

ПРЕЗЕНТАЦИЯ

«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»



Часть вторая

Автор: учитель физической культуры

Гневушева

Валентина

Владимировна

МБОУ СОШ №9 г. Карабаново

2012 ГОД

Сделай правильный выбор



Вещества, которых нам не хватает

Хим.элементы: Железо, цинк, селен, йод, магний, кальций

Витамины: А, Е, С, группы В.

Жирные полиненасыщенные кислоты типа Омега 3, Незаменимые аминокислоты

Эти вещества присутствуют в натуральных продуктах питания.

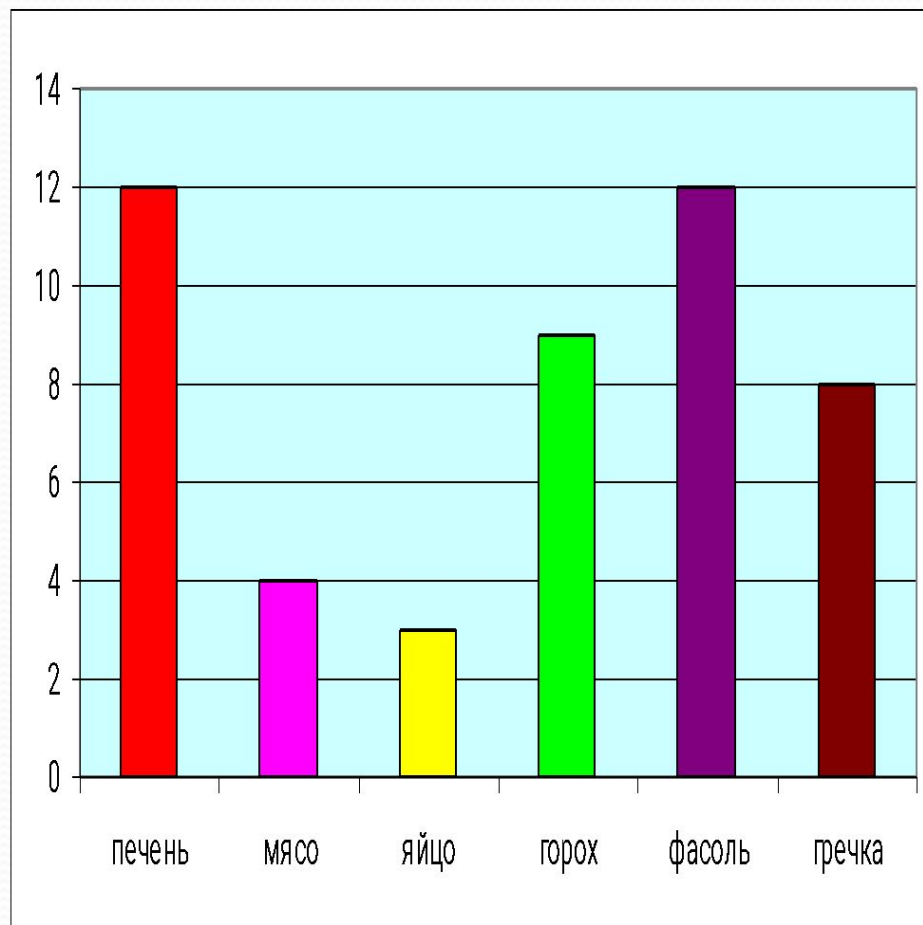
Fe Железо

Значение для организма:

кроветворение, дыхание клеток, деятельность щитовидной железы, иммунная защита.

