

Здоровое питание.

Пирамида здорового питания.



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

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

Это поступление в организм всех необходимых веществ: углеводов, жиров, белков, витаминов и микроэлементов в нужных количествах и нужных пропорциях.



БЕЛКИ

Белки относятся к основным питательным веществам и в организме человека они выполняют важную роль. Белок идет на построение различных тканей и органов: мышц (в т.ч. мышц сердца), нервов, крови, легких, печени, сердца, мозга, кожи и т. д. Белки необходимы для нормального обмена веществ.

В зависимости от происхождения, белки разделяют:



животные



растительные

Недостаток белков:

Недостаток белков в пище отрицательно сказывается на работоспособности организма и на состоянии центральной нервной системы, может привести к мышечной атрофии, задержке роста, организм более подвержен инфекциям.



ЖИРЫ

Жиры в организме человека, как и углеводы, являются главным источником энергии, благодаря которой двигается и работает человек, сохраняется постоянная температура его тела. Вместе с жирами в организм человека поступают жирорастворимые витамины: А, Е, D, К.



животные

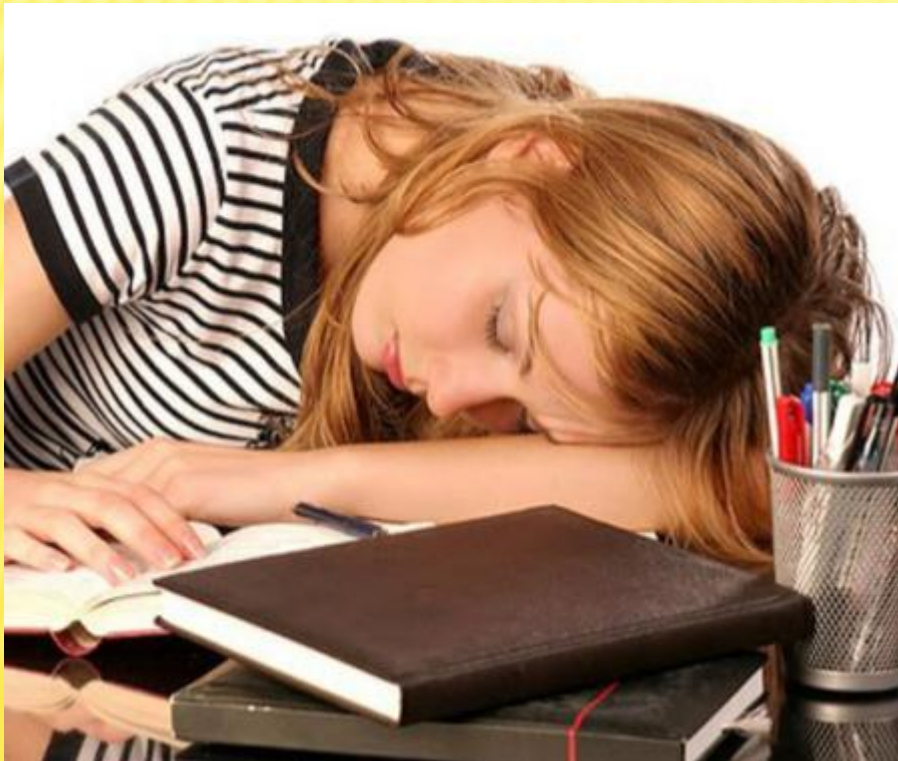


растительные



Недостаток жиров:

Жиры относятся к основным питательным веществам, поэтому, при недостатке жиров в питании снижается работоспособность и выносливость, наступает быстрое утомление.



УГЛЕВОДЫ

Углеводы как белки и жиры относятся к основным питательным веществам и необходимы для нормального обмена белков и жиров. Углеводы являются энергетическим материалом. Углеводы поступают в организм с пищей в виде полисахаридов – крахмала, гликогена.



сложные



простые

Недостаток углеводов:

При недостатке углеводов нарушается обмен белков и жиров, происходит накопление вредных продуктов в крови. Сильный дефицит углеводов приводит к слабости, сонливости, головным болям, головокружению.



ВИТАМИНЫ В ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ.

Витамины	В каких продуктах содержатся	Для чего необходимы.
Витамин А 	Печень, почки, жирная рыба (сельдь), яйца, масло растительное, молочные продукты.	для кожи, зрения, роста, иммунитета, слизистых оболочек.
Провитамин А 	Овощи: морковь, шпинат, горох, капуста, брокколи. Фрукты: персик, дыня. Ягоды - шиповник, облепиха.	для зрения, антиоксидантной защиты клеток организма, повышения иммунитета.
Витамин В 1 	Мясо, субпродукты, рис, фасоль, горох, зерновые, черный хлеб, желток, орехи.	Мясо, субпродукты, рис, фасоль, горох, зерновые, черный хлеб, желток, орехи.

