



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

*Старший преподаватель кафедры воспитания
и дополнительного образования СОРИПКРО
Хачиянц Л.Б.*

Почему пища важна для долголетия и молодости? Все дело в том, что здоровое питание предполагает отказ от употребления вредных и включение в меню полезных



Потребности в энергии и пищевых веществах для детей и подростков

Показатели, в сутки	Возрастные группы		
	от 11 до 14 лет		от 14 до 18 лет
	Мальчики	Девочки	Юноши
Энергия, ккал	2500	2300	2900
Белок, г	75	69	87
в том числе животный, %	60		
Жиры, г	83	77	97
Жир, % по ккал	30		
ПНЖК, % по ккал	5—14		6—10
Омега-6, % по ккал	4—12		5—8
Омега-3, % по ккал	1—2		
Углеводы, г	363	334	421
Углеводы, % по ккал	58		

Здоровый образ жизни - путь к активному долголетию!



ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ И ДОЛГОЛЕТИЮ – ПРАВИЛЬНОЕ И ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ.

- Правила здорового питания просты, по сути их три:
- - умеренность в еде,
- - соблюдение режима питания,
- - полноценность еды (в ней должны присутствовать в достаточном количестве белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины).



12 правил



Не злоупотребляйте
алкоголем



Не курите



Не пере едайте



Следите за своим
весом



Чаще улыбайтесь



Ограничьте
потребление соли



Контролируйте
уровень сахара
в крови



Контролируйте
свое артериальное
давление



Регулярно проверяйте
уровень холестерина
в крови



Укрепляйте иммунитет



Больше двигайтесь



Будьте активны

активного долголетия



Многие продукты помогают улучшить процессы пищеварения, состояние кожи и волос, снизить риск заболевания диабетом и сердечно-сосудистыми заболеваниями и, конечно, насыщают организм витаминами и минералами. Именно такие продукты и помогают продлить молодость. И все эти продукты надо обязательно включать в свой рацион при здоровом питании.



Что именно надо включить в рацион? Вот основные продукты для долголетия:

- **зеленые овощи** — они содержат много клетчатки (поэтому улучшают работу кишечника), витамины А, Е и С, а также фермент сульфорафан (который снижает риск развития рака);
- **рыба и морепродукты** — богаты полиненасыщенными кислотами, легкоусвояемым белком, витаминами А, D, Е. Поэтому эти продукты очень полезны для **здоровья** сосудов и сердца;
- **цельнозерновые крупы** — содержат сложные углеводы (поэтому дарят энергию и долгое насыщение), а также большое количество микроэлементов и витаминов;
- **орехи и различные семена** — в состав входят жирные кислоты, растительный белок. И эти продукты помогают нормализовать давление, снизить риск развития атеросклероза, улучшить память;

- **кисломолочные продукты** — творог, кефир, йогурт и другие подобные продукты важны для нормального пищеварения и микрофлоры кишечника. А состояние микрофлоры очень важно для крепкого иммунитета;
- **ягоды** — это рекордсмены по содержанию витаминов и минералов. Поэтому их обязательно надо включать в рацион не только летом, но и зимой, и весной (в замороженном виде);
- **зеленый чай** — этот напиток помогает вывести из организма лишнюю жидкость и убрать отеки, и в целом, зеленый чай является мощнейшим антиоксидантом;
- **горький шоколад** — содержит флавоноиды, которые помогают снять воспаление, а также витамины группы В, которые необходимы для нормальной работы нервной системы.



Вот примерное меню при правильном питании:

- *завтрак: рисовая каша с яблоком и корицей, вареное яйцо и зеленый чай;*
- *перекус: фрукты;*
- *обед: суп-пюре из брокколи и шпината, запеченное мясо и салат, компот;*
- *полдник: творог с зеленью;*
- *ужин: тушеные морепродукты с овощами, кефир.*



Тарелка Здоровья и Долголетия

Продукты из цельного зерна

Снижают риск сердечных заболеваний и рака

Зеленый и белый чай

Употребление зелёного и белого чая помогает снизить риск сердечно-сосудистых раковых заболеваний, а также болезни Альцгеймера

Орехи

Полезные витамины и минералы поддерживают эффективную работу мозга

Рыба

Полезные кислоты омега-3 предотвращают воспалительные процессы

Оливковое масло

Содержит большое количество антиоксидантов и противовоспалительных жирных кислот, которые помогают снизить риск сердечно-сосудистых и раковых заболеваний

Ягоды

Ягоды богаты антиоксидантами, которые тормозят процессы старения организма

Томаты

Снижают риск рака простаты, лёгких и желудка, а также болезней сердца

Зеленые овощи

Обеспечивают наш организм фолиевой кислотой, кальцием и другими питательными веществами, которые укрепляют кости и улучшают работоспособность мозга, а также предотвращают возрастные проблемы со зрением



**Здоровое питание – путь
к здоровой жизни!**



Будьте здоровы!