Факторы мешающие усвоению:

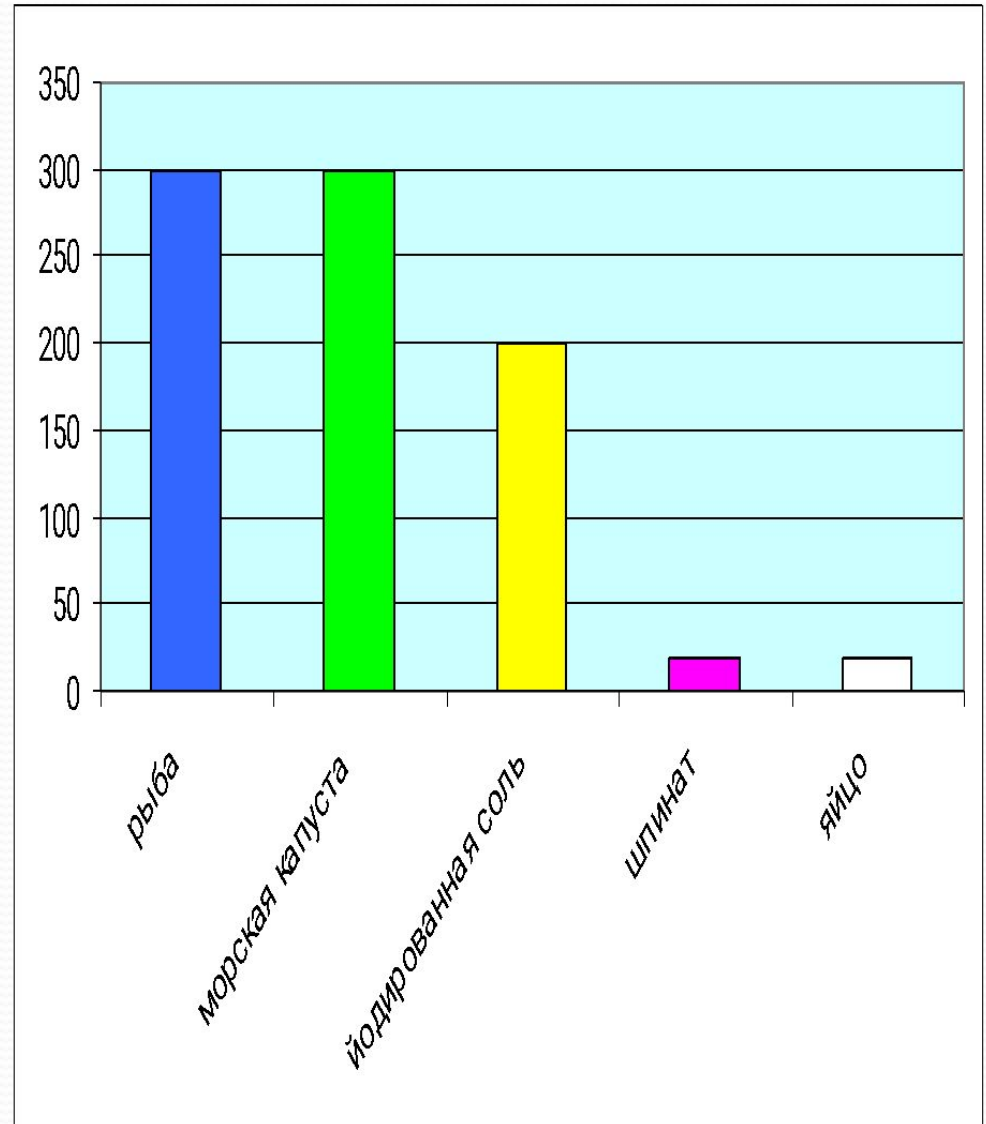
возраст, заболевания желудочно-кишечного тракта, недостаток витамина С, крепкий чай, кофе.



ЙО

Д
Значение для организма:
влияет на деятельность щитовидной железы, регулирует обмен веществ, активизирует распад холестерина, участвует в функциях сердечно-сосудистой и нервной систем

Факторы мешающие усвоению:
кулинарная обработка продуктов питания, нехватка витаминов В₂ и селена.

