

# **Проект**

# **«Мы - здоровое поколение**

# **XXI века»**

Ученицы 2 а класса

ГБОУ СОШ №800

Дурнецовой

Дарьи

Что нам стоит дом построить...





# Питание человека – основа его здоровья



## *Состав здоровой пищи:*

- Белки
- Жиры
- Углеводы
- Витамины
- Минералы
- Биологически активные вещества

# Питание человека – основа его здоровья

## Белки, жиры, углеводы и их соотношение в полноценном рационе

Из чего состоят продукты, которые мы употребляем в пищу, и зачем они нужны

*Свойства питательных веществ*



Поступающие с едой питательные вещества – белки, жиры и углеводы – несут энергию для поддержания жизнедеятельности, а также пластический материал для построения и обновления клеток и тканей

Продукты с преобладающим содержанием:



### Белков

- Мясо
- Рыба
- Птица
- Яйца
- Бобовые
- Молочные продукты



### Жиров

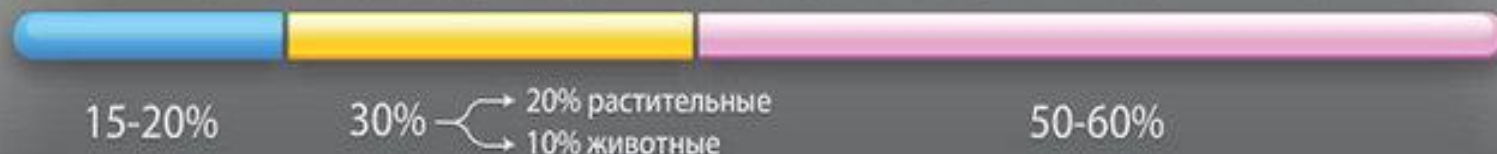
- Рыба (жирная)
- Авокадо
- Орехи
- Оливки
- Нерафинированные масла первого отжима



### Углеводов

- Овощи
- Фрукты
- Злаковые
- Картофель
- Мед

Соотношение белков, жиров и углеводов в рационе, рекомендуемое диетологами:



# Калорийность



- Каждый продукт уникален по своему составу
- Нет ни одного продукта, который бы мог полностью удовлетворить потребности человека во всех необходимых для обеспечения здоровья веществах
- Только комбинация различных продуктов способна решить эту задачу

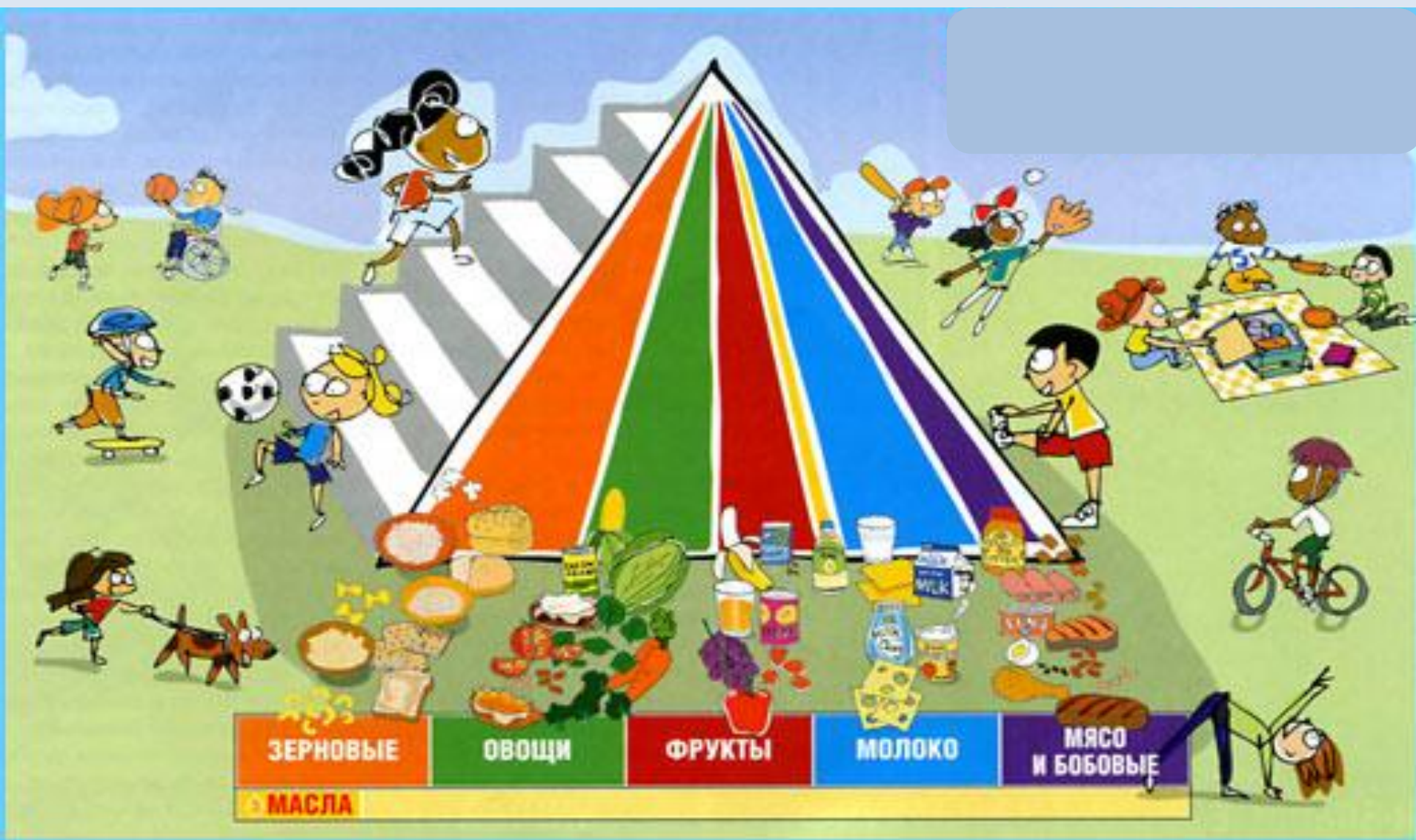


# Пирамида здорового питания





# Пирамида питания для детей



# Основы здорового образа жизни

## **Будь физически активным каждый день**

бегай, гуляй с собакой, играй, плавай, катайся на велосипеде или просто чаще ходить по лестницам

## **Выбирай здоровую пищу из каждой группы**

цветные полоски в низу пирамиды более широкие: это те продукты, которые нужно есть чаще, чем остальные.

## **Делай такой выбор, который подходит именно тебе**

Используй рекомендации, подходящие именно тебе

## **Ешь больше продуктов из одних групп и меньше из других**

Разная ширина полосок напоминает тебе о том, чтобы ты выбирал больше продуктов из тех групп, которые представлены самыми широкими полосками.

## **Каждый цвет — каждый день**

Оранжевый, зеленый, красный, желтый, синий, фиолетовый — эти цвета представляют разные группы продуктов, которые должны быть на твоём столе каждый день.

## **Шаг за шагом каждый день**

Сегодня - один шаг, завтра — другой, послезавтра — третий. Двигайся к цели постепенно.

# Детская вкуснятина



Газированные  
напитки



**Аллергия**  
**Плохое настроение**  
**Частые переломы костей**

Мороженое



**Аллергия**  
**Болезни желудка**

Жевательная  
резинка



**Аллергия**  
**Отравление**  
**Болезни печени и желудка**

# Мы то, что мы едим

Какими вы хотите быть?





**Будь  
здоров ...!**