ВИТАМИНЫ В ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ.

Витамины

В каких продуктах
содержатся

Для чего необходимы.

Витамин **В 2**



Печень, мясо, рыба,
птица, молочные
продукты, шпинат,
брокколи, грибы,
желток яиц, дрожжи.

для роста и выработки
энергии в организме.

Витамин **В 3**



Мясо, субпродукты,
птица, яйца, рыба,
прод. из немолотого
зерна, орехи, зеленые
овощи, молоко.

Выработка энергии
организмом, снижение
уровня холестерина.

Витамин **В 5**



Мясо, субпродукты,
яичный желток,
зерновые продукты,
картофель, фасоль,
арахис.

для здоровья кожи,
роста и здоровья волос,
усвоения белков,
жиров и углеводов.

ВИТАМИНЫ В ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ.

Витамины	В каких продуктах содержатся	Для чего необходимы.
Витамин В 6 	Мясо, печенька, яичный желток, рыба, дрожжи, арахис, картофель, овощи, хлеб из муки грубого помола.	Для усвоения углеводов и жиров и работы ферментов.
Витамин В 12 	Мясо, печенька, почки, молоко, сыр, свекла, рыба, яйца, креветки.	Для профилактики анемии, для работы нервной системы.
Витамин С 	Свежие овощи и фрукты, особенно цитрусовые, шиповник, киви, черная смородина, перец.	Для клеточной защиты от окисления, для защиты кожи, костей, зубов.

ВИТАМИНЫ В ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ.

Витамины	В каких продуктах содержатся	Для чего необходимы.
Витамин Д 	Жирная рыба, рыбий жир, яйца, молоко, сыр.	Для усвоения кальция и фосфора, для роста зубов и ногтей.
Витамин Е 	Печенка, мясо, яйца, жирная рыба, орехи, растительные масла, продукты из немолотого зерна.	Для клеточной защиты от окисления, для быстрого заживления ран.
Фолиевая кислота (В9) 	Печенка, продукты из немолотого зерна, листовые овощи, орехи.	Для роста , профилактики анемии и функций деторождения.

ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

СХЕМАТИЧЕСКОЕ ИЗОБРАЖЕНИЕ РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО РАЦИОНАЛЬНОМУ ПИТАНИЮ.

СОЛЬ – одна чайная ложка в день
ВОДА – не менее 1,5 литров

**БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ
+ БОБОВЫЕ**
2-3 ПОРЦИИ

ОВОЩИ
4-5 ПОРЦИЙ

ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ
Ограниченное количество
1-2 ПОРЦИИ

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
2-3 ПОРЦИИ

ФРУКТЫ
2-4 ПОРЦИИ

ЗЕРНОВЫЕ
7-8 ПОРЦИЙ



ПРОДУКТЫ РАСПРЕДЕЛЯЛИСЬ ПО «ЭТАЖАМ» СЛЕДУЮЩИМ ОБРАЗОМ:

1-й – Цельнозерновые продукты, хлеб грубого помола, каши, отруби, неочищенный (бурый) рис, макаронные изделия из цельнозерновой муки; растительные масла (соевое, оливковое, подсолнечное, рапсовое, кукурузное, арахисовое и другие). Продукты данной группы следует употреблять каждый день.



2-й – Овощи (в изобилии), фрукты, ягоды (2-3 порции ежедневно).

3-й – Орехи, бобовые (1-3 порции).



4-й – Рыба, птица (лучше филе без кожи), яйца
(0-2 порции каждый день).

5-й – Молоко и молочные продукты (1-2 порции).

6-й – Красное мясо, колбасы, сливочное масло, маргарин, сладости, картофель, белый хлеб и рис, газированные напитки (употреблять крайне редко).



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ УЧАЩЕГОСЯ – ОТЛИЧНАЯ УЧЁБА!

Профессиональные заболевания учащихся – холецистит, панкреатит, гастрит, язвенная болезнь желудка.

Факторы, способствующие этим заболеваниям:

- **Питание наспех;**
- **Питание всухомятку;**
- **Питание с большими перерывами;**
- **Употребление копченой, жареной, острой, горячей и холодной пищи;**
- **Жевательная резинка:**



ТИПОВОЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ.