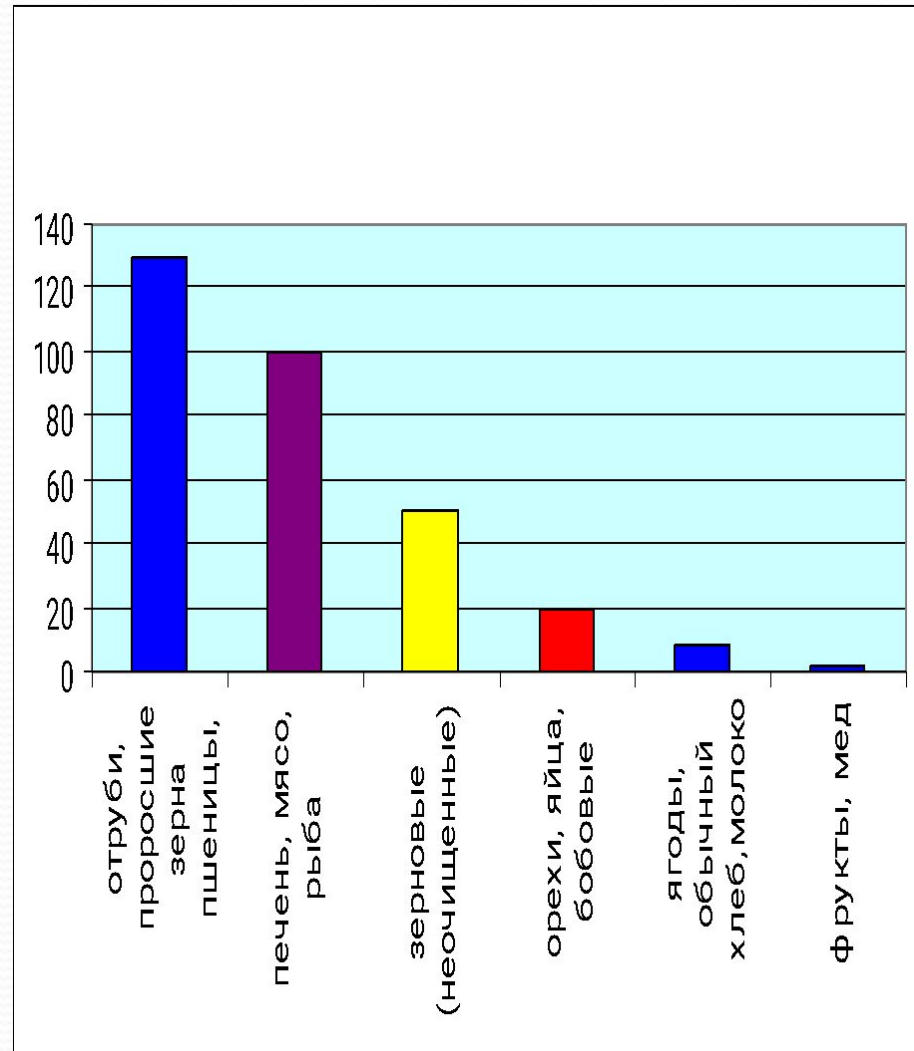


Цинк- антиоксидант

Влияние на организм:

контролирует обменные процессы, деятельность мозга, поджелудочной и половых желез.

участвует в выработке инсулина, формирует поведенческие реакции, способствует нормальному состоянию кожи, устойчивости к стрессам, регулирует иммунные и детородные функции.

