

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)

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



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 %