

Разговор о

правильном питании

Что такое правильное питание?

Полезные и вредные продукты.

Правильный режим питания.

Правильное питание держится на трёх китах:

- умеренности
- разнообразии
- режиме

ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА



БЕЛКИ



ЖИРЫ



УГЛЕВОДЫ



ВИТАМИНЫ



БЕЛКИ -

ОСНОВНОЙ МАТЕРИАЛ, ИЗ КОТОРОГО
ПОСТРОЕНЫ КЛЕТКИ И ТКАНИ НАШЕГО
ОРГАНИЗМА



ЖИРЫ- БОГАТЕЙШИЙ ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ,
ОНИ УЧАСТВУЮТ В ПРОЦЕССАХ РОСТА И РАЗВИТИЯ,
ПОВЫШАЮТ УСТОЙЧИВОСТЬ ОРГАНИЗМА К
ХОЛОДУ.



Животные жиры:

мясо, рыба, масло, сыр, сметана, яичный желток

Растительные жиры: растительное масло,
маргарин

УГЛЕВОДЫ- источник энергии, помогают экономно расходовать белки



... крупы, кондитерские изделия, картофель.

ВИТАМИНЫ

Группа незаменимых для организма человека веществ. Витамины обеспечивают нормальную работу всех органов человека.

Витамины помогают защищаться от инфекций.

Витамины содержатся в овощах, фруктах.



ЗАВТРАК

Должен быть достаточно плотным и состоять из молока или чая, сливочного масла, творога, яйца, картофеля или каши.

Хороший утренний завтрак значительно повышает работоспособность, особенно в первые часы занятий.



ОБЕД

Наиболее обильный прием пищи в течение дня.

Он должен состоять из трех блюд:

- Первое (супы, бульоны)
- Второе (мясные, рыбные, крупяные или овощные блюда)
- Третье (компот, чай)



ПОЛДНИК

Может состоять из
молочных продуктов,
чая со сдобой или
бутербродом.



УЖИН

**Можно съестъ: творог
или яйцо, кашу, кисель
или кефир.**

**Принимается за 1,5-2
часа до сна.**



Золотые правила правильного питания

- 1. ГЛАВНОЕ – НЕ ПЕРЕЕДАЙТЕ.**
- 2. ЕШЬТЕ В ОДНО И ТОЖЕ ВРЕМЯ ПРОСТУЮ, СВЕЖЕПРИГОТОВЛЕННУЮ ПИЩУ, КОТОРАЯ ЛЕГКО УСВАИВАЕТСЯ И СООТВЕТСТВУЕТ ПОТРЕБНОСТЯМ ОРГАНИЗМА.**
- 3. ТЩАТЕЛЬНО ПЕРЕЖЕВЫВАЙТЕ ПИЩУ, НЕ СПЕШИТЕ ГЛОТАТЬ.**
- 4. ВОЗДЕРЖИВАЙТЕСЬ ОТ ЖИРНОЙ ПИЩИ.**
- 5. ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ОЧЕНЬ СОЛЕНОГО И ОСТРОГО.**
- 6. ПЕРЕД ПРИЕМОМ ПИЩИ СДЕЛАЙТЕ 5-6 ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ЖИВОТОМ, МЫСЛЕННО ПОБЛАГОДАРИВ ВСЕХ, КТО ПРИНЯЛ УЧАСТИЕ В СОЗДАНИИ ПРОДУКТОВ, ИЗ КОТОРЫХ ПРИГОТОВЛЕНА ПИЩА.**