

ПРЕЗЕНТАЦИЯ К ИНТЕРАКТИВНОМУ ЗАНЯТИЮ «Я ТО, ЧТО Я ЕМ»

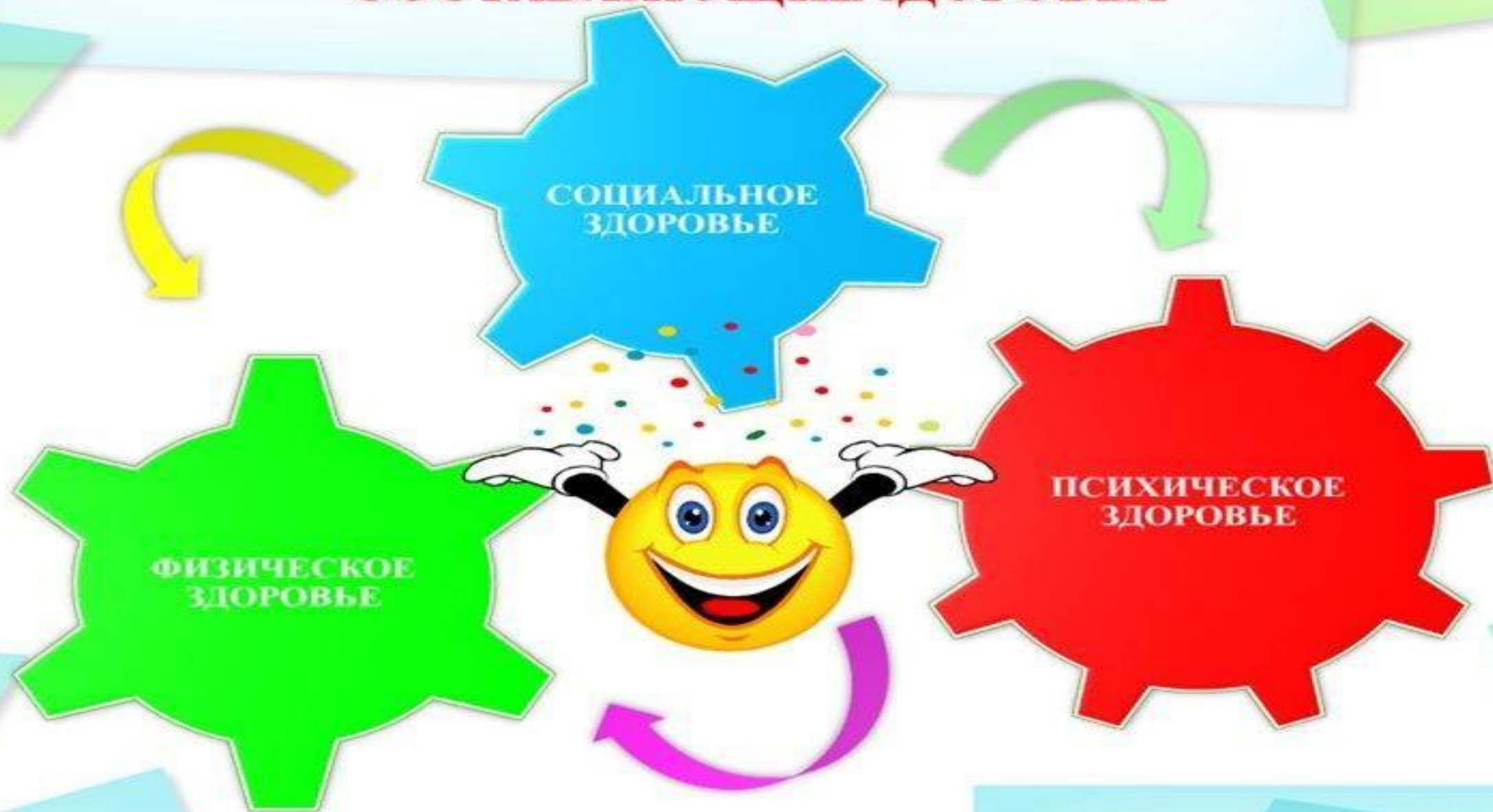


Обсуждение

ЧТО ТАКОЕ
ЗДОРОВЬЕ?



СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ



ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ НАШЕ ЗДОРОВЬЕ?



ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ НАШЕ ЗДОРОВЬЕ?



Обсуждение

Как вы думаете, на какие из перечисленных факторов (здравоохранение, наследственность, внешняя среда и природные условия, образ жизни) мы можем повлиять, а что изменить невозможно?

