

# **Презентация «Здоровый образ жизни»**

**Составила:**

**Чистякова Юлия Николаевна**

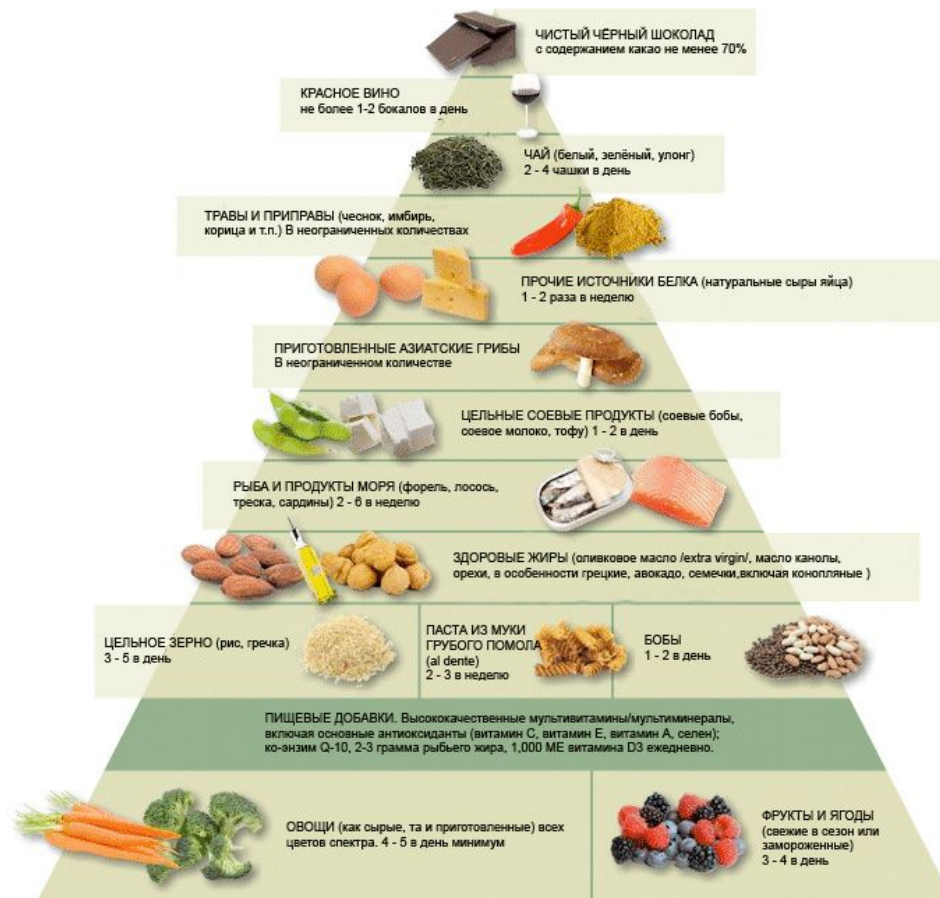


Здоровая  
Пища  
Здоровая  
Жизнь

- *Здоровая пища - это полноценный рацион питания, обеспечивающий наш организм всеми необходимыми микро- и макроэлементами в необходимо-достаточном объеме. Стабильная работа всего организма, полноценное усваивание всех полезных веществ и элементов, быстрое и правильное протекание процессов обмена в системе пищеварения – залог и гарантия крепкого здоровья и высокого иммунитета.*
- *Полноценное питание — это незаменимое оружие против болезней обмена веществ. Оно гарантирует нормальный рост и жизнедеятельность организма, правильное функционирование клеток и повышенный жизненный тонус. Если мы будем хорошо знать и уметь правильно использовать питательные источники, удастся избежать в жизни многих болезней.*

- **Правила рационального питания**

- Хорошее здоровье – показатель качества жизни современного человека. Характер питания является важнейшим фактором, определяющим здоровье человека.
- Имея доступ к различной пище, студенты вольны сами выбирать тот ассортимент пищи, который им доступен по экономическим соображениям, предпочтителен по вкусовым привычкам и традициям.
-



