

**Овощи:** (минимум 3-5 порций ежедневно:  
1 порция – 200 г сырых, или 100 г консервированных  
или приготовленных, либо 30 г сухих овощей)

**Хлеб, злаки, рис, макароны**  
(6-10 порций ежедневно:  
1 порция – 1 ломтик хлеба или 1\2 стакана  
сваренных макарон или риса, отдавайте  
предпочтение цельнозерновым  
продуктам!

### БАЛАНС МЕЖДУ ЖИРНЫМИ КИСЛОТАМИ



Молекула Молоды

### БАЛАНС МЕЖДУ МАКРОЭЛЕМЕНТАМИ

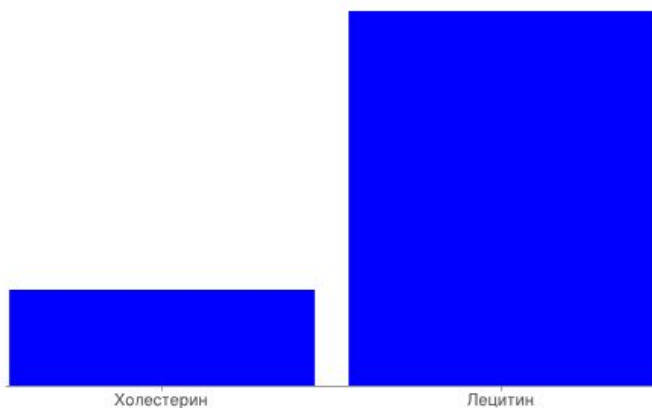


Кальций:Фосфор:Магний  
2:3:1

Молекула Молоды

### БАЛАНС МЕЖДУ ХОЛЕСТЕРИНОМ И ЛЕЦИТИНОМ

1:4



### БАЛАНС МЕЖДУ ВИТАМИНАМИ

рассчитывается на 1000 ккал рациона



# СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ

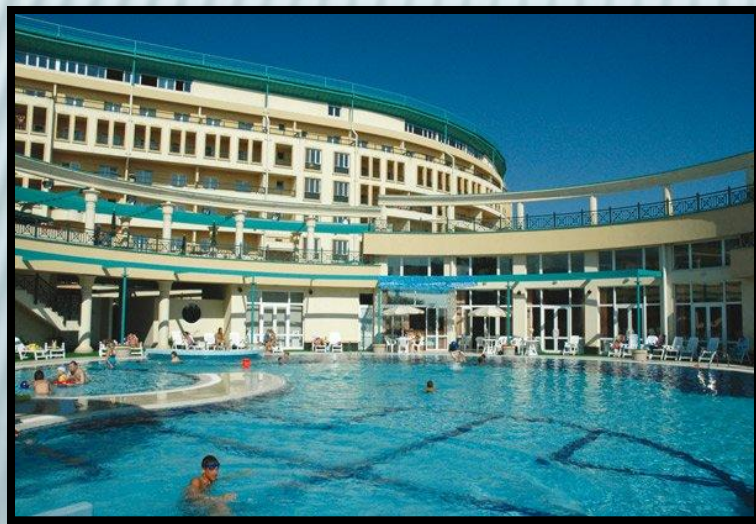
- Понятие «спортивное питание» существует только благодаря маркетингу. Все спортивные товары, предназначенные для употребления в пищу, регистрируются как биологически активные добавки, и являются не чем иным, как концентрированными источниками питательных веществ. Не существует никакого особого питания для спортсменов, есть рекомендуемые дозы употребления питательных веществ в зависимости от интенсивности труда.





# МЕСТО ПРОЖИВАНИЯ

- Рассмотрим следующий фактор, влияющий на *основное поддержание здоровья*- место проживания. Если вы живёте в неблагоприятных условиях, то старайтесь почаще выезжать за город. Главное - работать и жить в местах не вредных для здоровья. Также можно выезжать в санаторий или другие оздоровительные учреждения.



# ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

- 1 Необходимо привить культуру физических нагрузок и контроль за самим состоянием организма.
- 2. Обеспечить все дома минимумом тренажёров.
- 3. Создать условия, мотивирующие каждого члена общества жить здоровым и не вредить окружающей среде.



## ПОНЕДЕЛЬНИК

- Завтрак: Овсяная каша
- Обед: Щи по-уральски
- Полдник: Запеканка из брокколи и цветной капусты
- Ужин: Курица, запеченная в духовке



## ВТОРНИК

- Завтрак: Овсяная каша
- Обед: Куриный суп с вермишелью
- Полдник: Запеканка из брокколи и цветной капусты
- Ужин: Рыбные котлеты в масле



# ЗДОРОВОЕ МЕНЮ

## СРЕДА

- Завтрак: Пшенная каша
- Обед: Куриный суп с вермишелью
- Полдник: Творожная запеканка
- Ужин: Рыбные котлеты без обжарки в масле



## ЧЕТВЕРГ

- Завтрак: Пшенная каша
- Обед: Картофельный суп с сельдью
- Полдник: Творожная запеканка
- Ужин: Ленивые голубцы
- +салат из сельдерея, редиса и огурцов



## ПЯТНИЦА

- Завтрак: Ячневая каша
- Обед: Картофельный суп с сельдью
- Полдник: Рисовая бабка с яблоками
- Ужин: Ленивые голубцы



## СУББОТА

- Завтрак: Колбаски из семги + ржаной хлеб
- Обед: Суп с фрикадельками и шпинатом
- Полдник :Рисовая бабка с яблоками
- Ужин: Мясо «Путь к сердцу»



## ВОСКРЕСЕНЬЕ

- Завтрак: Яйца пашот
- Обед: Суп с фрикадельками и шпинатом
- Полдник: Апельсиновый творожный торт без выпечки
- Ужин: гречневая каша



- Мы видим, что в этом меню есть обязательно: завтрак: каша, которая даст силы для начала рабочего дня, питательный суп - горячее, который согреет и поддержит рабочее настроение, сытный, но не плотный перекус, и питательный ужин. Чтобы не перегружать пищеварительную систему, **последний прием пищи должен быть примерно за 3 часа до сна**. Яблоки и кисломолочные продукты нужно есть с осторожностью, не смотря на распространенное мнение о пользе таких перекусов, яблоки - увеличивают аппетит, а кисломолочные продукты не несут чувства насыщения.



□ Итак, мы рассмотрели все стороны поддержания здорового образа жизни. Надеюсь, что эти советы помогут вам, и вы сможете пройти мимо болезней.

Будьте здоровы!