

Здоровое питание



Работу выполнила
ученица 5 А класса

«Школы № 3»

Коваленко Влада

- Учитель технологии высшей квалификационной категории МБОУ «Школа №3 г.Рязани Попова Лариса Николаевна

**«Лучше быть богатым и здоровым, чем
бедным и больным»**

Народная мудрость.

**Здоровье-это не просто
отсутствие болезней, но и
состояние полного
физического и душевного
благополучия.**

Здоровое питание

- ▶ **Пища** – это энергия для нашего тела, а правильное питание – источник здоровья, силы, бодрости, красоты и долголетия.



БЕЛКИ

- ▶ Это строительный материал клеток и тканей организма. Они бывают растительного и животного происхождения.

Содержатся:

- ▶ В яйцах;
- ▶ В молоке;
- ▶ В мясе;
- ▶ В рыбе;
- ▶ В фасоли;
- ▶ В грецких орехах.



Углеводы

- ▶ Являются главным поставщиком энергии для организма, помогают работать нашим мышцам. Содержатся:
- ▶ Во фруктах;
- ▶ В ягодах;
- ▶ В мёде;
- ▶ В крупах;
- ▶ В картофеле;
- ▶ В макаронных изделиях



ЖИРЫ – тоже источник энергии

- ▶ Животного происхождения:
 - ▶ -Сливочное масло;
 - ▶ -Говяжий жир;
 - ▶ -Свиной жир;
 - ▶ -Бараний жир.
- ▶ Растительного происхождения:
 - ▶ -Подсолнечное масло;
 - ▶ -Оливковое масло;
 - ▶ -кукурузное масло;
 - ▶ - Орехи



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ТАБЛИЦА ВИТАМИНОВ

<p>ВИТАМИН А</p>	<p>Жирорастворимый Способствует росту и укреплению костей, выработке гемоглобина, улучшает зрение, поддерживает иммунитет, нормализует работу сердечно- сосудистой системы, снижает риск развития онкологических заболеваний.</p>	<p>Яйцо, Масло, Тыква, Морковь, Молоко, Печень, Шпинат</p>
<p>ВИТАМИН В₁</p>	<p>Водорастворимый Способствует нормальному развитию нервной системы, улучшает сердечнососудистую функцию, нормализует работу печени, поддерживает иммунитет.</p>	<p>Горох, Лосось, Картофель, Семена подсолнечника, Молоко, Овсянка</p>
<p>ВИТАМИН В₂</p>	<p>Водорастворимый Способствует обычному уровню энергии, росту тканей, нормальной работе сердечно- сосудистой системы, нормализует работу печени.</p>	<p>Брокколи, Орехи, Лосось, Яйцо, Семена подсолнечника, Молоко</p>
<p>ВИТАМИН В</p>	<p>Водорастворимый Способствует нормальной работе нервной системы, нормализует иммунитет, нормализует работу печени.</p>	<p>Томаты, Картофель, Орехи, Бананы, Фрукты</p>
<p>ВИТАМИН В₆</p>	<p>Водорастворимый Способствует нормальному развитию нервной системы, нормализует иммунитет, нормализует работу печени, нормализует работу сердца.</p>	<p>Семена подсолнечника, Горох, Орехи, Соя, Рыба, Лосось, Молоко</p>
<p>ВИТАМИН В₁₂</p>	<p>Водорастворимый Способствует нормальному росту и развитию тканей, нормализует иммунитет, нормализует работу сердца и печени.</p>	<p>Яйцо, Лосось, Печень, Сыр, Молоко</p>
<p>ВИТАМИН С</p>	<p>Водорастворимый Способствует нормальному росту и развитию тканей, поддерживает иммунитет, нормализует работу сердца, нормализует работу печени, нормализует работу почек.</p>	<p>Лимон, Томаты, Апельсины, Цитрусовые, Виноград, Киви</p>
<p>ВИТАМИН D</p>	<p>Жирорастворимый Способствует нормальному развитию костей, поддерживает иммунитет, нормализует работу сердца.</p>	<p>Яйцо, Рыбий жир, Молоко, Рыба, Солнечный свет</p>
<p>ВИТАМИН E</p>	<p>Жирорастворимый Способствует нормальному развитию тканей, поддерживает иммунитет, нормализует работу сердца, нормализует работу печени, нормализует работу почек.</p>	<p>Авокадо, Шпинат, Семена подсолнечника, Яйцо, Орехи, Морковь</p>
<p>ВИТАМИН К</p>	<p>Жирорастворимый Способствует нормальному развитию тканей, нормализует работу сердца, нормализует работу печени.</p>	<p>Томаты, Семена подсолнечника, Шпинат, Лосось, Лук, Капуста</p>