## рекомендации

- **Каковы же правила, которым нужно следовать при выборе здоровой пищи?**
- Общие рекомендации:
- 1. Употребляйте разнообразную пищу из всех групп продуктов каждый день.
- 2. Помните! Нет пищи абсолютно «хорошей» или совершенно «плохой».
- 3. Балансируйте употребление блюд и продуктов из различных групп.
- 4. Поддерживайте здоровый вес тела, изменяя количество потребляемой пищи и физическую активность.
- 5. Ешьте пищу небольшими порциями.
- 6. Ешьте регулярно без больших перерывов.
- 7. Употребляйте больше продуктов богатых клетчаткой (овощи, фрукты, хлеб и другие зерновые продукты, крупы).
- 8. Ограничивайте потребление жира. Выбирайте продукты с низким содержанием жира.
- 9. Старайтесь готовить продукты без жира или с минимально возможным его добавлением.
- 10. Ограничивайте потребление чистого сахара.
- 11. Ограничивайте потребление поваренной соли.
- 12. Избегайте потребления алкоголя.



# рекомендации



- **Немного подробнее о правилах**
- **Правило первое:** Употребляйте разнообразную пищу из всех групп продуктов каждый день. Каждая группа пищевых продуктов в отдельности содержит свой набор необходимых пищевых веществ и определенное количество энергии.
- Комбинация продуктов дает полный набор необходимых пищевых веществ.



# Полезная пища



# рекомендации

- **Правило второе:** Нет пищи абсолютно «плохой» или абсолютно «хорошей».
- Плохим или хорошим бывает тот набор продуктов и способы его приготовления, которые человек выбирает и потребляет. Только при потреблении каждый день пищевых продуктов из всех групп представляется возможным получить с пищей все необходимые пищевые вещества и достаточное количество энергии.
- 
- **Правило третье:** Сбалансированность и умеренность.
- Разные виды продуктов желательно употреблять в умеренных количествах, которые равны определенным порциям. Съев порцию одного вида продуктов, не забудьте оставить место для порции других видов пищи.
- Осуществление принципов сбалансированности и умеренности не возможно без соблюдения режима питания. Обязательно завтракайте. Помните! Отсутствие завтрака сказывается на способности к обучению.
-



# Рекомендации

- **Правило четвертое:** Употребляйте больше продуктов, богатых клетчаткой (овощи, фрукты, хлеб и другие зерновые продукты, крупы).
- Потребление растительной пищи обеспечивает организм сложными углеводами и пищевыми волокнами, витаминами, минеральными веществами. Следует только ограничить добавление масла и чистого сахара в приготавливаемые из растительных продуктов блюда (салаты, каши, бутерброды).
-

# рекомендации

- **Правило пятое:** Ограничивайте потребление жира.
- Выбирайте продукты с низким содержанием жира. Употребляйте нежирные сорта мяса и птицы (говядина, телятина, курица без кожи, индейка, кролик, лосятина), рыбы (минтай, камбала, треска, судак, хек, щука, горбуша), низкожирные сорта молока и молочных продуктов (жирность 2,5%, 3,2%).



- **Правило шестое:** Ограничивайте потребление поваренной соли.
- Потребление соленой пищи вызывает повышение артериального давления. Поэтому снижение потребления соли до 5 г в сутки может быть одним из способов предупреждения гипертонии, которая возникает уже и в подростковом возрасте. Это сделать нетрудно:
- умеренно солите пищу при ее приготовлении;
- не досаливайте пищу на столе во время еды;
- ограничивайте употребление соленых овощных или других консервов.

# рекомендации

- Эти рекомендации полезны всем людям, а не только страдающим гипертонией. При выборе соли отдавайте предпочтение йодированной соли. Использование в питании йодированной соли основной путь предупреждения недостаточности йода.
- 
- **Правило седьмое:** Ограничивайте потребление чистого сахара.
- Избыточное потребление чистого сахара способствует избыточному потреблению энергии и перееданию, а также развитию кариеса. Основные источники сахара в питании: чистый столовый сахар, газированные напитки, конфеты и кондитерские изделия.

# рекомендации

- Рекомендации не содержат категорических призывов прекратить потребление каких-то видов пищи, пищевых веществ или, напротив, предлагают только один вид пищи. Суть рекомендаций в сбалансированном ограничении одного вида пищи или в увеличении потребления другого.
- Эти рекомендации отвечают требованиям рационального питания.



