

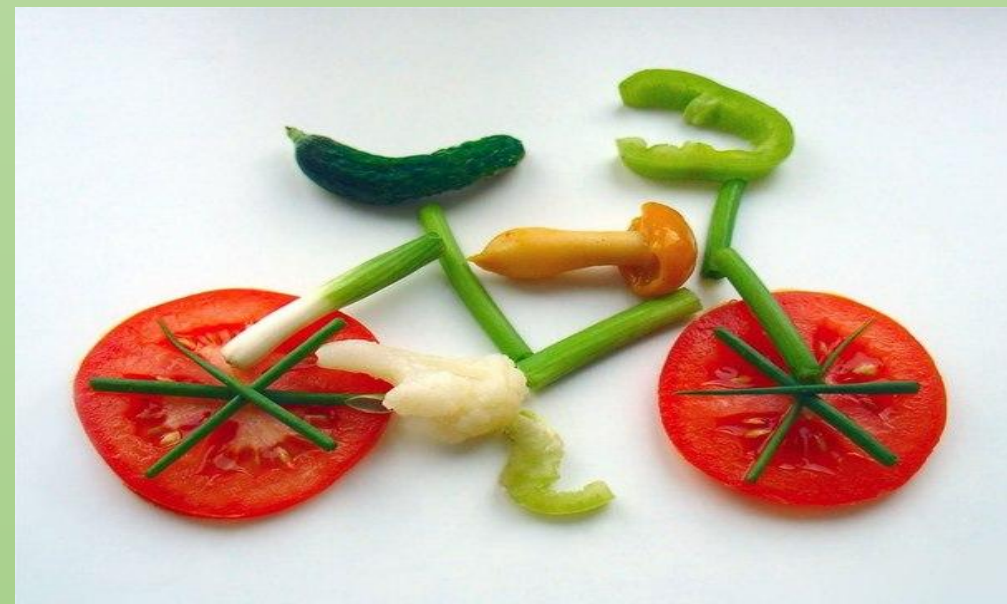
Правильное питание – основа здорового образа жизни!



Алиева Амалия 2 «Б» класс МАОУ СОШ №38
Классный руководитель:
Игошина Ольга Сергеевна

Основные преимущества правильного питания

- увеличение продолжительности жизни
- устойчивость к инфекциям
- нормализация веса
- улучшение общего состояния тела (кожа, волосы, ногти)
- повышение выносливости



Главные правила правильного питания

1. Разнообразное питание
2. Суточная калорийность
3. Питание 5 раз в день
4. Медленная еда
5. Питьевой режим
6. Белковая пища на завтрак и обед
7. Ужин не позже 2 часов до сна



Схема правильного питания.



Примерное дневное меню для детей школьного возраста

День 1

- **завтрак:** хлеб (20 г) со сливочным маслом (10 г) + твёрдый сыр (15 г), 200 мл молока (не ниже 2,5% жирности), чай.
- **обед:** 200 г супа с фрикадельками, 150 г картофельного пюре, 50 г отварного хека.
- **полдник:** 100 г сладкого творога (9% жирности) с изюмом (15 г), 1 банан.
- **ужин:** 150 г гречневой каши на воде + 0,5 чайной ложки сливочного масла, 100 г отварной куриной грудки.



Примерный дневной рацион взрослого человека



Для соблюдения основ правильного питания необходимо соблюдать баланс



К чему может привести неправильное питание

- Ожирение
- Сахарный диабет
- Язва и гастрит
- Сердечно-сосудистые заболевания
- Аллергия
- Почечная недостаточность
- Анорексия и дистрофия
- Булимия



Выбор очевиден!

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?



Список используемых источников:

- <http://zdorovoeпитание.info>
- <http://properdiet.ru/>
- <http://neosports.ru/>
- <http://www.azbukadiet.ru/>
- <http://www.calorizator.ru/>