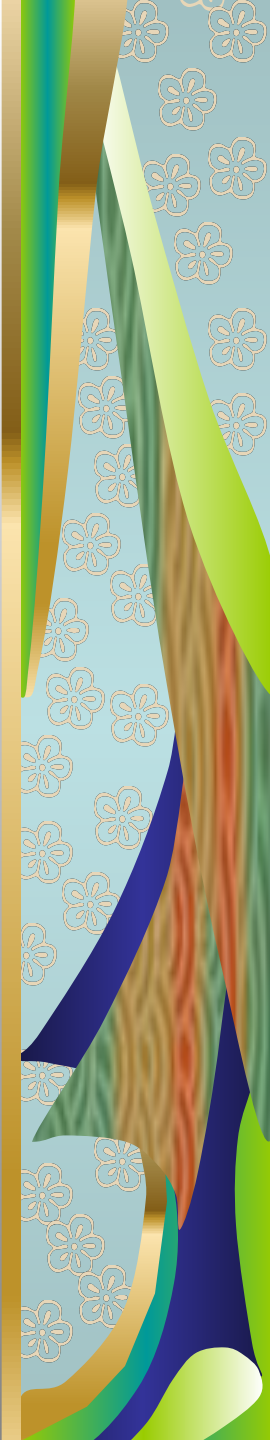


# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ



Презентацию подготовила  
воспитатель группы продлённого дня  
школы №270 г.Санкт-Петербурга  
Луцкая Ольга Николаевна





# ЧТО ТАКОЕ ПИТАНИЕ?



Это процесс поступления в организм и усвоение им веществ, необходимых для покрытия энергетических и пластических затрат, построения и возобновления тканей его тела и регуляции функций.





- **возраста;**
- **профессии;**
- **климата;**
- **социально-бытовых условий.**

## **ВЫВОД:**

**Для правильной  
организации питания  
человека необходимо  
знать значение  
пищевых веществ и как  
они влияют на  
человека в  
зависимости от:**





у мужчины, весящего

70 кг, приближается

к 1700 ккал

## ВЕЛИЧИНА ОСНОВНОГО ОБМЕНА



у женщины, вес которой

около 60 кг, близка

к 1400 ккал.



у детей, при расчете на 1 кг веса тела, уровень основного обмена  
гораздо выше

# Пирамида здорового питания





## СЛАДОСТИ:

Самым известным сладким продуктом является сахар.



Он как полезен,  
так и вреден  
для организма  
человека.



Избыток сахара  
может привести  
к сахарному  
диабету.

## ЖИРЫ:

Используются  
организмом в  
энергетических и в  
пластических целях.



Регулируют все  
стороны  
жизнедеятельности  
организма.

