

Правильне харчування - це здоров'я

Зроблено: Олександра, Тєона, Юлія, Діана, Аліса і Настя



Режим харчування

Сніданок до 10:00

Перекус

Обід до 15:00

Перекус

Вечеря до 20:00

Харчування

Збалансоване харчування – містить в собі норму білків, жирів та вуглеводів.

Сніданок – найголовніший прийом їжі, тому що запускає травлення. Що надає заряд енергії .

Обід – має бути повноцінним і підтримувати вашу активність до кінця дня .

Вечеря – найбільш легкий прийом їжі , тому що до вечора процеси травлення уповільнюються і організм не потребує енергії для активності.

Фрукти - це справжнє джерело вітамінів , мікро- і макроелементів , які допомагають підтримувати імунну систему організму.

Слід надавати перевагу фруктам по сезону і обирати не оброблені дифенілом для краси.

М'ясо – важливий продукт харчування, головне джерело тваринного білка та одне з головних джерел білка взагалі.

Риба – найважливіший елемент в раціоні людини і повинна бути не менше двох разів на тиждень. Містить Омега-3, яка має протизапальну дію і зміцнює клітини мозку, захищає від пошкоджень і насичує організм необхідними мінералами.

Білок – один із найважливіших поживних елементів . Він грає роль будівельного матеріалу для тканин, органів, бере участь в обмінних процесах , дарує ситість та енергію.

Рослинний білок: рис , нут, мигдаль, авокадо, чечевиця, квасоля

Тваринний білок : лосось, яйця, йогурт, сир, куриця, молоко.(

Ненасичені жири : риба, горіхи, авокадо, оліва, олія.

Насичені жири : бекон, йогурт, м'ясо, вершкове масло.

Транс-жири : маргарин, торт, печиво, чипси.

Вода

Чому так важливо споживати достатню кількість води?

Вода містить велику кількість макро- і мікроелементів. Вода сприяє виведенню токсинів і очищенню організму, необхідна для нормальної терморегуляції. Тому багато пити є першою рекомендацією при застуді або ГРВІ. Склянка чистої води може допомогти під час головного болю.

7 причин пити багато води:

1. Виводить шлаки і токсин з організму.
2. Користь для шкіри.
3. Користь для серця.
4. Допомогає травленню.
5. Допомогає схуднути і утамувати відчуття голоду.
6. Допомогає підвищити фізичну працездатність.
7. Допомогає запобігти і лікувати головний біль.

7 причин пити багато води:

1. Виводить шлаки і токсин з організму.
2. Користь для шкіри.
3. Користь для серця.
4. Допомогає травленню.
5. Допомогає схуднути і утамувати відчуття голоду.
6. Допомогає підвищити фізичну працездатність.
7. Допомогає запобігти і лікувати головний біль.

Ознаки, які говорять про те, що ви п'єте недостатньо води

- 1.Точуття спраги і сухість у роті;
- 2.Темно-жовтий колір сечі;
- 3.Лущення шкіри, тріщини на ній;
- 4.Головні болі;
- 5.Сонливість і млявість;
- 6.Пришвидшене серцебиття

Цікаво про воду:

Скільки в нас води?



Здорове Харчування

Здорове харчування – це не дієта. Це образ життя, заснований на усвідомленому виборі їжі, який живить моє тіло та надає мені енергію.

Так чому саме я обрала здоровий образ життя та правильне харчування?

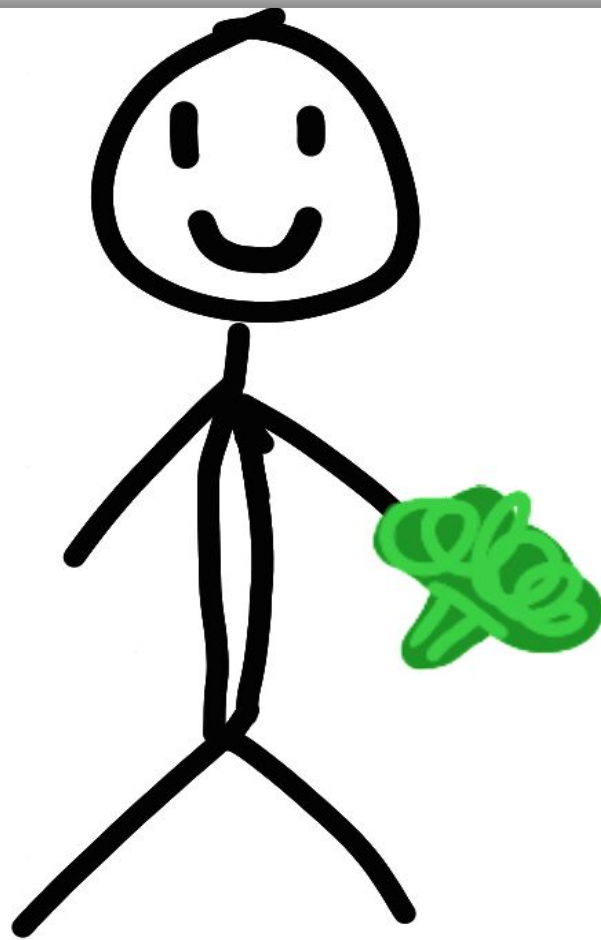
Тому що я люблю своє тіло та ціную своє здоров'я. Мені подобається добре себе відчувати і надає впевненості в турботі про себе.

Шкідлива їжа

Багато того , що ми любимо їсти , насправді дуже шкодить нашому здоров'ю.

Ось приклади які можуть замінити не корисну їжу:

- Цукор - Бананове/фінікове пюре, кориця в каву, мед, чорний шоколад
- Солодкі газовані напої - чай, кава, цикорій, вода
- Соки і фреші - обираємо цілі ягоди, фрукти, овочі або смузі.
- Надмір солі - Сушені трави, суміш перців, часник цибуля, куркума.
- Біле рафіноване борошно - Цільнозернове борошно з пшениці, вівса, тощо.
- Сухарики, чіпси - Цільнозернові хлібці, несмажені та несолені горіхи й насіння .
- Ковбаси - Запечене м'ясо чи птиця.
- Мюслі - Цільні злаки .



FlipaClip

Анімація Смолянінової Діани на тему "Здорове та шкідливе харчування"



THANKS FOR
WATCHING 😊



THANKS
FOR
WATCHING



thanks for watching