Продукты, богатые витамином А:

- МОРКОВЬ ;
- сладкий перец;
- зеленый лук;
- щавель;
- шпинат;
- зелень ;
- плоды черноплодной рябины, шиповника и облепихи.



Продукты-источники витамина С:

- зелень петрушки и укропа ;
- помидоры ;
- черная и красная смородина ;
- красный болгарский перец;
- цитрусовые;
- картофель



Витамин **Е** содержится в следующих продуктах:

□ печень ;



□ яйца ;

□ пророщенные зерна пшеницы;

□ овсяная и

□ гречневая крупы .



- ▶ **Минеральные соли** – обеспечивают водно-солевой обмен, участвуют в кроветворении и других процессах жизнедеятельности

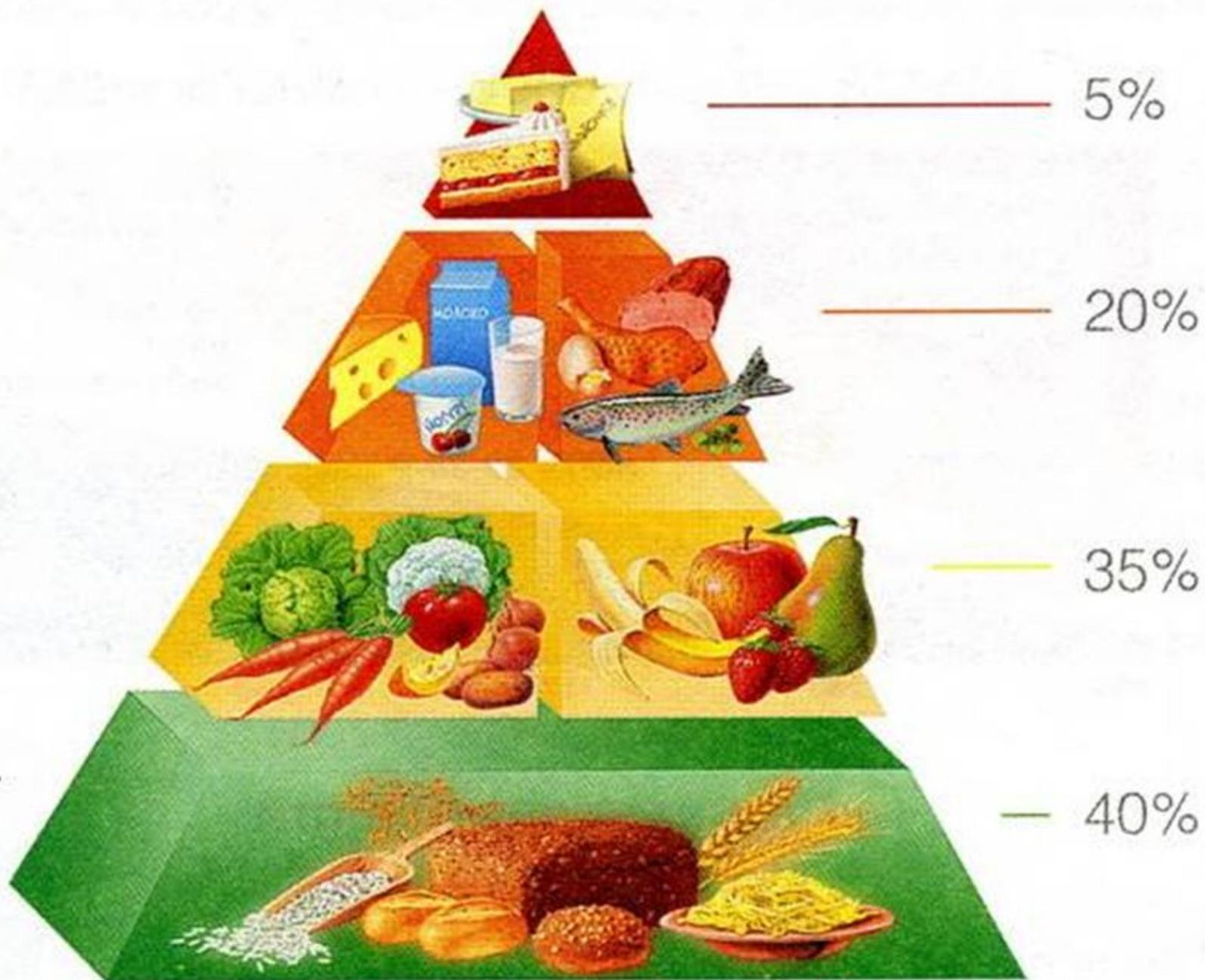
Вода – необходима для физико-химических реакций в организме. Она растворяет вещества, участвует в их обмене, удаляет конечные продукты жизнедеятельности. Вода нужна для нормального кровообращения, дыхания, пищеварения. Потеря 20% воды в организме приводит к смерти.

