

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

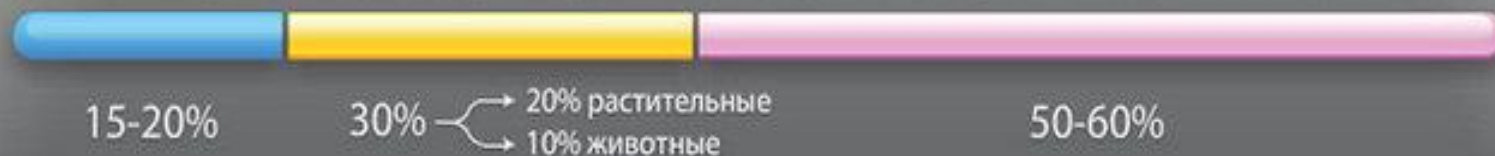
- Рыба (жирная)
- Авокадо
- Орехи
- Оливки
- Нерафинированные масла первого отжима



Углеводов

- Овощи
- Фрукты
- Злаковые
- Картофель
- Мед

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



Калорийность



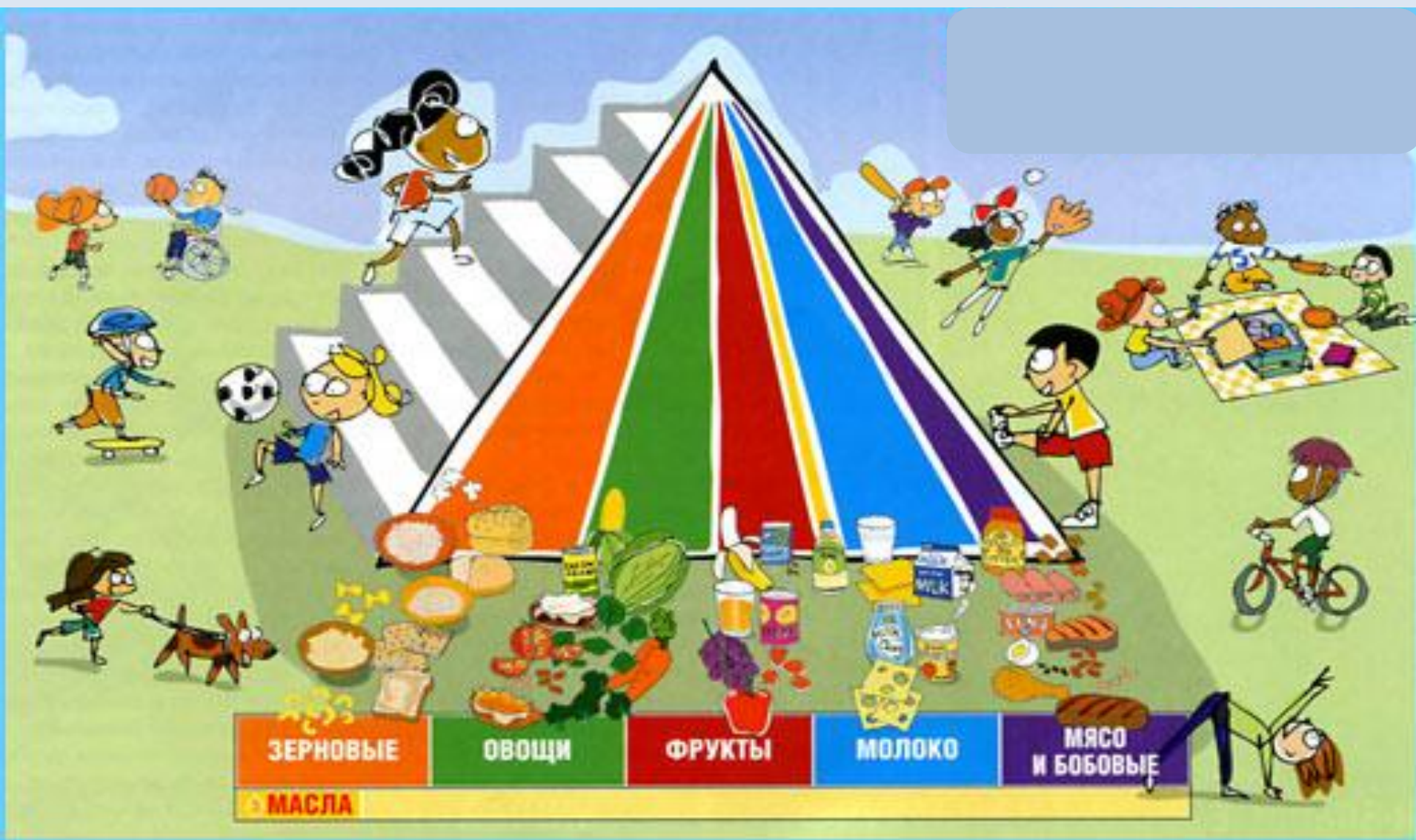
- Каждый продукт уникален по своему составу
- Нет ни одного продукта, который бы мог полностью удовлетворить потребности человека во всех необходимых для обеспечения здоровья веществах
- Только комбинация различных продуктов способна решить эту задачу



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 ...!**