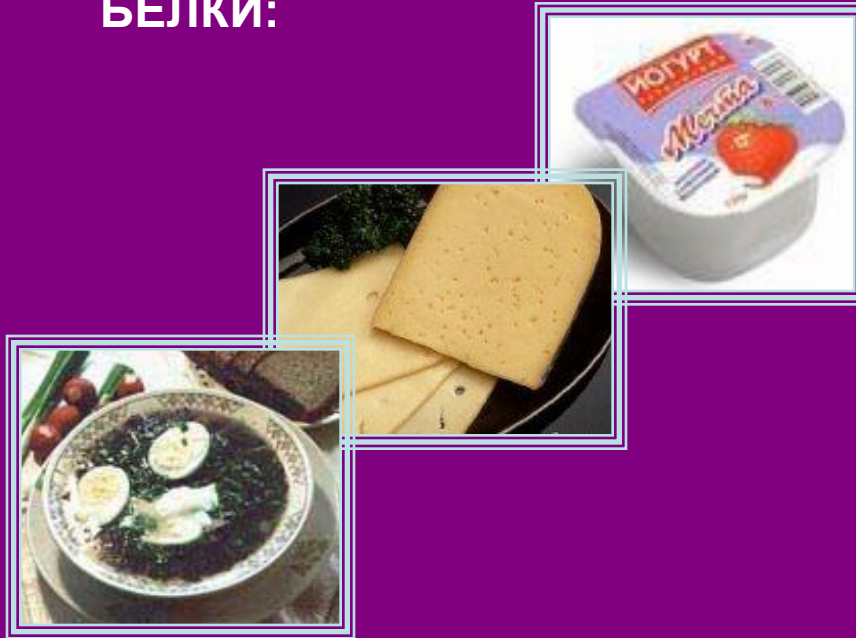


## СОДЕРЖАТСЯ В:

- орехах;
- семечках;
- овощах;
- рыбе;
- растительных маслах;



**БЕЛКИ:**



**СОДЕРЖАТСЯ В:**

- рыбе;
- яйцах;
- постном масле;
- домашней птице;
- молочных продуктах;
- орехах.

**С НИМИ СВЯЗАНЫ ОСНОВНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ ЖИЗНИ :**

высшая форма  
движения материи -  
мышление

способность к росту  
и размножению

обмен веществ

сокращение мышц

раздражительность нервов



## ОВОЩИ И ФРУКТЫ:

- богаты витаминами;
- обеспечивают нормальное пищеварение;
- участвуют в обмене веществ.



## ПРИБРЕТАЯ ОВОЩИ И ФРУКТЫ НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ:

питательные  
вещества зрелых  
плодов лучше  
усваиваются  
нашим организмом;



в свежем  
виде они  
гораздо  
полезнее, чем  
переработанные.

## СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ:

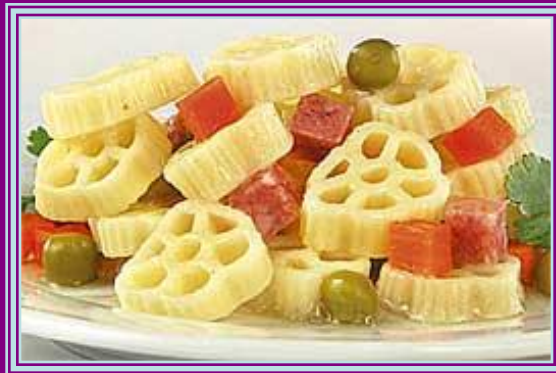
являются  
главным  
источником  
энергии



снабжение  
организма  
углеводами должно  
быть регулярным

основными углеводами пищи являются сложные сахара - полисахариды:  
крахмал и гликоген

## НАИБОЛЕЕ БОГАТЫЕ УГЛЕВОДАМИ ПРОДУКТЫ:



- картофель;
- макароны;
- хлеб;
- крупы.



# РЕЖИМ ПИТАНИЯ ЧЕЛОВЕКА

ДЛЯ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА  
ОПТИМАЛЕН

четырёх  
разовый  
приём  
пищи



с  
интервалом  
4 – 5  
часов

РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

(в процентах от суточной калорийности)

