

**Что необходимо делать,
чтобы не страдать из-
за избыточной массы
тела.**

Презентация

Между избыточной массой тела и заболеваемостью существует прямая зависимость. Избыточный вес является основной причиной сердечнососудистых заболеваний, тяжелых форм нарушения обмена веществ, ожирения печени, гипертонии, сахарного диабета. Эти заболевания врачи называют спутниками ожирения





Избыточный вес является одним из факторов риска получения сотрясения мозга, переломов костей при случайных падениях. При значительном избытке массы тела в организме происходит перегрузка и изнашивание суставов, возникает склонность к затрудненному дыханию. Поэтому необходимо строго следить за массой собственного тела, особенно тем, кто предрасположен к ожирению, и принимать профилактические меры для его предупреждения.

Действенные средства профилактики ожирения — рациональное питание и достаточная двигательная активность.

ПП (ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ)

 Завтрак: сложные углеводы(каши)+фрукт

 2ой завтрак: творог/кефир/овощи

 Обед: сложный углевод(каша), белки(рыба, курица,индейка), овощи

 Полдник: творог/кефир/овощи

 Ужин: белок(рыба,индейка,курица,творог, белок яйца),овощи

 Поздний ужин: кефир/творог

Светлана
Минина



Рациональным называется питание, которое обеспечивает нормальную жизнедеятельность человека, способствует улучшению его здоровья и предупреждает заболевания. Принципы рационального питания — энергетическое равновесие, соблюдение режима прием пищи и сбалансированное питание.

Жить, чтобы есть

- Избыток углеводов, жиров, сахара
- Недостаток белка, витаминов и минералов
- Много калорий

Есть, чтобы жить

- Достаточно белка, витаминов, минералов, клетчатки
- Полезные углеводы
- Мало калорий



Какое питание вы выбираете?



- Первый принцип рационального питания — энергетическое равновесие — предполагает соответствие энергетической ценности суточного рациона энергозатратам организма, не больше и не меньше.
- Второй принцип рационального питания — сбалансированное питание. Это значит, что в организм должны поступать те вещества, которые ему нужны, и в том количестве или пропорциях, в которых это нужно. Белки — строительный материал для клеток, источник синтеза гормонов и ферментов, а также антител к вирусам. Жиры — склад энергии, питательных веществ и воды. Углеводы и клетчатка — топливо. Соотношение белков, жиров и углеводов в суточном рационе должно быть строго определенным.



- Третий принцип рационального питания — режим питания. Режим рационального питания характеризуется следующим образом: дробное питание 3-4 раза в сутки; регулярное питание — всегда в одно и то же время; равномерное питание; последний прием пищи не позднее, чем за 3 часа до сна.



Ежедневно необходимо отводить 1,5 ч катанию на лыжах и коньках (зимой), езде на велосипеде, игре в футбол, подвижным играм (летом), полезно заниматься плаванием (до 30 мин) два раза в неделю.



Комплекс специальных упражнений для школьников 17—18 лет с ожирением I—III степени

- (1-й месяц занятий): 1. Ходьба высоко поднимая колени.
- 2. Ноги на ширине ступни, руки в стороны. Круговые движения прямыми руками вперед и назад.
- 3. Ноги шире плеч, руки на поясе. Повороты туловища направо и налево с отведением правой (левой) руки в сторону.
- 4. Ноги вместе, руки на поясе. Приседания, разводя колени и руки в стороны.

- 5. Сидя на стуле, ноги шире плеч (колени разведены), руки на поясе. Пружинистые наклоны вперед, доставая руками до носков ног.
- 6. Лежа на полу, руки вдоль туловища. Поднять ноги до прямого угла, затем медленно опустить.
- 7. Бег на месте (30 с), переходящий в ходьбу с постепенным замедлением шага.
- 8. Игра в баскетбол, футбол (15 мин). После занятий обязательно принять душ. В выходные дни можно совершать походы за город протяженностью до 8 км.

Комплекс упражнений для учащихся с избыточной массой тела:

- вращение бедрами по часовой стрелке и против нее (руки за головой, локти максимально отводятся назад);
- повороты корпусом вправо и влево с вытянутыми в сторону руками (ноги шире плеч, при выполнении упражнения их не отрывают от пола);
- поднятие груза (гантели), лежа на животе (ноги фиксируются, под живот подкладывают свернутый в виде валика коврик);

- - сгибание и разгибание туловища (упражнение выполняется сидя на полу, колени согнуты, ступни зафиксированы), туловище медленно переводится в горизонтальное положение и быстро возвращается в исходное;
- - поднятие таза, лежа на спине (грудь выгнута, живот втянут, ноги упираются в пол);
- - наклоны корпуса вперед (руки касаются пола).

Спасибо за внимание !!!

