

Мы «ЗА» здоровый образ жизни

Выполнили учащиеся
МБОУ «Гимназии №17»
8 а класса
Трубина Елизавета
Кулакова Анастасия



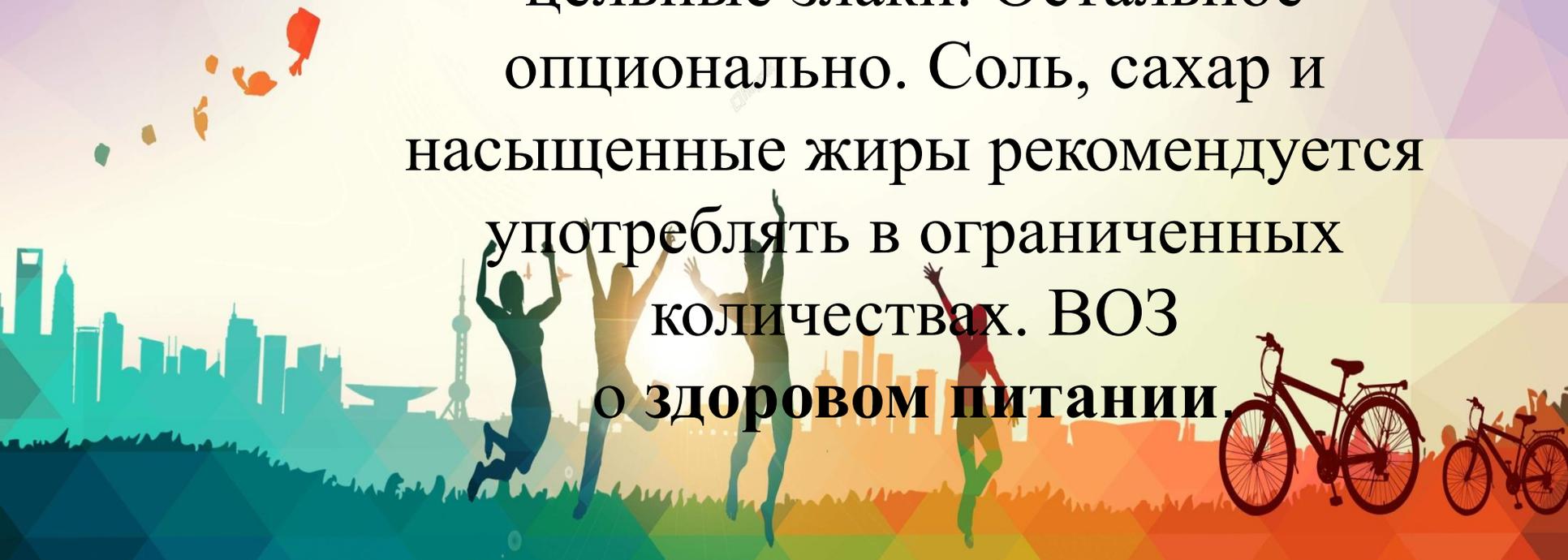
Что такое здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни, ЗОЖ — образ жизни и человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом



1. Здоровое питание

Здоровое питание по определению Всемирной организации здравоохранения включает в себя фрукты, овощи, бобовые, орехи и цельные злаки. Остальное опционально. Соль, сахар и насыщенные жиры рекомендуется употреблять в ограниченных количествах. ВОЗ о здоровом питании.



2.Спорт

Спорт — организованная по определённым правилам деятельность людей (спортсменов), состоящая в сопоставлении их физических и (или) интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в её процессе.



Здоровые продукты питания:

1. злаки, в виде каш и мюсли, богатые медленными углеводами, которые обеспечат наш организм энергией;
2. свежие овощи (капуста, морковь) обеспечивают организм пищевыми волокнами – клетчаткой;
3. орехи, особенно грецкий и миндаль, благотворно влияют на весь организм и являются источником полиненасыщенных жирных кислот омега-6 и омега-3, микроэлементов;
4. кисломолочные продукты: натуральные йогурты (без добавления сахара), кефир, обезжиренный творог обеспечивают кальцием и улучшают работу ЖКТ;
5. морская рыба содержит белок и незаменимые жирные кислоты омега-3;
6. фрукты и ягоды – кладень витаминов, оздоравливают кожу и защищают организм от заболеваний;
7. нежирное мясо – куриная грудка, крольчатина, говядина – источник белка.



Виды спорта:

Виды спорта делятся на основные группы. Первое место по количеству дисциплин занимают игровые состязания. Второе место занимает классика — лёгкая и тяжёлая атлетика, единоборства, спортивная и художественная гимнастика. На третьем месте, всё большее набирающие популярность, экстремальные виды спорта.



Самое главное соблюдать во
всём баланс и быть в гармонии с
собой



