

# Рациональное питание

Рациональное питание – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее улучшению его здоровья и профилактике заболеваний.



Shared



► **Жизненно-важные** – пища, вода, воздух, здоровье, личная гигиена.

# ПЯТЬ ПРИНЦИПОВ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Регулярность

Разнообразие

Адекватность

Безопасность

Удовольствие



# Основы правильного питания

А в чем же оно  
заключается?

Для чего оно нужно?

Правильное питание в  
первую очередь нужно  
для нашего здоровья.

Ведь в большей  
степени наше здоровье  
зависит от того, что мы  
едим.

Во-вторых, правильное  
питание помогает нам  
следить за своим  
весом.



# Правила «здорового питания»

- Соблюдайте режим питания, ешьте в одно и то же время
- Тщательно пережевывайте пищу
- Не ешьте на ходу, перед телевизором или читая книгу
- Не переедайте, не голодайте
- Соблюдайте баланс белков, жиров и углеводов
- Употребляйте пищу, богатую витаминами и минеральными веществами
- Исключите из рациона продукты, содержащие искусственные красители, ароматизаторы, загустители, эмульгаторы, консерванты
- Не употребляйте чипсы, кириешки, лимонады
- Не ешьте жареное, жирное, копченое.
- Ешьте побольше овощей и фруктов



# ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ.

- Питание должно быть разнообразным, полноценным.
- Наилучшее соотношение белков, жиров, углеводов считается соотношением 1:1:4.
- Количество пищи распределяется:  
Завтрак – 30%,  
обед – 40 – 45%,  
Полдник – 10% ,  
ужин – 15 - 20%



Важное  
гигиеническое  
требование –  
правильно  
организованный  
режим питания.

От питания  
зависит  
нормальная  
жизнедеятельность  
человека



**Рекомендуемое распределение  
калорийности  
при 4-разовом питании**

## Режим питания:

Завтрак – 25% пищи

Обед – 50% пищи

Полдник – 10% пищи

Ужин – 15% пищи





## Несколько основных правил здорового питания.



- Питаться нужно регулярно, есть небольшими порциями, не реже четырех раз в день.
- Принимать пищу нужно каждый день в одно и то же время.
- Постарайтесь ограничить потребление соли и сахара.
- В течение дня старайтесь пить побольше чистой воды.
- Здоровое питание - это в том числе свежие овощи и фрукты. Ешьте больше свежих овощей и фруктов.
- Здоровое питание - это в том числе и свежие продукты. Следите за тем, чтобы еда всегда была свежей.

# Необходимые продукты для полноценного питания школьников.

Продукты должны содержать:

Белки необходимы для построения новых клеток и тканей.



Ежедневно школьник должен получать 75-90 белка, из них 40-55 г животного происхождения

Жиры являются источником энергии

Растительные Животные



Норма потребления жиров для школьников - 80-90г в сутки, 30% суточного рациона.

Углеводы используются в организме в качестве источника энергии для мышечной работы.



Суточная норма углеводов - 300-400г, из них на долю простых должно приходиться не более 100г.

# Правила приема пищи

1. Пища с приятным запахом, вкусом **вызывает** аппетит + выделение пищеварительных соков.
2. Сначала необходимо есть блюда, **усиливающие** сокоотделение (салат, винегрет, бульон).
3. Запомните: сладости **снижают** аппетит.
4. Пищу необходимо тщательно пережевывать, что **способствует** пропитыванию её слюной.
5. Пища должна быть негорячая, так как может вызвать ожог.
6. Нельзя есть в сухоматку.
7. Ржаной хлеб, капуста, свекла, морковь, салат, слива, кефир, простокваша **усиливают** моторику кишечника.
8. Еда на ночь **способствует** увеличению массы тела

# Правильное рациональное питание

**Жиры**



**Белки**

**Углеводы**



**Витамины**

**Самая полезная пища та, которую человек ест с аппетитом. Пища должна быть разнообразной и вкусной.**



**Очень полезно есть овощи и фрукты.**



# Продукты животного происхождения



- Мясо
- Молоко и молочные продукты
- Яйца
- Рыба
- Морепродукты





# Растительного происхождения





# Правильное питание – залог здоровья

## Полезные продукты:

рыба  
мясо  
молоко  
яйца  
овощи  
фрукты  
мёд  
масло



## Продукты ограниченного потребления:

конфеты  
печенье  
мороженое  
торт  
колбаса  
Шоколад  
фаст-фуд



MyShared

**Эти продукты имеют сроки хранения!**



# 5 самых «умных» продуктов

## ОРЕХИ

Если на работе ты до такой степени запартовалась, что не можешь отличить буквы от цифр, съешь немного орехов. В них содержатся полисахариды. Благодаря этим соединениям в организме через 15 минут повышается уровень сахара – и ты снова чувствуешь себя бодрой. Если не любишь орехи, перекуси булочкой или мюсли.