В рационе обязательно должны присутствовать продукты, содержащие необходимые для жизнедеятельности :

- минеральные соли и микроэлементы: йод, железо, фтор, кобальт, селен, медь**
- и другие.**



ПИЩЕВАЯ ПИРАМИДА





ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

Разнообразное сбалансированное меню
из всех групп натуральных продуктов каждый день!

Современная модель здорового питания имеет вид пирамиды. Продукты в ней располагаются по мере убывания их потребности для организма

4 группа – жиры и сладости

Масло сливочное – 35 г
Масло растительное – 18 мл
Сахар (варенье, мед) – 45 г
Кондитерские изделия – 15 г*

5%

3 группа – белковая

Мясо – 71-88 г
Птица – 50 г
Рыба филе – 60 г
Яйцо – 0,6 шт.
Молоко – 300 мл
Творог – 50 г
Сыр – 12 г
Сметана – 10 г
Кисломолочный напиток – 180 мл*

Орехи -
вкусная и
полезная
добавка
к еде



20%

2 группа – свежие овощи и фрукты

Овощи свежие, зелень – 400 г
Фрукты свежие – 200 г
Фрукты сухие – 20 г
Соки – 200 г*

35%

1 группа – злаки и картофель

Мука – 20 г
Картофель – 220 г
Хлеб ржаной – 120 г
Хлеб пшеничный – 200 г
Макаронные изделия – 20 г
Крупы, бобовые – 50 г*

40%

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

* Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов для учащихся.
Методические рекомендации Минобрнауки России №06-731 от 12.04.2012 г.
"Формирование культуры здорового питания обучающихся, воспитанников"

Первый кирпич пищевой пирамиды – зерновой

- Основание пирамиды образуют цельнозерновые продукты, значение которых часто недооценивается и содержание которых в нашем меню, как правило, недостаточное. Признайтесь, часто ли Вы едите каши - гречневую, овсяную, хлеб из муки грубого помола, макароны из пшеницы твердых сортов? А их в ежедневном рационе должно быть от 6 до 9 порций! 1 порция зерновых продуктов - это 1 ломтик цельнозернового хлеба или 1,5 чашки приготовленной пасты, или 1,5 чашки приготовленного риса.



