

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 9 г. Феодосии Республики Крым»

АКЦИЯ «Здоровое питание - активное долголетие»



Подготовил
Учащийся 10 класса
Дорошенко Богдан

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ



Короткую жизнь мы не получаем, а делаем ее такою; не бедны мы жизнью, а пользуемся ею расточительно. Жизнь длинна, если ею умело пользоваться.

Гиппократ

Здоровое питание — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

Правильное питание – это не только контроль калорий и бесконечные диеты, но и полноценный рацион, в котором должны присутствовать все необходимые продукты: мясо, злаки, молочные продукты, фрукты, овощи. Известно, что

Главные правила здорового и правильного питания

1. Сократить жиры животного происхождения.
2. Увеличить в рационе продукты, богатые насыщенными жирными кислотами, такими как Омега 3 (красная рыба, растительные масла, орехи).
3. Употреблять продукты, которые содержат клетчатку (злаки, овощи, фрукты, сухофрукты).
4. Употреблять в пищу свежеприготовленные блюда.
5. Не жарить на сливочном масле и полностью ликвидировать из рациона маргарин.
6. Отказаться от чрезмерно соленых продуктов.
7. Вместо молока употреблять молочнокислые продукты (кефир, йогурт, ряженку).

Правильное питание



- Еда должна быть разнообразной и вкусной.
- Есть надо регулярно в одно и то же время. В перерывах не перекусывать.
- Есть надо медленно, тщательно пережевывая пищу. В этом случае вы съедите меньше и желудок легче переработает еду.
- Не есть перед сном.



Правильное меню:

1 завтрак

1. овощное блюдо или каша;
2. чай, кофе или молоко

2 завтрак

1. творожное или яичное блюдо; мясо или птица; гарнир;
2. Напиток.

Обед

1. салат;
2. суп; блюдо из мяса, рыбы или птицы; гарнир;
3. Напиток.

Полдник

1. молоко или кефир;
2. хлебцы или печенье из цельных злаков;
3. свежие фрукты.

Ужин

1. овощное/творожное блюдо или каша;
2. кефир или молоко.



**«Прежде чем за стол мне сесть,
Я подумаю, что съесть».**



Полезные и вредные продукты:

Надо кушать помидоры,
Фрукты, овощи, лимоны,
Кашу – утром, суп – в обед,
А на ужин – винегрет.



Ну, а если свой обед
Ты начнешь с кулька конфет,
Жвачкой импортной закусишь,
Шоколадом подластишь,



То тогда наверняка
Ваши спутники всегда -
Близорукость, бледный вид
И неважный аппетит.



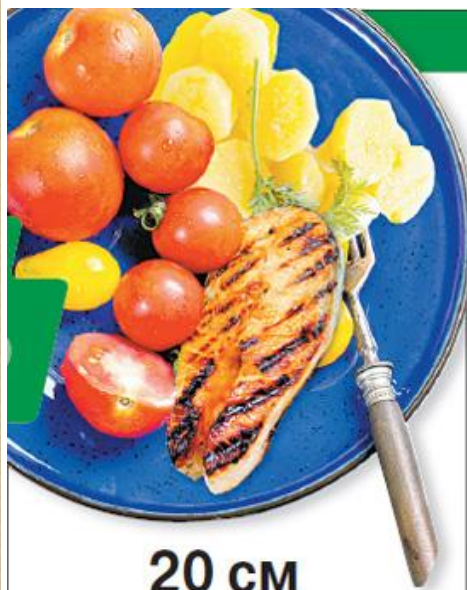
Полезные продукты



Вредные продукты



КАК ОТУЧИТЬ СЕБЯ ОТ ВРЕДНОГО



20 см

ТАРЕЛКА

Диаметр тарелки должен быть не более 20 см, и хорошо, если она будет тёмной (зелёной, синей), а не белой.

ПОРЦИИ

Тарелку разделите пополам. На правой половине должны быть овощи и зелень, оставшуюся половину снова разделите на 2 части: одна для гарнира, другая для основного блюда.

ПОЛЕЗНОЕ

Перед приёмом пищи выпивайте стакан воды. Ешьте медленно и тщательно разжёвывайте пищу. Избегайте питаться фастфудом.



ХОЛОДИЛЬНИК

Заполните его только полезными продуктами: овощами, фруктами, зеленью, маложирными молочными и кисломолочными продуктами.

Покупайте продукты, на которых указана **низкая жирность**, - молоко, сыр, кефир, йогурт и т. д.

Исключите продукты с легкоусвояемыми углеводами - сахар, мёд, конфеты, сок, газировку с сахаром, морсы, компоты, в т. ч. и домашние на сухофруктах. **Замените их фруктами.**

Забудьте про колбасы, сосиски, сардельки. Вместо этого покупайте **свежее мясо.**



Если вам захочется есть, **даже ночью**, вы съедите что-то полезное.

НА ПАРУ

Не жарьте! Варите, тушите, готовьте на пару, сушите, но не жарьте.

Исключите полуфабрикаты, мясные и рыбные консервы **в масле.**



РЕКОМЕНДАЦИИ ШКОЛЬНИКАМ



- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3—4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жареного и острого;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами и сухариками;
- Обязательно брать в школе горячий обед.

Здоровый образ жизни – путь к долголетию!

Здоровье – это богатство, это самая большая ценность, которая дана человеку. О здоровье надо думать не тогда, когда оно потеряно, а всю жизнь, начиная с молодых лет. Для того, чтобы быть здоровым, надо знать некоторые правила, и соблюдать их.





Молодёжь за здоровый образ, Здоровый образ жизни – фундамент всех будущих достижений.