Завтрак дома	7:00 – 7:30
Горячий завтрак в школе	11:00 – 11:30
Обед дома	14:00 – 14:30
Полдник	16:30 – 17:00
Ужин	19:00 – 19:30



ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ АКТИВНЫЕ ССЫЛКИ

- <http://www.fatmafashion.ru/wa-data/public/photos/08/01/108/108.970.png>
- <http://jenskiy-sait.ru/wp-content/uploads/2015/08/b92bf9ecda3c5afb2187bde5ad9639e7.jpg>
- <http://health-secrets.pp.ua/wp-content/uploads/2014/03/x.png>
- <http://www.thenutritionpost.com/wp-content/uploads/2012/05/7592-whole-grains.jpg>
- <http://www.trupidheshendeti.com/wp-content/uploads/2012/06/fruta-te-thata.jpg>
- http://img.ii4.ru/images/2011/01/25/78346_1_9.png
- <http://stat8.blog.ru/lr/0f29a2e3abc95159810476ad089150c3>
- <http://palomnichestvo.net/pohudenie-dlya/imgs/57417-pohudenie-pri-gastrite-s-povyshennoy-kislotnostyu.jpg>
- <https://im1-tub-ru.yandex.net/i?id=8f78780c0a9b23fac636514edfde901f&n=33&h=215&w=323>
- <https://im3-tub-ru.yandex.net/i?id=3df95cb3c0b15b91ef346e4b65e0d83d&n=33&h=215&w=323>
- http://otvet.imgsmail.ru/download/28333e827229067946501bd9b7ea4670_i-93.jpg
- http://topic-images.chacha.com/04817486c633195b8ddee707b1a0a770a81d82a0_list
- http://2.i2g.ru/0/images/diet/what_is/1/1/vitamina.jpg
- <http://polzavred.ru/wp-content/uploads/Witamina-A.jpg>
- http://muzdrav.ru/images/a/b/folievaja-kislota_5.jpg
- http://phtiziatr.ru/media/k2/items/cache/fff4548682445ceca36c12620f894d26_XL.jpg
- <https://im0-tub-ru.yandex.net/i?id=0262c2318cc837f78e0d90b00b313b75&n=33&h=215&w=219>
- <https://im3-tub-ru.yandex.net/i?id=d9620dca47a8e4cb74b071599a5e9fb6&n=33&h=215&w=323>

- <http://dg52.mycdn.me/getImage?photoId=665680873633&photoType=0>
- http://www.happy-giraffe.ru/upload/userfiles/images/2011/12/09/1295110693_vitamin-d.gif
- http://1.i2g.ru/0/images/diet/what_is/0/9/vitamine.jpg

- <http://vsebadi.ru/wp-content/uploads/2015/05/Vitamin-V91.png>
- http://xn----8sbcc6bogbbccvebic4j9e.xn--p1ai/sites/default/files/sbalansirovanoe_pitanie.jpg
- <http://gazeta-venev.ru/files/2013/09/53a6f5c3ed556d8ccf9240a530ef145b.jpg>
- <http://iskamda.com/zdrave/files/136437941199355.jpg>
- <http://98441.cdx.c.ooyala.com/9ucnZhczrE2A0w7IGJOBje7drq4rvADV/promo252024513>
- http://static.wixstatic.com/media/0b38b3_b6b6571c12214f1082b6632d1c02e186.jpg_srz_414_253_85_22_0.50_1.20_0.00_jpg_srz
- <http://www.netzhira.ru/upload/medialibrary/5e4/79591.jpg>
- http://yhoccongdong.com/Documents/801_lieu-phap-dinh-duong.png
- <http://medvoice.ru/wp-content/uploads/2014/08/%D0%BF%D0%B8%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%B8%D0%B4%D0%B0-%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F.jpg>
- <http://0diet.ru/uploads/f59d4202cbd5ed82df9541325386ae75.png>
- <http://www.o-krohe.ru/images/article/orig/2015/12/pitanie-shkolnika-2.jpg>
- <http://www.vseodetyah.com/editorfiles/povysheniye-immuniteta-u-detey-01.jpg>
- <http://m.pg13.ru/userfiles/picitem/img-20150525171432-184.jpg>
- <http://yafor.ru/upload/medialibrary/6cb/6cb674e227a0da34166fd16d22a943e7.jpg>
- http://img-fotki.yandex.ru/get/9494/16969765.189/0_7cf48_f67fa19f_orig.png

**СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ!**