А.В. Суворов



Правильное питание – залог здоровья





Что такое правильное питание?



Правило № 1
Употребляйте
разнообразные
натуральные пищевые
продукты





Правило № 2

**Ешьте несколько раз
в день
разнообразные
овощи и фрукты**





Правило № 3

Употребляйте молочные продукты с низким содержанием жира (молоко, кефир, простокваша, сыр, натуральный йогурт)



Правило № 4

Чаще употребляйте морепродукты (рыбу, кальмары, креветки и т. д.)





Правило № 5

Ограничьте употребление СОЛИ



Правило № 6

**Ограничьте употребление
сахаров (сладостей,
кондитерских изделий,
сладких напитков,
десертов)**



Правило № 7

**Заменяйте животный
жир на жир
растительных масел**





Правило № 8

Готовьте пищу на пару, а также путём отваривания и запекания



Правило № 9

**Питайтесь 4-5 раз в день
небольшими порциями в
одно и то же время**



Оптимальные варианты режима питания

ЧЕТЫРЕХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ 1 ВАРИАНТ



Режим питания
7.30-8.30 – завтрак
12.30-13.00 – обед
16.00 – полдник
19.00-19.30 – ужин

ПЯТИРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ



Режим питания
7.30-8.00 – 1 завтрак
11.00 – 2 завтрак
13.30 – обед
16.00 – полдник
19.00 – ужин

ЧЕТЫРЕХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ 2 ВАРИАНТ



Режим питания
7.30-8.30 – 1 завтрак
11.00-12.00 – 2 завтрак
14.30-15.30 – обед
19.00-19.30 – ужин

Правило № 10

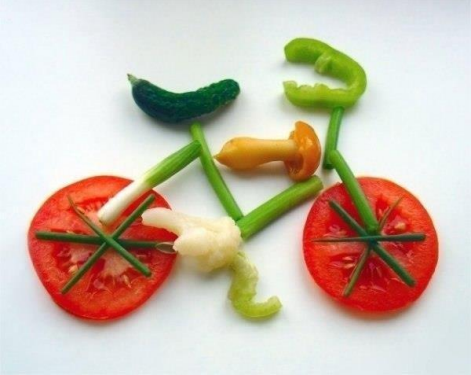
Употребляйте тёплую
пищу не менее 3 раз в
день (завтрак, обед и
ужин)



Правило № 11

**Выпивайте достаточное
количество чистой воды**





Правило № 12

**Количество энергии,
которое вы получаете с
пищей, должно
соответствовать
количеству энергии,
которое вы тратите в
течение дня**



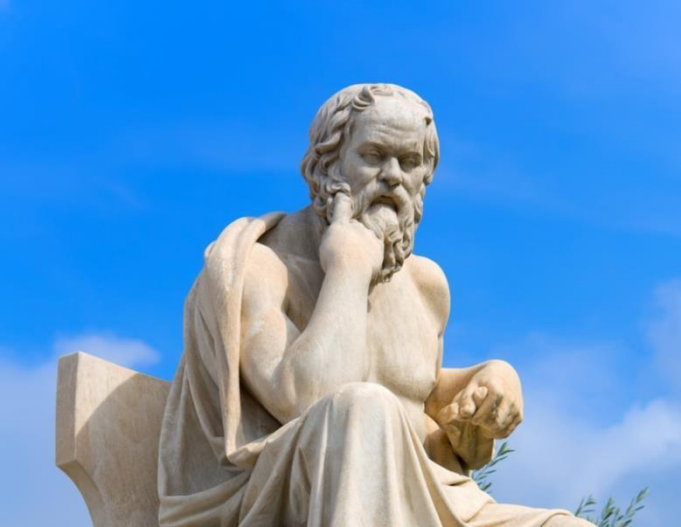
ПИРАМИДА ПИТАНИЯ



Индекс массы тела

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{вес (кг)}}{\text{рост}^2 (\text{м}^2)}$$

Индекс массы тела	Соответствие между массой человека и его ростом
16 и менее	Выраженный дефицит массы тела
16–18,5	Недостаточная (дефицит) масса тела
18,5–24,99	Норма
25–30	Избыточная масса тела (предожирение)
30 и более	Ожирение



**«Нужно есть,
чтобы жить,
а не жить,
чтобы есть»
(Сократ)**



**Правильное питание –
это залог крепкого
здоровья, хорошего
настроения, молодости**

И



Я