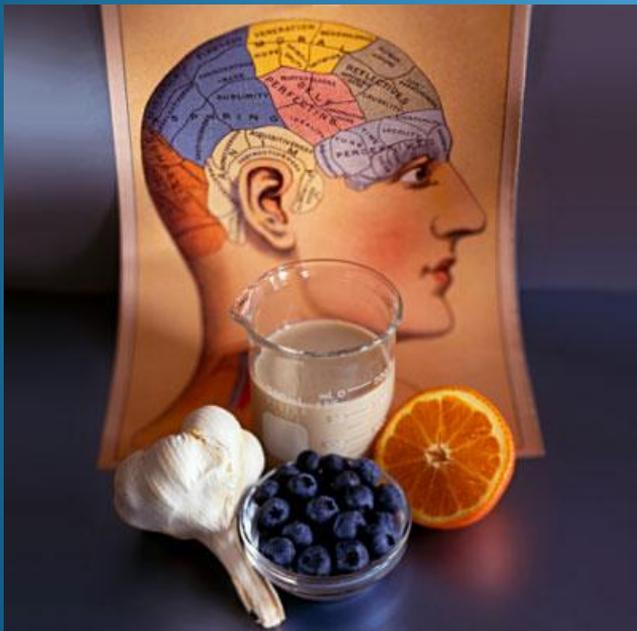


# ПРЕЗЕНТАЦИЯ

## «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.**

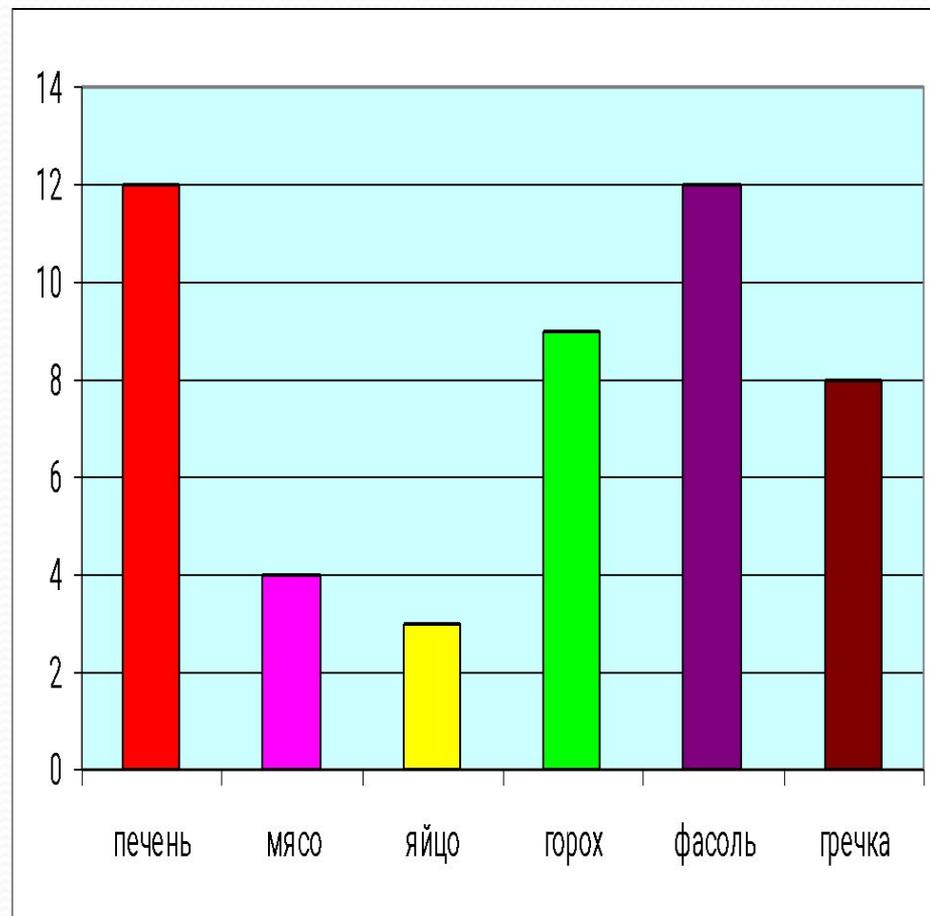
# Fe Железо

## Значение для организма:

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

## Факторы мешающие усвоению:

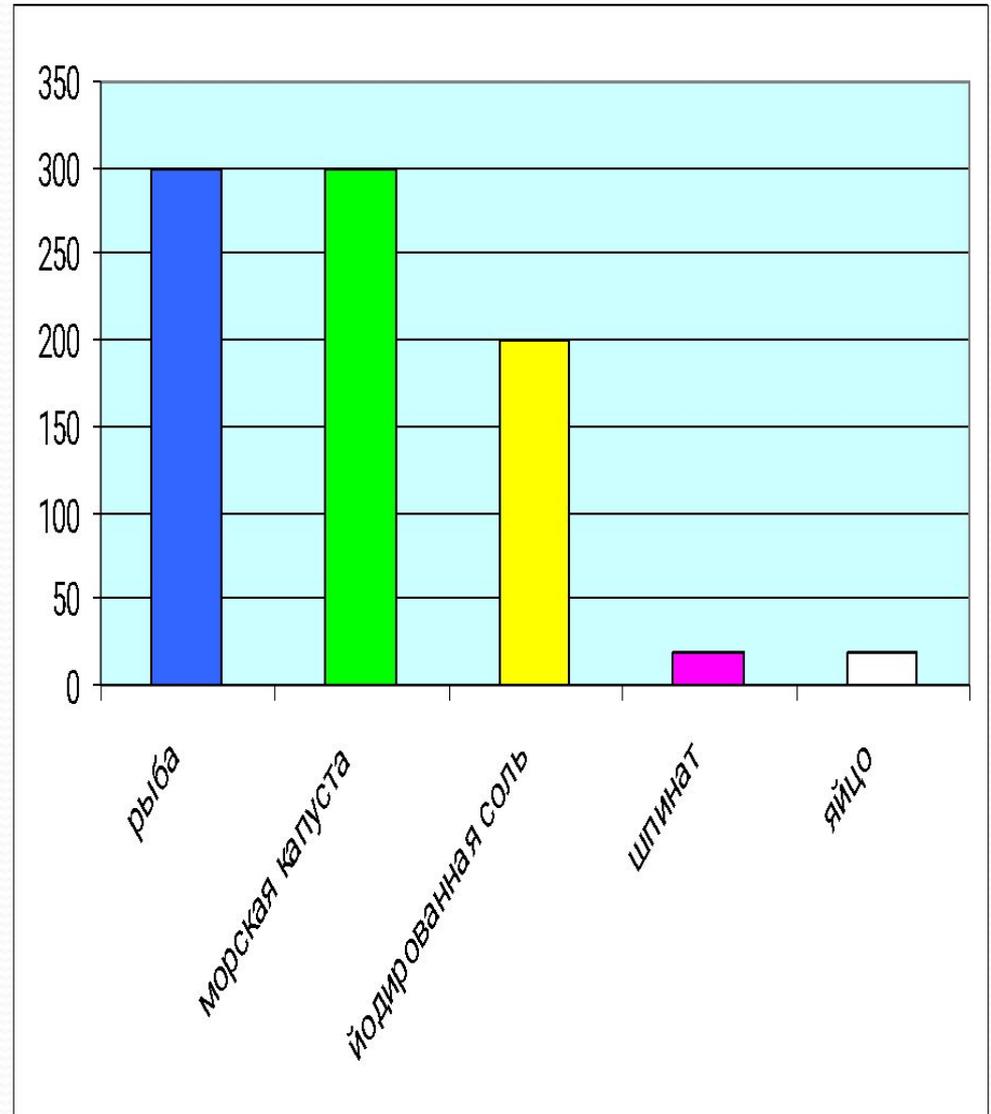
возраст, заболевания желудочно-кишечного тракта, недостаток витамина С, крепкий чай, кофе.