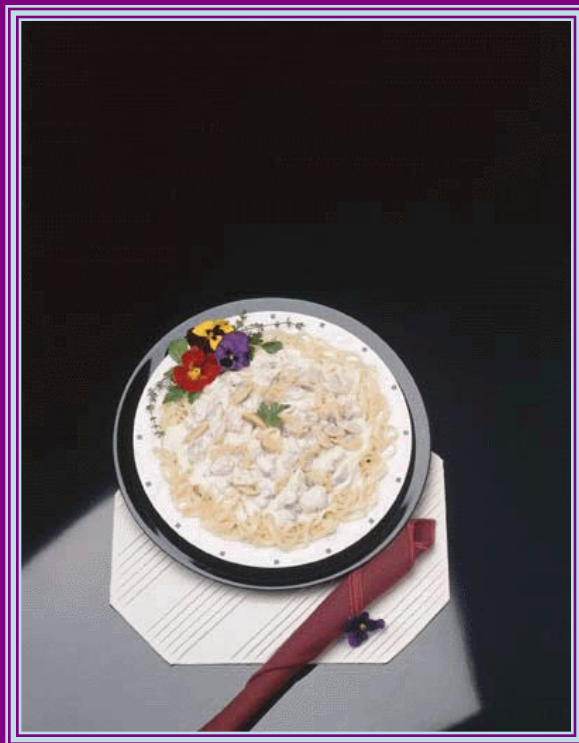
на завтрак - 25%

на обед – 35%



на второй завтрак – 15%

на ужин – 25%



- **одновременно употребление овощей и фруктов не смешивается, например, с мясными или рыбными блюдами**

## **РАЗДЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ:**



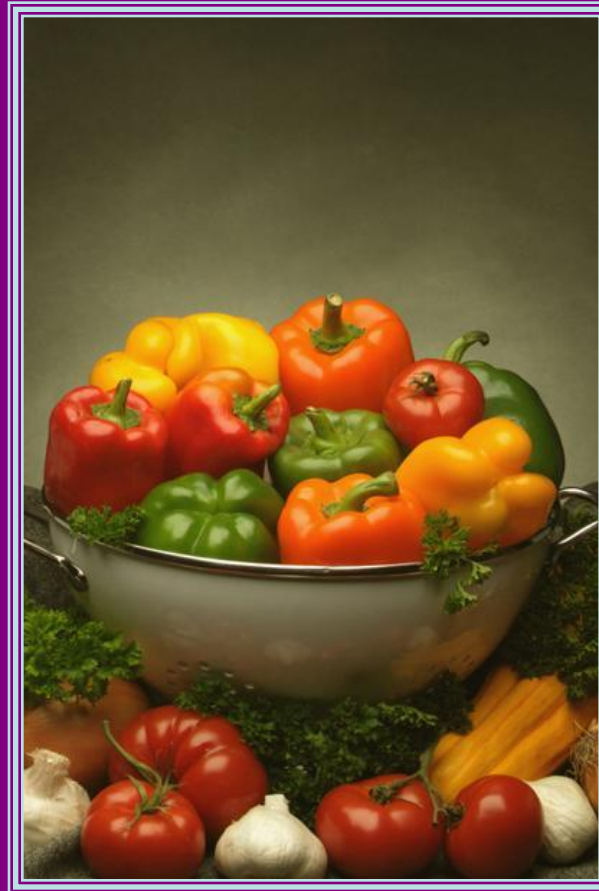
- **учитываются разновидности продуктов по их калорийности**



**Нужно получать только необходимое количество пищи.**



**Следует пить  
необходимое  
количество  
жидкости.**



**В пище должно быть  
соблюдено  
равновесие между  
белками, жирами и  
углеводами.**

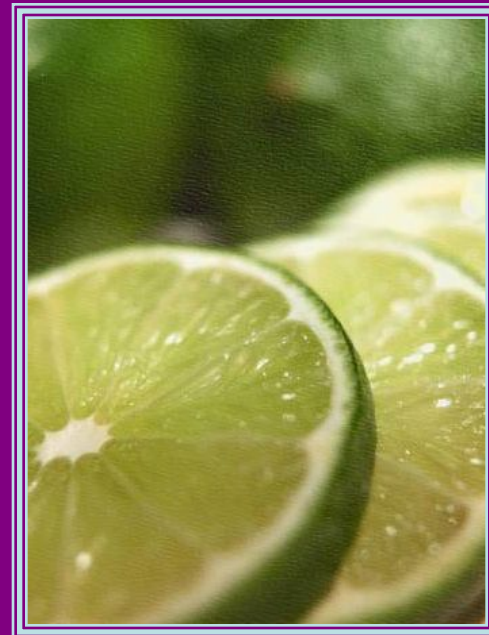
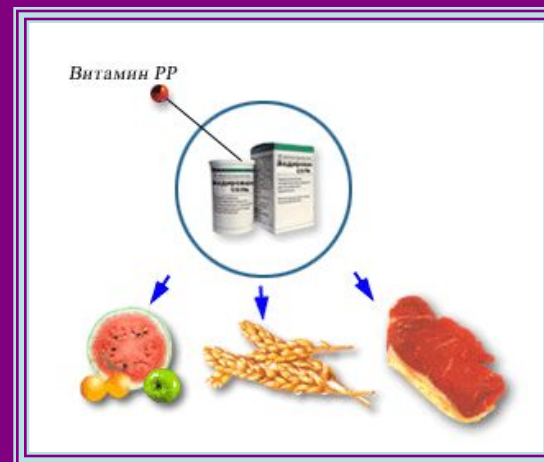


