

Разговор о правильном питании



Экология и правильное питание

Экология — наука о связях между живыми существами и окружающим их миром, между человеком и природой



Экологи — это люди, которые занимаются экологией, защищают природу.



Правильное питание

- **Правильное питание**- это залог его крепкого иммунитета, хорошей успеваемости и [здоровья](#).
- *Калорийность*. При создании рациона на каждый день, необходимо учитывать энергозатраты человека.
- *Сбалансированный рацион*. Обязательным считается наличие белков животного происхождения. Углеводы, которые быстро расщепляются, должны составлять не более 20%.

Пища на каждый день.

- Молочные продукты, особенно йогурт, молоко, сыр.
- В рационе должны присутствовать овощи и фрукты.
- Рыба, не менее одного или двух раз в неделю
- Сладкие вкусности и жирные блюда не должны заменять собой здоровую пищу.

Суточная потребность

- день 2-4 фрукта (по 150-200 грамм каждого)
- 3-5 овощей (по 200 грамм каждого)
- одно яйцо
- 200 грамм мяса или 80 грамм рыбы
- 50 грамм злаков
- 100-150 грамм хлеба
- сливочное масло 10 грамм

Вкусный завтрак

- Кроме каш, для утреннего приема пищи также отлично подходят блюда :
- из яиц,
- мюсли с молоком,
- хлеб с сыром и сливочным маслом.

Болезни и их причины

- – холецистит, панкреатит, гастрит, язвенная болезнь желудка
- **Причины:**
- питание наспех и всухомятку;
- питание с большими перерывами; употребление копчёной, жареной, острой, сильно горячей и холодной пищи;
- жевание жевательной резинки.

Последствия

- потеря внимания,
- слабость и переутомление,
- ухудшение памяти и работы мозга,
- возникновение лёгкого доступа вирусных инфекционных заболеваний

Полезные продукты на букву Р

- До появления картофеля, репа была одним из главных продуктов питания на Руси. Её отваривают, запекают, фаршируют, жарят. Репа легко усваивается организмом и поэтому ее используют для диетического и детского питания. Корнеплод богат витаминами А, В1, С, кальцием, янтарной кислотой и при длительном хранении сохраняет свои качества

Полезные продукты на букву Р

- **Рыбные блюда очень полезны для человека,**
- Рыба улучшает работу нервной системы, укрепляет память, нормализует функции щитовидки и обмена веществ, свертывания крови.
- Тот, кто регулярно употребляет этот продукт, живет долго и до глубокой старости сохраняет острое зрение, крепкие ногти и зубы.
- Рыбу следует кушать для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

Полезные продукты на букву Я

- Яйца — это ценный источник витаминов и минералов, таких как витамины E, D, группы B, A, H, PP, K, кальций, фосфор, йод, железо, медь, калий, магний. Регулярное употребление этого продукта укрепляет иммунитет, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, положительно влияет на желудочно-кишечный тракт.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

Подготовила преподаватель ГБПОУ КСУ 3
Мироничева Т.В.