# 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 В<sub>2</sub> и селена.

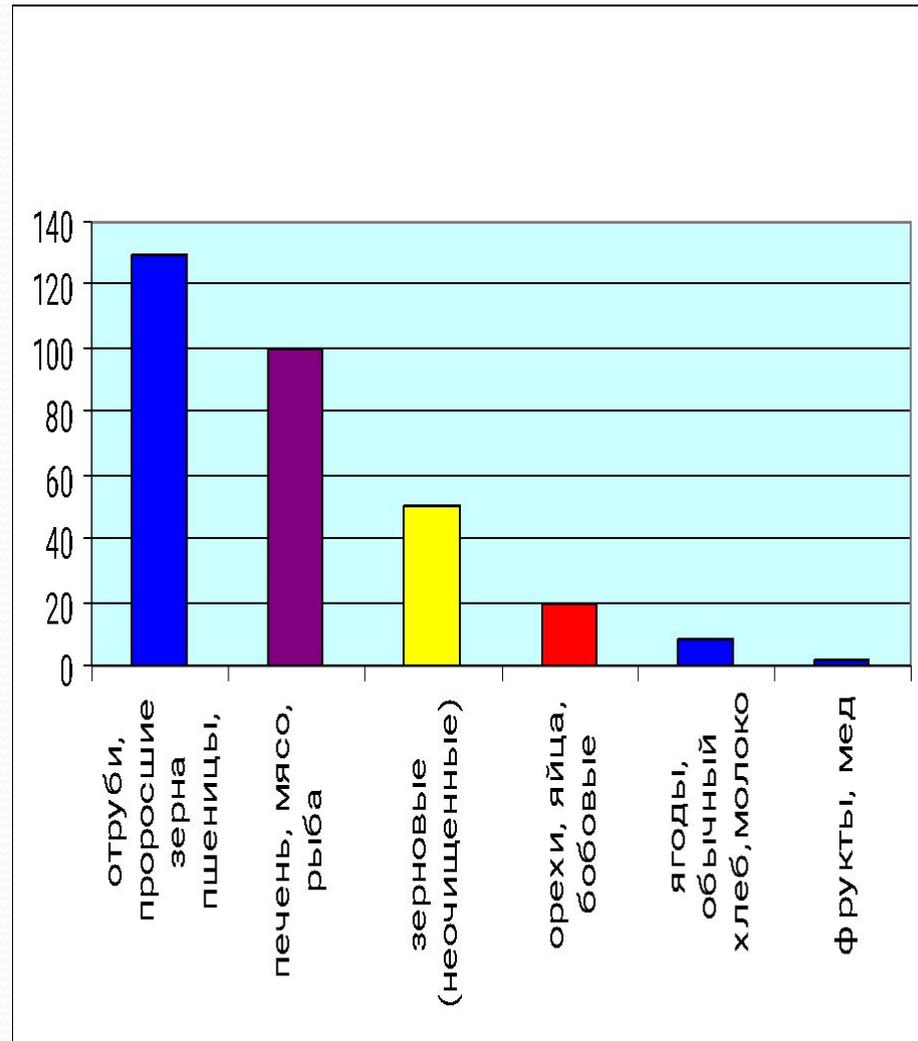


# Цинк- антиоксидант

## 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.

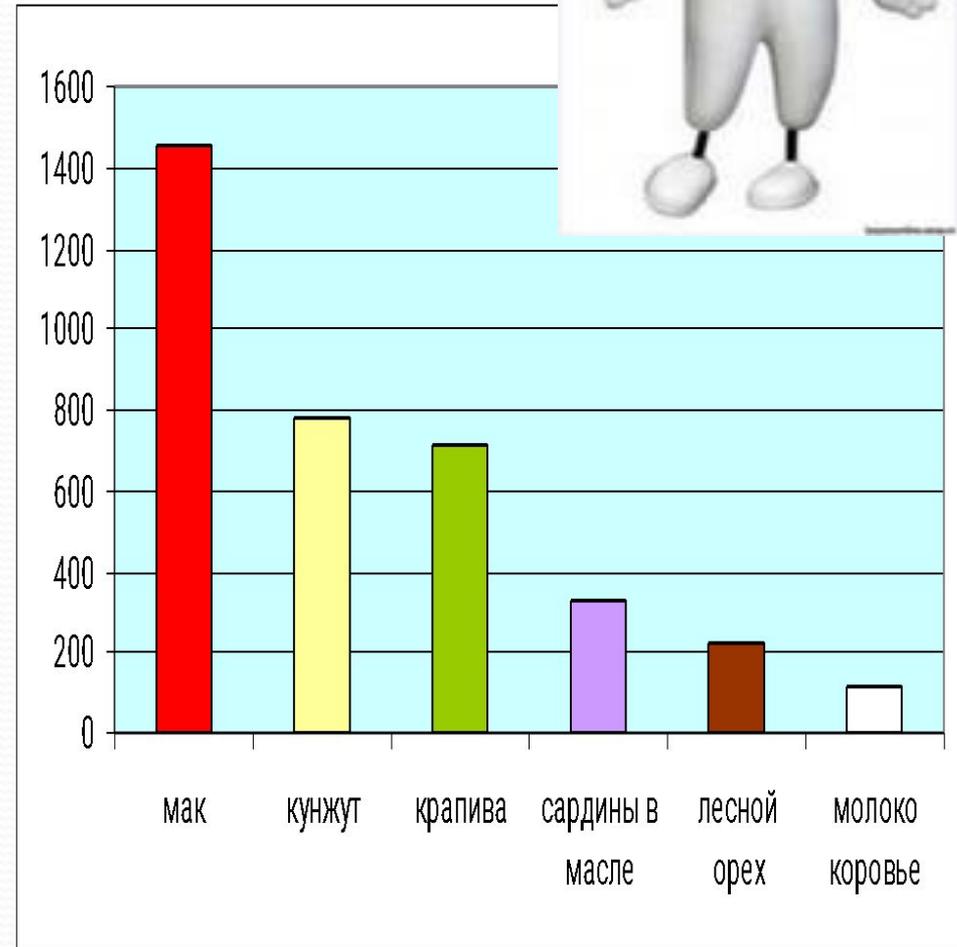
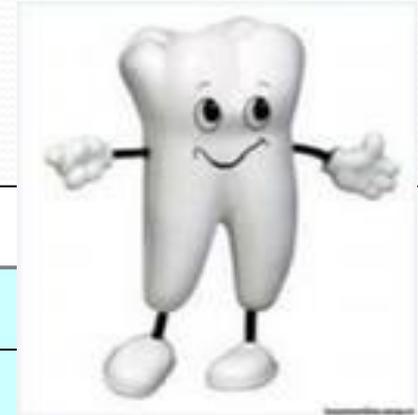