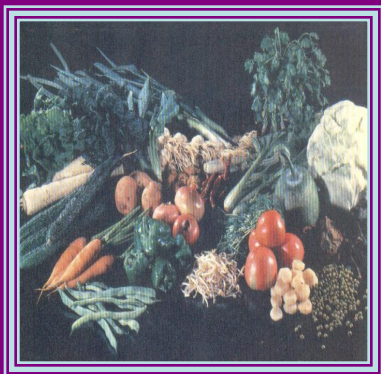
**Овощи должны входить в состав пищи вместе с теми частями, в которых  
содержатся минеральные соли и витамины  
(кожура, отруби, семена).**





**Рацион должен  
содержать максимум  
витаминов и  
минеральных солей.**





**Растительные  
продукты должны быть  
выращены на  
плодородных почвах,**



**в которых  
есть  
все  
естественные  
элементы,**



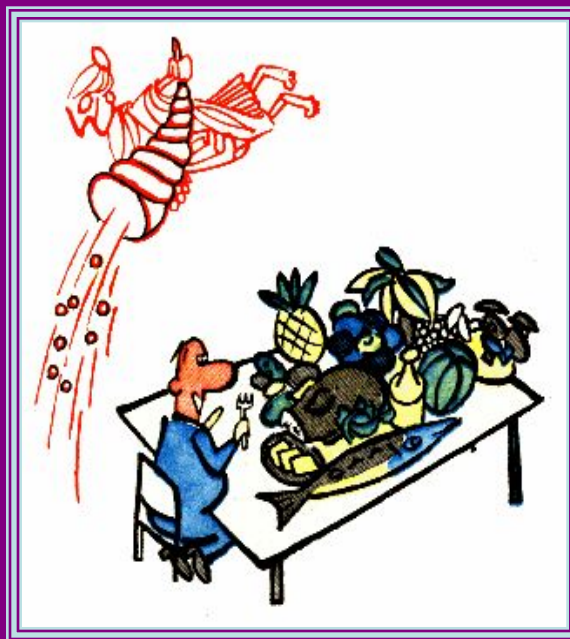
**а не на  
обеднённых  
усиленной  
эксплуатацией  
почвах.**

# РАЗУМНОЕ ОГРАНИЧЕНИЕ В ПИТАНИИ

Учитывайте биоритмологическую  
активность органов  
пищеварения.

Помните, что лишний объём  
пищи расщепляют  
микроорганизмы.

Не употребляйте  
жидкость после  
приёма пищи.



Ограничивайте  
употребление  
жирной пищи.

Не употребляйте одновременно продукты, для переваривания  
которых требуются разные условия.

# Заключение



Проанализируем меню  
одного дня в школьной  
столовой:

- плов
- чай с сахаром
- хлеб

## ВЫВОД:

Отсутствие фруктов, овощей, так необходимых для ребёнка. Большая часть учащихся на переменах «перекусывают», т. е. употребляют бутерброды, булочки, печенье, которые нарушают процессы пищеварительного тракта, нередко просто портят аппетит.