

# Здравствуйте!



Автор учитель МБОУ СОШ № 5 г. Охи  
Рзаева Зульфия Галиевна



# Здоровье

**Состояние полного  
физического,  
психического и  
социального  
благополучия (*устав  
Всемирной организации  
здравоохранения*)**



# Факторы, определяющие здоровье

- **Экология** 20%
- **Генетика** 20%
- **Медицина** 10%
- **Образ жизни** 50%



# Здоровый образ жизни

**Совокупность сознательно сформированных привычек человека, направленных на поддержание и укрепление здоровья и творческого долголетия (режим дня, личная гигиена, здоровое питание, физическая активность, отдых, закаливание, отсутствие вредных привычек)**

<b>Пищевые продукты</b>	<b>Количество (г в день)</b>
<b>Хлебопродукты</b>	<b>330</b>
<b>Картофель</b>	<b>265</b>
<b>Овощи</b>	<b>400</b>
<b>Фрукты свежие</b>	<b>260</b>
<b>Сухофрукты</b>	<b>10</b>
<b>Сахар</b>	<b>100</b>
<b>Масло растительное</b>	<b>20</b>
<b>Мясо и мясопродукты</b>	<b>205</b>
<b>Рыба и рыбопродукты</b>	<b>50</b>
<b>Сало</b>	<b>5</b>
<b>Молоко</b>	<b>450</b>
<b>Масло животное</b>	<b>15</b>
<b>Творог</b>	<b>20</b>
<b>Сметана</b>	<b>18</b>
<b>Сыр</b>	<b>18</b>



# Рекомендуемое количество энергии, белков, жиров и углеводов (г в день)

Возраст	Энергия (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
14-17 (юноши)	2900	100	100	400
14-17 (девушки)	2600	90	90	360



# Суточное распределение пищевого рациона

Питание	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
4- разовое	20-30 %	40-50 %	10-25 %	15-20 %
3- разовое	30 %	45-50 %		20-25 %