# Кальций

## 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%



**Длиительные промежутки между едой, питание всухомятку приводят к заболеваниям желудка.**



**Ужинать надо за 2 ч до сна. За это время пища в желудке успеваает перевариться.**

**Пища с приятным запахом и вкусом вызывает аппетит и выделение пищеварительных соков**



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

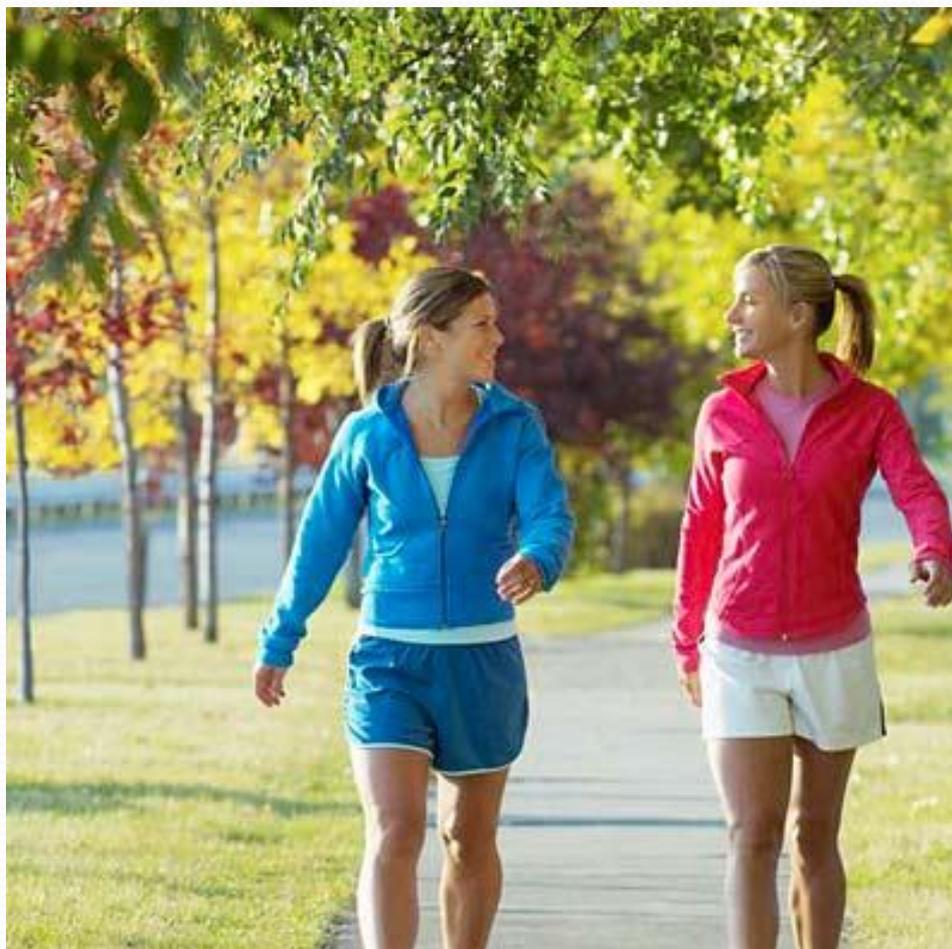
Не ешьте сразу после серьезных физических нагрузок: занятий спортом, тяжелой физической работы, переохлаждения или перегрева организма, а также после бурных эмоций.



