



«Правильное питание – залог здоровья»



L/O/G/O

**Актуальность: польза
правильного питания.**



**Выявить влияние правильного питания
на здоровье человека.**





***«Мы не живем для того,
чтобы есть, а едим для
того, чтобы жить».***
Сократ

Народные пословицы



- - Умеренность – лучший врач.
- - Только при умеренном образе жизни можно дожить до старости, при излишествах близка смерть.
- - Не в меру еда – болезнь и беда.
- - Хочешь, что бы тебя уважали – не говори много; хочешь быть здоровым – не ешь много.
- - И лекарство в избытке – яд.
 - Если ешь слишком много, то теряешь вкус, если говоришь слишком много, то теряешь разумные слова.



- Как же правильно питаться?
- Какие продукты полезно есть, чтобы оставаться здоровым?



- Свежие разнообразные продукты – одно из неперемных условий сохранения нашего здоровья.
- Сочетание белковой и углеводной пищи создает наиболее длительное чувство насыщения.



Обжаренная пища дольше задерживается в желудке и осложняет его работу. Увлечение специями, острыми приправами так же вредно.

Полезна ли сладкая пища?



- Сахар угнетает отделение желудочного сока.
- Особенно полезны мед, изюм, финики. Они являются источником магния и калия, улучшают работу сердца.

Мясная пища



- В мясной пище содержатся вещества, которые необходимы головному мозгу для его роста и развития. Мясо, рыба, молоко, яйца – источники белков.

Полезны овощи и фрукты



- Полезны горох, фасоль, чечевица, сдобренные не пережаренным растительным маслом.
- Полезен картофель во всех видах. Он источник витамина С.



- Употребление моркови очень полезно для зрения и для профилактики раковых заболеваний, источник витамина А.
- Капуста улучшает обмен холестерина и является сильным антиаллергеном, первый источник витамина С.



- Свёкла улучшает работу кишечника, снижает артериальное давление. Наличие йода в ней делает её ценным для профилактики заболеваний щитовидной железы и укрепления иммунитета.



- 1 грамм свежих помидоров удовлетворяют суточную потребность организма в витаминах А и С, кроме того они содержат витамины В1, В2, В3, К, РР, сахар, минеральные соли, лимонную и яблочные кислоты.



- Яблоки обладают общеукрепляющим действием. Хороши для почек, сердечно – сосудистой системы, обмена веществ.
- Малина улучшает пищеварение, полезна при атеросклерозе и гипертонической болезни.
- Черная смородина богата общеукрепляющим витамином С.

Зелень в рационе питания



- Салат, укроп, петрушка – хорошая профилактика инфаркта, улучшают водный баланс, благотворно влияют при малокровии, авитаминозе, источники витаминов группы В, аскорбиновой кислоты, калия, кальция, магния, железа.

Как часто принимать пищу?

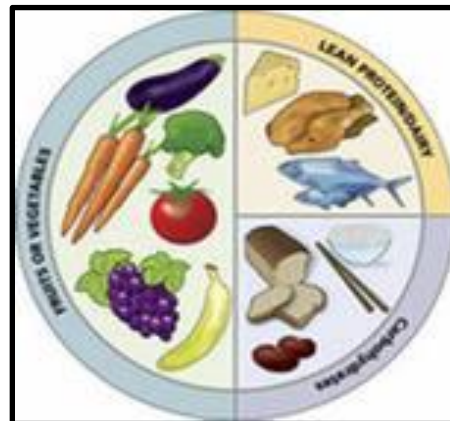


- Нормальное питание – четырехразовое. Важно придерживаться режима и культуры питания.
- Пренебрежение правилами приема пищи может стать причиной различных болезней желудка, печени, кишечника, кровеносной системы, а так же рака.

Правила правильного питания



- Есть немного, 4-5 раз в день, не торопясь, тщательно пережевывая пищу.
- Есть нежирную пищу.
- Правильно выбирать продукты: рыбу, нежирное мясо, молоко, овощи.
- Правильно готовить: лучше на пару или тушить.
- Не злоупотреблять сладким.



Ликвидируем ошибки



- Не слишком ли много я ем?
- От чего следовало бы отказаться?
- Когда я должен был отказаться от приема пищи?
- Всегда ли пища была хорошо приготовлена?
- Достаточно ли витаминов в моем рационе?
- Не нарушил ли я режим питания?
- Не совершил ли я ошибок во время приема пищи?



Вывод:



- Недостаточное поступление питательных веществ в юношеском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует проявлению обменных нарушений и хронических патологий.
- Проблема правильной организации питания школьников имеет не только медицинское, но и большое социально-экономическое значение, так как является одним из важных факторов, формирующих здоровье и последующее развитие человека.



- Питание обеспечивает адекватность биохимической адаптации растущего организма к постоянно изменяющимся условиям жизни.
- Именно в детском возрасте формируется пищевой стереотип, закладываются особенности метаболизма взрослого человека.
- Таким образом, от правильной организации питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья взрослого человека.

Забота о здоровье в ваших руках

