

*Презентация на тему:*

***”ЛУЧШАЯ***

***СИСТЕМА***

***ПИТАНИЯ ”***

***Группа М-13***

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



**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.**

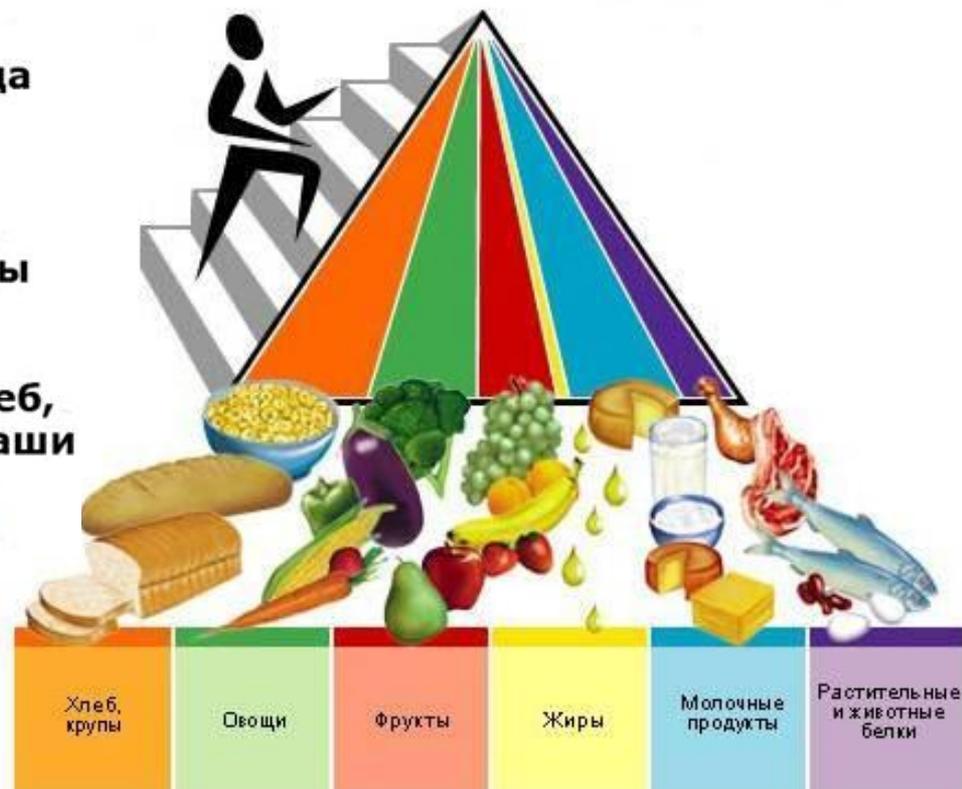
**В состав пищи должны входить продукты растительного и животного происхождения.**



# 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*

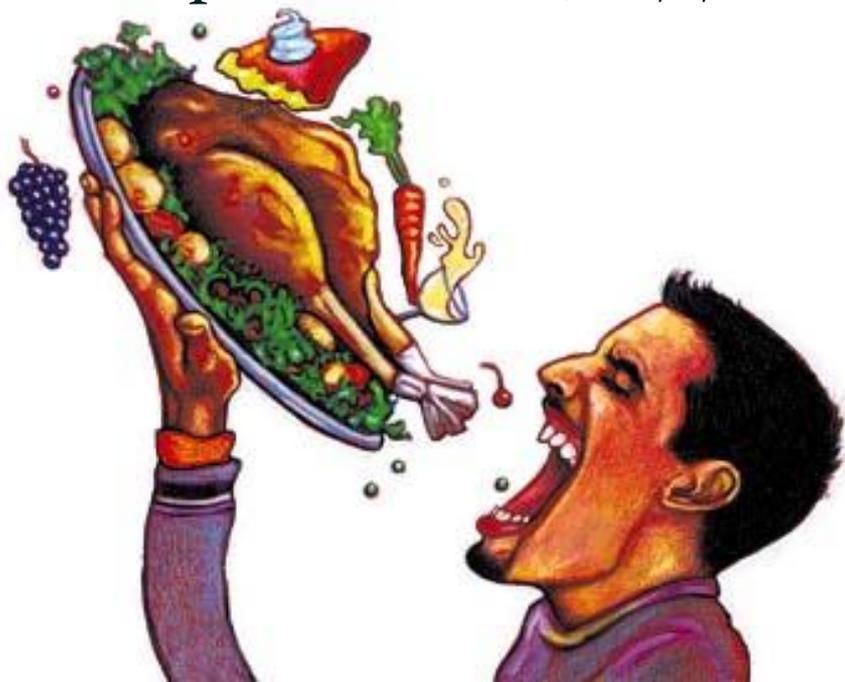
*Для нормальной работы пищеварительной системы важно питаться в одни и те же часы – соблюдать режим питания.*

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



# *Золотые правила питания!*

- *Лучше 7 раз поесть, чем один раз наесться*
- *«Ешь столько, чтобы тела зданье не гибло от перееданья» (А. Джамии)*



# 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)*



*Помните!  
Сладости  
снижают  
аппетит!!!*



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



# H<sub>2</sub>O

*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.***



# МЫ ЕДИМ, ЧТОБЫ ЖИТЬ, А НЕ ЖИВЕМ, ЧТОБЫ ЕС



*Спасибо за внимание!*

