

# ЗДОРОВОЕ

# АНИЕ



**Авторы  
презентации:  
Ученики 7 класса «П»  
МАОУ СОШ №33  
Габдуллина Диана  
Сараева Ирина**



**Кадуаши Айтюш**

*Пища – это энергия для нашего тела, а правильное питание – источник здоровья, силы, бодрости, красоты и долголетия. Это поступление в организм всех необходимых веществ: углеводов, жиров, белков, витаминов и микроэлементов в нужных количествах и нужных пропорциях.*





# БЕЛКИ

*Белки относятся к основным питательным веществам и в организме человека они выполняют важную роль. Белок идет на построение различных тканей и органов: мышц, нервов, крови, легких, печени, сердца, мозга, кожи и т. д. Белки необходимы для нормального обмена веществ*

**Недостаток белков в пище**  
*отрицательно сказывается на работоспособности организма и на состоянии центральной нервной системы, может привести к мышечной атрофии, задержке роста, организм более подвержен инфекциям.*





# ЖИР



*Жиры* в организме человека, как и *углеводы*, являются главным источником энергии, благодаря которой двигается и работает человек, сохраняется постоянная температура его тела. Вместе с *жирами* в организм человека поступают жирорастворимые

*витамины: А, Е, D, К*  
*Жиры* относятся к основным питательным веществам, поэтому, при **недостатке жиров** в питании снижается работоспособность и выносливость, наступает быстрое утомление.





# УГЛЕВО

**Углеводы** как **белки** и **жиры** относятся к основным питательным веществам и необходимы для нормального обмена **белков** и **жиров**.

**Углеводы** являются энергетическим материалом. **Углеводы** поступают в организм с пищей в виде полисахаридов – крахмала, **гликогена**.

**При недостатке углеводов**

нарушается обмен **белков** и **жиров**, происходит накопление вредных продуктов в крови.

**Сильный дефицит углеводов** приводит к слабости, сонливости, головным болям, головокружению



# РАЦИОНАЛЬНОЕ

МЫ РЕКОМЕНДУЕМ ВАМ УПОТРЕБЛЯТЬ ПИЩУ,

- СОСТОЯЩУЮ:
- 1) На ~~15%~~ ~~20%~~ из белков;
  - 2) На 20% - 30% из жиров;
  - 3) На 50% - 55% из углеводов

Белки



Жиры



Углеводы





# РАЦИОНАЛЬНОЕ

## ПИТАНИЕ должно быть

Каждый день регулярным питаться 4-5 раз в день,  
в одно и тоже время:

1) Завтрак

;

2) Полдник

;

3) Обед;

4) Ужин

В перерывах можно есть фрукты.

А перед сном можно пить



# РАЦИОНАЛЬНОЕ

## ПИТАНИЕ должно быть

**Умеренным!**  
Не перегружайте ~~не~~ желудок,  
не переедайте. Ощущение  
сытости приходит к  
человеку через 15-20  
минут после окончания  
едь





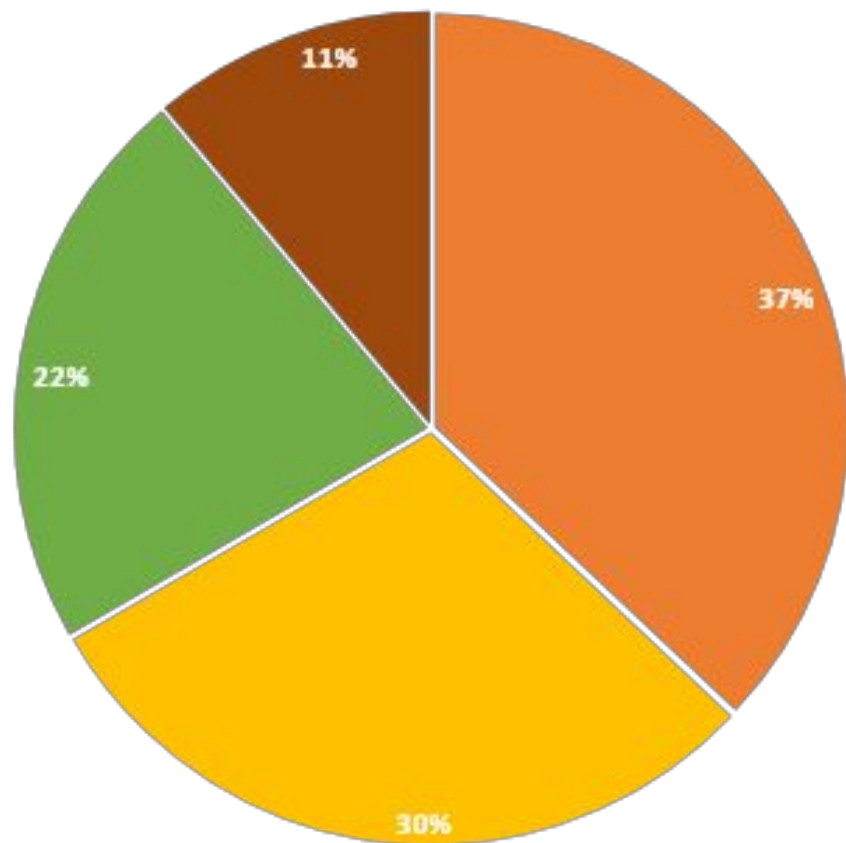
# ***ПРО ВРЕДНУЮ ПИЩУ***

***Нездоровая пища – это еда, в которой много жира, сахара, углеводов и соли, но мало витаминов, белков, минералов и других питательных веществ. Например, продукты быстрого приготовления, колбасы, сыры, консервы, газированные напитки, соленые напитки и целый ряд других. В них содержатся совершенно «пустые» калории, которые не приносят организму никакой пользы.***



# «ВЛИЯНИЕ ЗНАНИЙ О ВРЕДЕ ЕДЫ БЫСТРОГО ПИТАНИЯ НА ЕЁ УПОТРЕБЛЕНИЕ»

- знают о вреде, но едят
- не знают о вреде, поэтому едят
- знают о вреде, едят редко
- знают о вреде, не едят



*Мы провели опрос по теме: «Влияние знаний о вреде еды быстрого питания на её употребление» среди наших знакомых и сделали результаты опроса в виде диаграммы:*



*В заключении отметим то, что от **правильного питания** зависит наша **жизнь**. Хотите быть здоровыми, радостными, уверенными в себе, организуйте свое **питание** правильно.*

*Давно доказано, что питание влияет на следующие функции организма человека:*

*Здоровье;*

*Внешний вид и красота: волосы, кожа, ногти, цвет лица;*

*Жизненная энергия.*

*Самочувствие;*

*Настроение.*





# ***СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!***



*«Только живая свежая  
пища может сделать  
человека способным  
воспринимать и  
понимать истину»*

*Пифагор.*