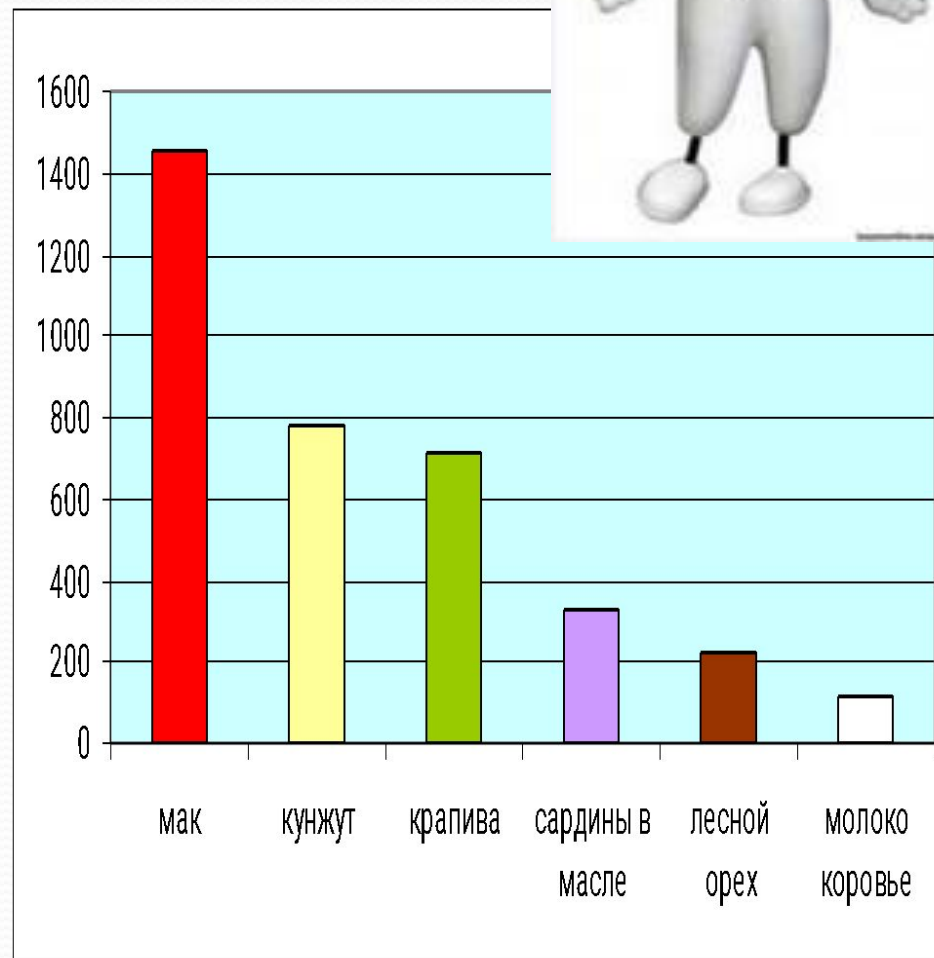
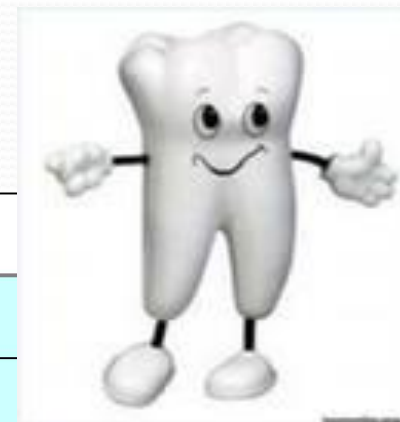


Кальций

Влияние на организм:

Формирование костей, мышечной ткани, функция эндокринных желез, повышает защитные функции, необходим для поддержания стабильной сердечной деятельности, передачи нервных импульсов.

Выводится из-за: избытка жиров, фитинов, сахаров, крепкого кофе, чая, дефицита витаминов С и D.



Влияние на организм:

антиоксидант, стимулирует иммунитет, работа мозга и нервной системы, работоспособность, эмоциональный фон человека

Факторы снижающие содержание селена в организме:

Избыток сахаров, консервирование (потери до 50%).



СЕЛЕН

Источники:

Необработанное зерно

Орехи

Морепродукты

Лосось, палтус



Влияние на организм:

деятельность мышц сердца и кровообращения, ферментативные реакции головного мозга, работоспособность и активность человека, биосинтез белка, передача генетич. информации.

Способствует выведению:

заболевания ЖКТ, несбалансированное питание, излишки сахаров, кофеина, дефицит витаминов D и группы B, чрезмерные физ.нагрузки и увлечение баней.



