

ПРОЕКТ на тему: «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»

Правильное питание – залог здорового долгожития



Здоровое питание, если вы будете соблюдать его основные правила, поможет избавиться от многих заболеваний, укрепить здоровье, повысить работоспособность и увеличить продолжительность жизни.

Еклаков Станислав

Учитель Федулова Ирина Анатольевна

Питание играет жизненно важную роль в нашем повседневном существовании, в том, насколько мы энергичны, бодры, и какова наша сила в сопротивлении болезням.

Правильное питание (или здоровое питание) – это сбалансированный рацион из натуральных и качественных продуктов, которые удовлетворяют все нужды организма, кроме того, идут ему на пользу.



Здоровье человека во многом зависит от того, чем и как он питается. При правильном питании человек получает все необходимые для организма вещества.



Пища должна быть питательной и разнообразной. Однообразная пища приедается, хуже усваивается.

В состав пищи должны входить продукты растительного и животного происхождения

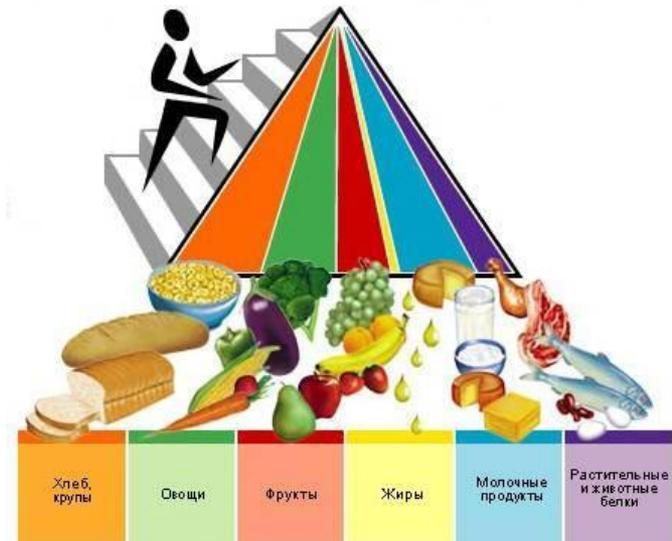
Хорошему отделению пищеварительных соков способствуют фруктовые соки, овощные салаты и употребление первых блюд



Пирамида питания



Баланс между потреблением и физической активностью



Потребность в пище ощущается периодически. Когда содержание питательных веществ в желудке, кишечнике, крови опускается ниже нормы, возбуждаются центры голода в головном мозге, и человек начинает искать пищу.



Режим питания



Для нормальной работы пищеварительной системы важно питаться в одни и те же часы – соблюдать режим питания.

Соблюдение режима питания обеспечивает более быстрое переваривание и лучшее усвоение пищи.

Советы про приготовлению здоровой пищи:

Не замачивайте овощи в воде на долгое время, так они теряют витамин С;

Готовьте овощи, крупно нарезав или целиком;

Овощи следует готовить не очень долго с минимальным количеством воды;

Не подливайте много масла, в нём могут раствориться витамины;

Приготовление в микроволновой печи сохраняет в овощах антиоксиданты;

Худший способ приготовления овощей — это жарка;

Мариновка мяса снижает в нём количество потенциальных канцерогенов при жарке;

Используйте только свежие продукты;

Под кожей зачастую находятся полезные вещества, готовьте продукты с ней по возможности.

Золотые правила питания

Лучше 7 раз поесть, чем один раз наесться



«Ешь столько, чтобы тела зданье не гибло от перееданья» (А. Джамии)



«Кто долго жует – тот долго живет»



Питаться лучше 4 раза в день. Взрослые люди могут есть
3 раза в день.

При четырехразовом питании потребление пищи распределяют так:

завтрак – 25%

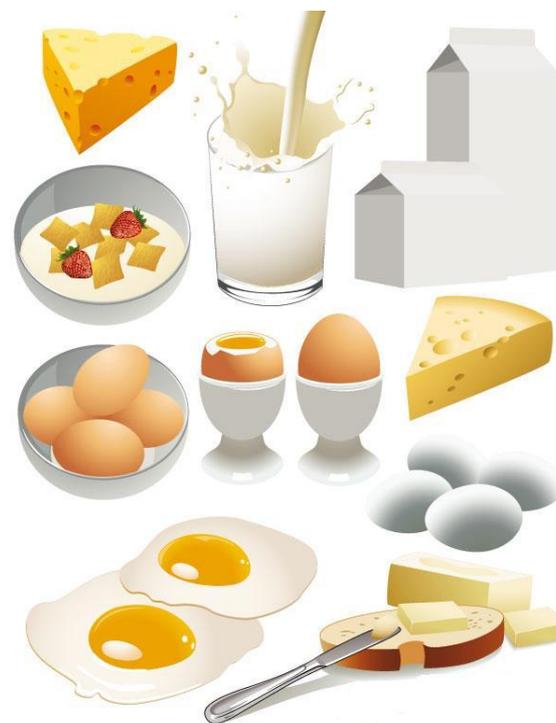
обед – 40%

полдник – 15%

ужин – 20%



**Пропустить завтрак
или перекусить утром
несбалансированной
пищей – все равно, что
отправиться в путь на
машине с полупустым
баком.**





Правила приема пищи



Длительные промежутки между едой, питание всухомятку приводят к заболеваниям желудка.

Ужинать надо за 2 ч до сна. За это время пища в желудке успевает перевариться.



Пища должна быть не очень горячей и не слишком холодной. Не следует злоупотреблять острой пищей.

После еды требуется сполоснуть рот, очистить зубы от остатков пищи.

Пища с приятным запахом и вкусом вызывает аппетит и выделение пищеварительных соков

Сначала употребляют блюда, усиливающие сокоотделение (салат, винегрет, бульон)



Не ешьте сразу после серьезных физических нагрузок: занятий спортом, тяжелой физической работы, переохлаждения или перегрева организма, а также после бурных эмоций.



Не надо пить непосредственно перед приемом пищи, во время и сразу после еды. Исключение можно сделать лишь в том случае, если употребляете очень сухую пищу, которую можно запивать небольшими глотками. Пить надо минимум за полчаса до еды и не ранее часа после еды.



Сразу после еды не принимайтесь за работу, а немного отдохните. Но не лежите и не спите. Лучше всего неторопливо прогуляйтесь. Перерыв должен составлять не менее 15 минут в случае легкой работы и не менее получаса в случае тяжелой физической. А при серьезных занятиях спортом перерыв между окончанием еды и началом тренировки должен составлять не менее часа.

**Как можно меньше
употребляйте
жареной пищи !**



Следите за весом

ИМТ – индекс массы тела

ИМТ = масса тела (кг) : рост²(м)

Норма 18,5-24,9

Избыток 25, 0-29,9

Более 30 – необходимо снижать вес





**Помните о том, что
ваше здоровье – в
ваших руках, а
правильное здоровое
питание – залог вашего
долголетия.**

Будьте здоровы!



**Спасибо за
внимание!**

Будьте здоровы!

