

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ВЫПОЛНЯЛИ: ЗАКИРОВА КАМИЛЛА
ШУМИЛОВ ДАМИЛ 7А

ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ?

Здоровое (правильное) питание — тип питания, обеспечивающий рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Правильное питание не всегда значит соблюдение жестких диет



ОСНОВЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

- Расчёт калорий в соответствии с весом, ростом, возрастом
- Дробление приемов пищи
- Разнообразие ингредиентов и потребление сезонных фруктов и овощей
- Отказ от сахара в продуктах, даже «скрытого»
- Отсутствие быстрых углеводов в рационе
- Крайне малое количество соли при готовке



Фасоль с морским языком и фунчозой

Примеры блюд,
соответствующих
принципам



Тосты с авокадо

РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ

- Свежие ягоды, фрукты и овощи; Сухофрукты и орехи; Бобовые
- Растительные масла холодного отжима
- Рыба и морепродукты
- Зерновой хлеб, злаки, орехи
- Молочные продукты
- Мясо птицы
- Мед



ЧТО ДАЕТ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ?

- ~ Уменьшение риска хронических заболеваний и расстройств
- ~ Похудение
- ~ Улучшение цвета и состояния кожи, появление здорового румянца
- ~ Увеличение продолжительности жизни



КОМУ ЭТО ПОДХОДИТ?

Пользу от полезного питания несомненно получают все, но следующим группам людей стоит задуматься:

- с избыточной массой тела и ожирением I—III степени;
- с алиментарно-зависимыми заболеваниями;
- страдающих синдромом нарушенного пищеварения и всасывания;
- имеющих нарушения пищевого статуса
- с хроническими, сердечно-сосудистыми заболеваниями
- людям с сидячим образом жизни

НЕМНОГО СТАТИСТИКИ

ПИТАЕТЕСЬ ЛИ ВЫ ПРАВИЛЬНО?

Опрос среди учеников



15 % пытаются придерживаться размеренного питания.

20 % придерживаются, однако едят далеко не полезную еду

10 % питаются правильно и регулярно

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Правильное питание не всегда означает жесткие диеты, это полноценный рацион, в котором должны присутствовать все необходимые для нормального функционирования организма продукты.

Здоровое питание в последнее время — это тренд, и все больше людей ему следуют. Вместе с регулярными занятиями спортом, отказом от вредных привычек и выработкой позитивного мировоззрения оно становится новым стилем жизни