- Крупы (гречка, неочищенный рис, овсянка) содержат много витаминов А и Е, к тому же в них витамины не разрушаются со временем так интенсивно, как в овощах и фруктах. Конечно, определенный процент населения ест на завтрак мюсли, но все же стоит подумать о том, чтобы вернуть такие традиционные блюда, как каши с различными добавками - грибами, тыквой, репой. Это не только вкусно, но и крайне полезно.
- Обратите внимание: сюда не входят источники "пустых" углеводов, которые присутствуют в нашем питании: белый хлеб, булki, торты.



Кирпичи 2 и 3 - овощной и фруктовый.

- Следующий уровень пирамиды - овощи и фрукты (2 отдельные группы).
- Овощей в дневном рационе должно быть в среднем 5 порций.

Фруктов - от 3 до 5.

1 порция фруктов - это 1 средний фрукт (апельсин, яблоко) или 1 чашка нарезанных фруктов, или 1,5 чашки сока, или 1 чашка сухофруктов. Как источник витамина С рекомендуется отвар из сухих плодов шиповника, листовая зелень, красный перец, замороженная черная смородина, цитрусовые и квашеная капуста.



Кирпич 4 пищевой пирамиды – МЯСНОЙ

- В рационе обязательно должны присутствовать высоко протеиновые продукты, содержащие незаменимые аминокислоты: нежирное мясо, птица, рыба.
- К этой же группе диетологами отнесен творог.

В мясе содержится железо, витамины группы В (в основном в свинине). Сосиски, сардельки, вареные колбасы сюда не входят - мяса в них не так много, а вот жира и калорий - предостаточно!



Кирпич 5 пищевой пирамиды – МОЛОЧНЫЙ



- Молочные продукты - источник витаминов А и Е. Поддержать иммунитет помогут кисломолочные продукты, содержащие живые бифидо- и лактобактерии, необходимые для профилактики дисбактериоза кишечника. Молочных продуктов в ежедневном рационе должно быть 2 порции (1 порция - 1 чашка обезжиренного молока или обезжиренного йогурта, кефира). Обратите внимание: ограничивайте поступление продуктов, содержащих много животных жиров, как источника скрытого жира (сыры, мороженое, сметану, жирные соусы, майонез).

Кирпич 6 пищевой пирамиды - жиросодержащий, но не жирный

- На самом верху пирамиды - группа жиросодержащих продуктов, куда входят орехи, животные и растительные масла. Последние - источник полезных для сердца полиненасыщенных жирных кислот. Включено в эту группу сливочное масло, но его потребление должно быть ограничено.



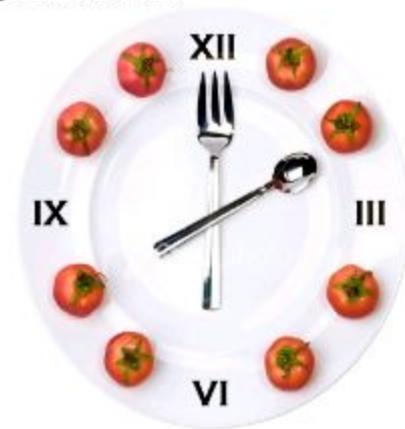
Режим питания

- ▶ Пищу необходимо принимать не менее **4-х** раз в день (желательно в одно и то же время):
- ▶ 1-ый завтрак – **25%** всего дневного рациона

2-ой завтрак - **15%**

- ▶ Обед - **45%**

- ▶ Ужин - **15%** (за 2-4 часа до сна)



ЗАПОМНИТЕ!!!

Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть.



**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!
СТАНОВИТЕСЬ ЗДОРОВЫМИ!
ОСТАВАЙТЕСЬ ЗДОРОВЫМИ!**

Ребята,
итайтесь правильно!

