The background of the slide is a close-up photograph of fresh, bright red strawberries and golden cornflakes. The strawberries are scattered throughout, some whole and some sliced, showing their characteristic seeds and texture. The cornflakes are light yellow and appear to be a standard flake variety, piled together with the fruit.

Классный час «Вкусно и полезно.

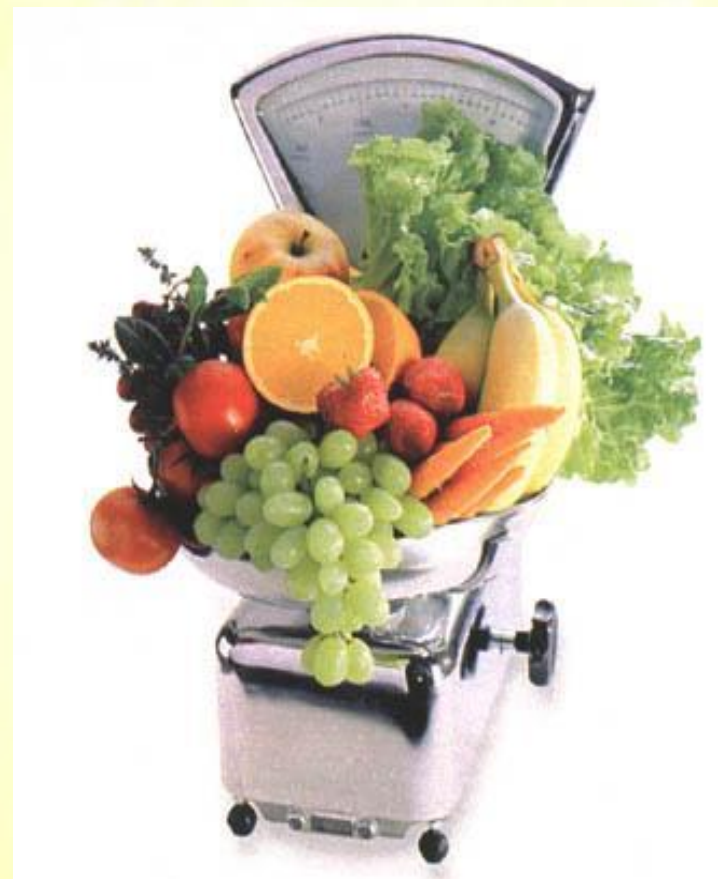
Рациональное питание»

Докладчики Рогова Анна, Захарова Наталья, ученицы 11а класса

17.10.2013



Рациональное питание
представляет собой
максимально
сбалансированное сочетание в
рационе человека жиров,
углеводов, белков, витаминов,
аминокислот, микроэлементов
и других веществ. Подобный
правильный подход к питанию
позволяет избежать множества
проблем со здоровьем, таких
как расстройство иммунитета,
атеросклероз, ожирение,
заболевания органов
пищеварения и т. д.



Принцип № 1.

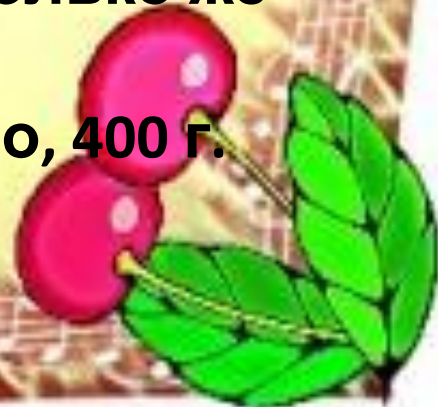
Умеренность

Умеренность можно считать основным правилом рационального питания. Количество пищи, которая поступает в наш организм и превращается в энергию, должно быть равно энергетическим затратам. Но в действительности именно этот принцип становится одним из самых важных.



Принцип 2. Все пищевые вещества должны быть сбалансированы

Идеальное соотношение белков, жиров и углеводов – 1:1:5. Для людей, которые имеют среднюю физическую нагрузку, такой показатель равняется 100 г. белка, столько же жира и, соответственно, 400 г. углеводов.



Принцип 3. Разнообразие в рационе

Только, если ваше питание будет разнообразным, организм сможет получить все те питательные вещества, которые ему необходимы. Именно поэтому, старайтесь не «заикливаться» на одних и тех же продуктах, а, наоборот, – стремиться максимально расширить свое меню.



Принцип 4. Соблюдение режима питания




Завтрак, обед, полдник, ужин – все приемы пищи должны происходить в одно и то же время. Кроме этого, важно грамотно «разбросать» общее количество калорий на весь день. Так, на завтрак должно приходиться не более 30 % от суточной калорийности, обед может составлять 40 %, а ужин – 20 %. Еще 10 % нужно приберечь на полдник либо перекус.



Вывод

Соблюдение принципов правильного сбалансированного питания является важнейшим условием здорового образа жизни, и, как правило, повышения иммунитета и защитных сил организма против неблагоприятных проявлений экологии и заболеваний, а также борьбы с лишним весом. Правильное рациональное питание и его значение для здоровья человека должны стать направлениями образа жизни, известными каждому из нас.





**Благодарим
за внимание!**

2013-2014уч.год