МАГНИЙ

Источники:

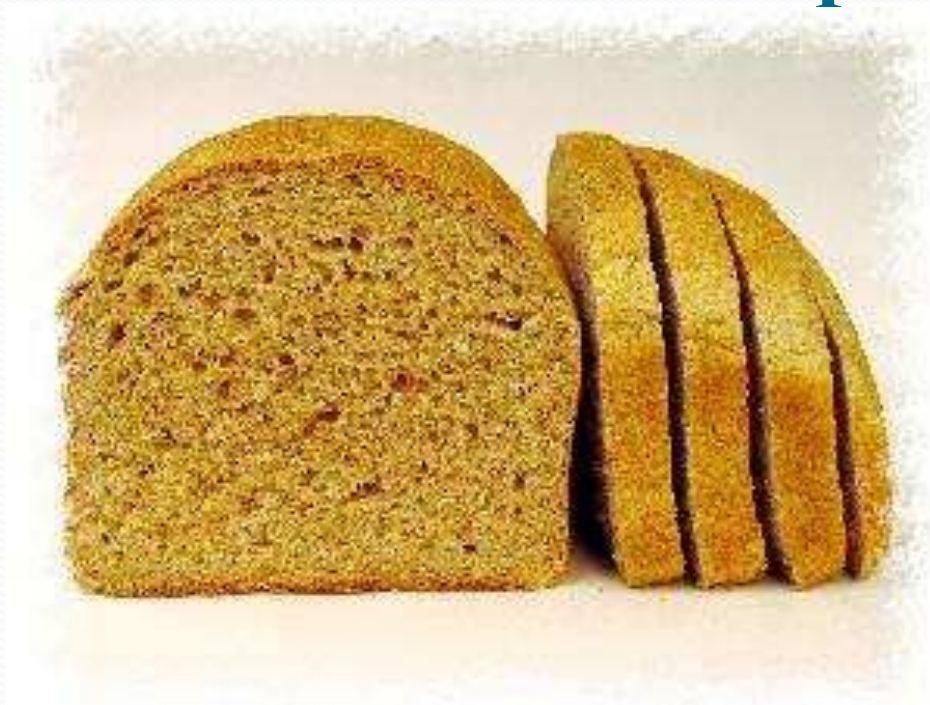
Пшеничные и овсяные отруби, бурый рис, зеленые овощи, паточка, чистая вода.



Пирамида питания



Первый кирпич пищевой пирамиды – зерновой



Кирпичи 2 и 3 - овощной и фруктовый.



Кирпич 4 пищевой пирамиды – МЯСНОЙ



Кирпич 5 пищевой пирамиды – МОЛОЧНЫЙ



Кирпич 6 пищевой пирамиды - жиросодержащий, но не жирный



Это должен знать каждый:

❖ *Все продукты промышленного производства менее полезны, чем натуральные и более дорогие, чем натуральные.*

▶ *Введение в повседневное питание продуктов обогащенных витаминами объективная необходимость сегодняшнего дня.*

▶ *У каждого человека может быть свой режим питания, но набор полученных во время еды нутриентов должен быть максимально разнообразным и полным.*



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.

Почему при склонности к полноте,
несмотря на регулярное питание
мы испытываем чувство голода?



Питаться лучше 4 раза в день. Взрослые люди могут есть 3 раза в день.

При четырехразовом питании
потребление пищи распределяют так:

завтрак – 25%

обед – 40%

полдник – 15%

ужин – 20%



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 с приятным запахом и вкусом вызывает аппетит и выделение пищеварительных соков



Сначала употребляют блюда, усиливающие сокоотделение (салат, винегрет, бульон)

