

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

РАБОТУ ВЫПОЛНИЛА УЧЕНИЦА 6 «Г» КЛАССА АФАНАСЬЕВА
АЛЕКСАНДРА

УЧИТЕЛЬ ФЕДУЛОВА ИРИНА АНАТОЛЬЕВНА

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

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

ЧЕЛОВЕК – ЭТО ТО, ЧТО ОН ЕСТ

Здоровье человека, а в частности и его вес, зависят от многих факторов: стрессы, экология, наследственность, образ жизни, питание.

Все жизненные процессы в организме человека находятся в большой зависимости от того, из чего составляется его питание с первых дней жизни, а также от режима питания. Всякий живой организм в процессе жизнедеятельности непрерывно тратит входящие в его состав ве



РАЦИОН ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Правило № 1. Навсегда забудьте про фастфуд и постарайтесь не злоупотреблять сладким.

Правило № 2. Ешьте как можно больше сезонных продуктов — в них содержится максимум полезных веществ.

Правило № 3. Максимально ограничьте употребление рафинированных продуктов: сахара, растительного масла, белой пшеничной муки, очищенного белого риса. В них нет клетчатки, которая очень важна для работы пищеварительного тракта, а также для питания полезных бактерий, живущих в кишечнике. Именно поэтому гораздо лучше вместо белого хлеба есть цельнозерновой, а рафинированный сахар заменить на коричневый или даже на мед.

Правило № 4. Пейте воду. Чай, кофе и соки воду не заменяют. Сладкие газировки — полностью под запретом, в них содержится слишком много сахара.

Правило № 5. Не забывайте о белковой пище.



ОБЩИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- Пища должна быть свежей;
- Правильное питание должно быть разнообразным и сбалансированным;
- В рационе должны присутствовать сырые овощи и фрукты;
- Сезонность питания. Весной и летом необходимо увеличивать количество растительной пищи;
- Ограничение в питании;
- Определенное сочетание продуктов. нельзя есть несовместимые блюда, и это обязательное правило;
- От пищи мы должны получать максимум удовольствия.



ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



ВИТАМИНЫ



Основное количество витаминов поступает в организм с пищей, и только некоторые синтезируются в кишечнике обитающими в нём полезными микроорганизмами, однако и в этом случае их бывает не всегда достаточно.

Витамины А, D, Е, Н, Р, К, С содержатся в здоровой пище!

ПОСЛЕДСТВИЯ НЕПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

- *Ожирение ;*
- *Сахарный диабет ;*
- *Язва и гастрит ;*
- *Сердечно-сосудистые заболевания ;*
- *Почечная недостаточность ;*
- *Булимия ;*
- *Анорексия и дистрофия ;*
- *Дистрофия.*



РЕЦЕПТ ЗДОРОВОГО БЛК



Салат с авокадо и помидором

Ингредиенты:

- авокадо – 1 шт.;
- помидор - 1 шт.;
- маленькая лук шт.;
- сок 1/4 лимона
- соль ;
- Зелень ;
- оливковое масло.



- Авокадо разрезать пополам и удалить косточку.
- При помощи чайной ложки отделить мякоть от кожуры. Нарез мякоть авокадо на кубики.
- Помидоры нарезать кубиками.
- Лук нарезать тонкой соломкой.
- Соединить все ингредиенты в одной ёмкости. Добавить соль, оливковое масло, нарубленную зелень и сок лимона. Перемешать и подать на стол.



аппетита!



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