## МОЛОКО

Не только молоко, но и мясо, горох и фасоль, содержащие белок, способствуют выработке дофамина и адреналина, которые повышают умственную энергию. Поэтому обязательно включай эти продукты в меню своей семьи.



## РЫБА

Чтобы муж не забывал вынести мусор, а ребенок – сделать уроки, приготовь им рыбку. Она содержит цинк, который улучшает память. Также это вещество содержится в говядине, морепродуктах и моркови.



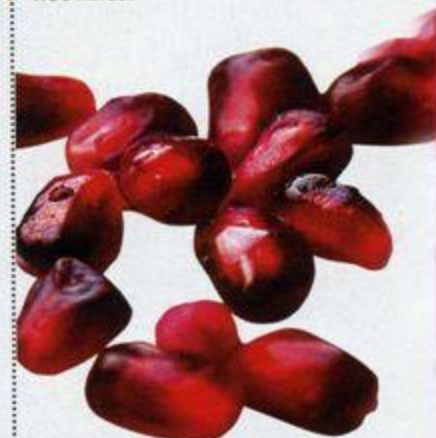
## ЯБЛОКИ

Скушай яблочко, когда чувствуешь, что не можешь сосредоточиться. В этом фрукте содержится бор, из-за нехватки которого снижается активность мозга. Яблоки можно заменить на виноград, груши и брокколи.



## ГРАНАТ

Продукты, содержащие железо, необходимы для того, чтобы концентрировать внимание и быстро запоминать информацию. Помимо граната в этом помогут курага, чернослив, изюм, свекла, обезжиренное мясо.



# Наши помощники в сохранении здоровья.

Режим дня



Личная гигиена



Правильное питание



# Гигиена питания

От питания зависят:

- Рост, вес.
- Работоспособность.
- Настроение .
- Заболеваемость.
- Продолжительность жизни.

В течение 70 лет жизни человек в среднем потребляет более 50 т воды, 2,5 т белков, 2 т жиров, 10 т углеводов, 0,2-0,3 т поваренной соли



# Правила гигиены питания

- Мыть руки перед едой с мылом.
- Мыть овощи и фрукты перед едой кипячёной водой.
- Не разговаривать во время еды.
- Есть нужно в одно и то же время.





- Через немытые грязные руки передаются многие инфекционные заболевания и происходит заражение глистами.
- Мытье простой да еще холодной водой без мыла не растворяет выделения сальных желез, а потому недостаточно для поддержания чистоты кожи.
- Мыло смягчает кожу и облегчает удаление омертвевших клеток.

# Гигиена продуктов питания

Каждую минуту более 5-ти детей в возрасте до 5-ти лет умирают от заболеваний, вызванных отравлениями пищевыми продуктами.

**90% всех отравлений  
продуктами питания  
связаны с их загрязнением  
микроорганизмами!**





# Предупреждение кишечных заболеваний

1. Мойте руки перед едой!

3. Ешьте только свежие продукты, иначе грозит отравление ботулизмом и пищевыми ядами, образующимися при гниении!

2. Тщательно мойте сырые овощи и фрукты и термически обрабатывайте рыбу и мясо, иначе возможны глистные инвазии!



4. Борись с переносчиками инфекций!



6. При рвоте, поносе, тошноте, головокружении после приема пищи немедленно обратись к врачу! Сделай промывание желудка!



5. Содержи кухню в чистоте, храни продукты в специальных емкостях или холодильнике, согласно срокам хранения, указанной на упаковке

***БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!***

***СТАНОВИТЕСЬ ЗДОРОВЫМИ***

***ОСТАВАЙТЕСЬ ЗДОРОВЫМИ.***