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



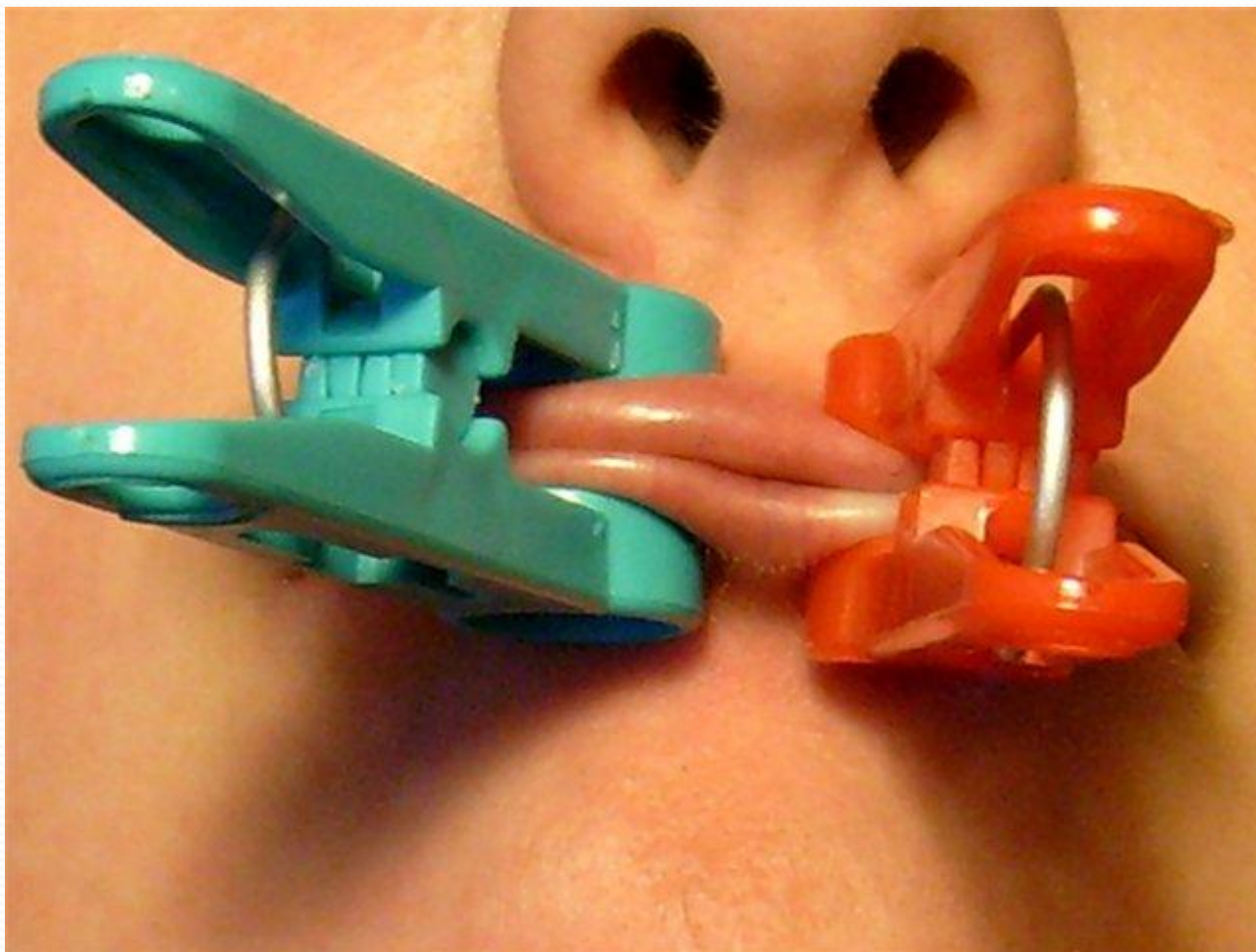
Не надо пить непосредственно перед приемом пищи, во время и сразу после еды. Исключение можно сделать лишь в том случае, если употребляете очень сухую пищу, которую можно запивать небольшими глотками. Пить надо минимум за полчаса до еды и не ранее часа после еды.



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.



Еда на ночь ведет к увеличению массы тела



**Мы едим, чтобы жить,
а не живем,
чтобы есть !**



**Правильное питание – залог здорового,
сильного организма и стройного,
подтянутого тела.**



A white ceramic cup filled with a golden-brown tea, garnished with a slice of lemon. The cup sits on a matching white saucer. In the foreground, a large white daisy flower with a green center is in focus. To the right, a whole yellow lemon rests on a brown bamboo mat. The background is softly blurred, showing another white cup. The entire scene is set against a light blue and white decorative border at the top.

**Спасибо
за внимание!**