

# Правильное питание

**Подготовила:**

**Барябина Валерия**

**9 класс А**

**Проверил : Клиянкин А.В.**

# Основные принципы правильного питания

**Человека питает не то, что он съел, а то, что усвоил**

**Тщательнейшее пережевывание**

**Еда должна быть вкусной!**

**Ужинать рекомендуют не позже, чем за 2 часа до сна**

**Старайтесь готовить на один раз**



# РАЗГРУЗОЧНЫЕ ДНИ



## Правила при выборе овощей и плодов:

- Лучше меньше, да лучше

- Вялое, битое, подгнившее, переспелое - вредно

- Недозрелые плоды бесполезны

- Парниковые овощи менее полезны, чем выросшие в открытом грунте

- Следует предпочитать ярко окрашенное бледному



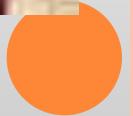
# ДИЕТА

- Слово «диета» в настоящее время является очень модным и чаще используется, чем слово «питание», многие постоянно «сидят на диете». Под диетой понимают совокупность продуктов питания и режима питания.



# ПО ПРЕОБЛАДАНИЮ ОСНОВНЫХ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ (БЕЛКИ, ЖИРЫ, УГЛЕВОДЫ) ДИЕТЫ УСЛОВНО ДЕЛЯТСЯ НА:

- **Белковые** (творожные, рыбные, мясные);
- **Углеводные** (сахарные, фруктовые, рисово - фруктовые);
- **Жировые** (сметана, сливки);
- **Магниевые, калиевые** (с увеличением магния или калия);
- **С преобладанием жидкости** (соки, чай);



# ПО ПРЕОБЛАДАНИЮ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ РАЗЛИЧАЮТ ДИЕТЫ:

- **Вегетарианские** (только растительная пища);
- **Молочные** (молоко, кефир, творог); сахарные;
- **Мясные;**
- **Рыбные;**
- **Жидкостные** (соки овощей и фруктов, отвар шиповника, минеральные воды).



# ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Создатели Пирамиды удачно проиллюстрировали полезное соотношение продуктов питания в ежедневном рационе. Исследования показали, что графическое изображение Пирамиды Здорового Питания (см. рис.) легко воспринимается. Тем не менее, хотя в большинстве стран изображение пирамиды остается неизменным, в Китае и Корее используется рисунок пагоды, в Канаде — радуга, Великобритания и Мексика предпочли тарелку, а Австралия, Швеция и часть европейских стран приняли секторную диаграмму. Меняется антураж, но суть концепции остается неизменной: в здоровом рационе преобладают зерновые, овощи и фрукты, доля мясных и молочных продуктов снижена, а жиров и сладостей - ограничена.





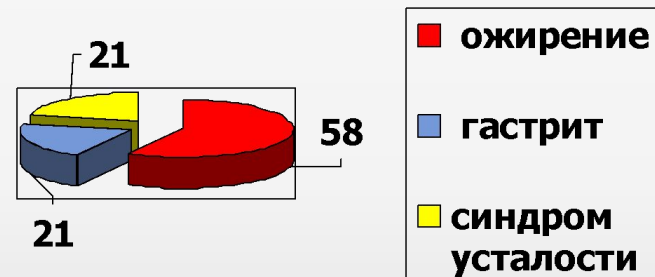
# НОРМЫ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ СОГЛАСНО ПИРАМИДЕ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



# И ЕЩЕ О ЗАВТРАКЕ...

Завтрак очень важен для школьников, обеспечивая их необходимой энергией для наиболее активной части дня. Исследования показали, что регулярно и правильно завтракающие дети, проявляют большую энергию на уроках, лучше воспринимают информацию и достигают более высоких результатов.

**Исследования показывают:**



**В статистике участвуют дети, которые игнорируют школьную столовую.**



# А ЧТО ИЗ ЭТОГО СЛЕДУЕТ?...

**Недостаточность  
питательных  
веществ**



**Потеря внимания**

**Слабость и переутомляемость**

**Ухудшение памяти и  
работы мозга**

**Легкий доступ к вирусным  
и инфекционным  
заболеваниям**



# ПРОДУКТЫ ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ!

Миндаль

Рыба

Брокколи

Рис

Суши

Молоко

Мускатная  
дыня и  
творог

Говядина

Витаминизиро-  
ванные каши

Голубика



# ПОЛЕЗНЫЕ СЛАДОСТИ



Мармелад



Кленовый сироп



Мед



Зефир



Попкорн



Сухофрукты



Шоколад



# ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О ШОКОЛАДЕ

- ❑ в 30 г молочного шоколада содержится около 140 килокалорий.
- ❑ среднее содержание жира в 37 г шоколада — 9 г (около 55 % от общей калорийности). В дорогих сортах больше жира.
- ❑ шоколад содержит вещества из группы флавоноидов. Похожие компоненты есть в красном вине, винограде, и некоторых других продуктах. Они крайне полезны для сердца и сосудов.
- ❑ в 1200—1000 годах до нашей эры люди Центральной Америки пили «шоколадное пиво», которое изготавливали из перебродивших плодов какао.



- шоколад содержит теобромин, который является сильным токсином для многих животных. Так для кошек и собак средняя летальная доза составляет 200...300 мг/кг теобромина. Лошади и попугаи также чувствительны к этому веществу. Отравление человека теоброминном при поедании шоколада практически исключено из-за быстрой метаболизации теобромона в организме человека.
- 11 июля — Всемирный день шоколада (World Chocolate Day). День шоколада впервые был придуман французами в 1995 году.
- В США нельзя купить шоколадное яйцо. Там действует закон, который запрещает вкладывать несъедобные предметы в продукты питания.
- Японские учащиеся едят перед экзаменами шоколадки Kit Kat, так как название созвучно со словами «китто кацу» («неприменно победить»).





# ШОКОЛАД БЫВАЕТ:

шоколад в плитках

фигурный  
шоколад

в виде шоколадной  
глазури

десертный

обыкновенный

пористый

# ОСОБО ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

- чеснок
- лук репчатый
- клюква
- брусника
- черника
- земляника
- крыжовник (в том числе незрелый)
- черная смородина
- калина
- рябина красная
- напиток шиповника
- напиток боярышника
- лимон
- все свежие овощные и фруктовые соки
- чернослив
- финики
- изюм
- орехи всех видов, семечки подсолнуха и тыквы
- смесь лимона и апельсина (с цедрой)
- курага, урюк
- мед, цветочная пыльца, перга
- яблочный уксус
- сельдерей
- любой травяной чай
- зеленый чай
- порошок из сухих листьев малины
- пророщенные зерна злаков
- семена овощей
- кунжут
- морская капуста
- кукурузное масло





П  
Л  
С  
И  
Б  
О  
З  
А  
В  
Н  
И  
М  
А  
Н  
И  
Е  
!