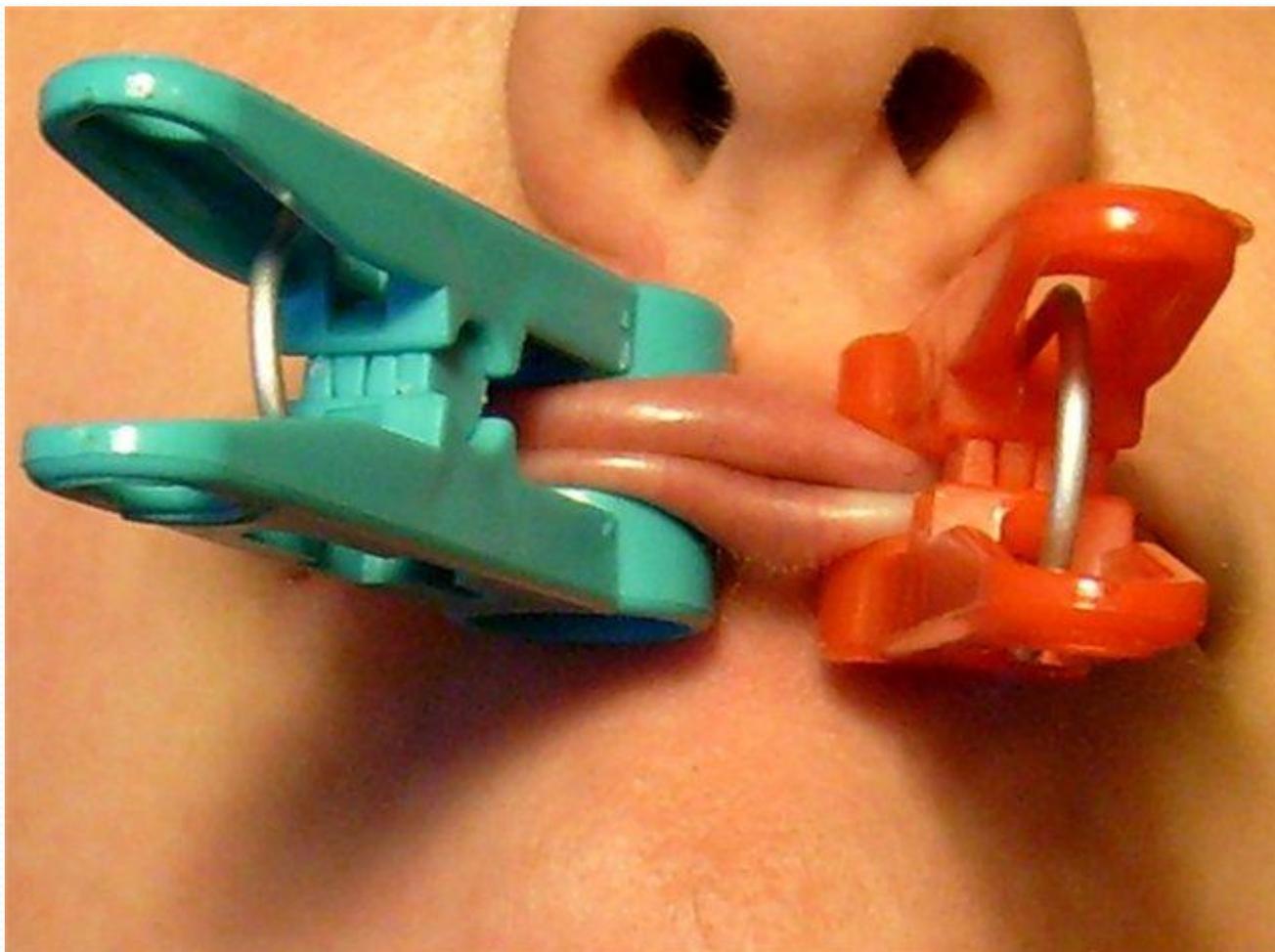
**Не надо пить непосредственно перед приемом пищи, во время и сразу после еды. Исключение можно сделать лишь в том случае, если употребляете очень сухую пищу, которую можно запивать небольшими глотками. Пить надо минимум за полчаса до еды и не ранее часа после еды.**



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 woven placemat. 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!**