

Здоровый образ жизни. Рациональное питание.

Презентация составлена
преподавателем-организатором
ОБЖ
МОУ СОШ № 7 г.Гулькевичи
Смогуновой И.А.

Правильное питание – это важнейшее условие здоровья человека, его работоспособности и долголетия.



Что значит правильно питаться?

- Это значит получать с пищей в достаточном количестве и в правильном соотношении необходимые организму вещества: белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины, воду.



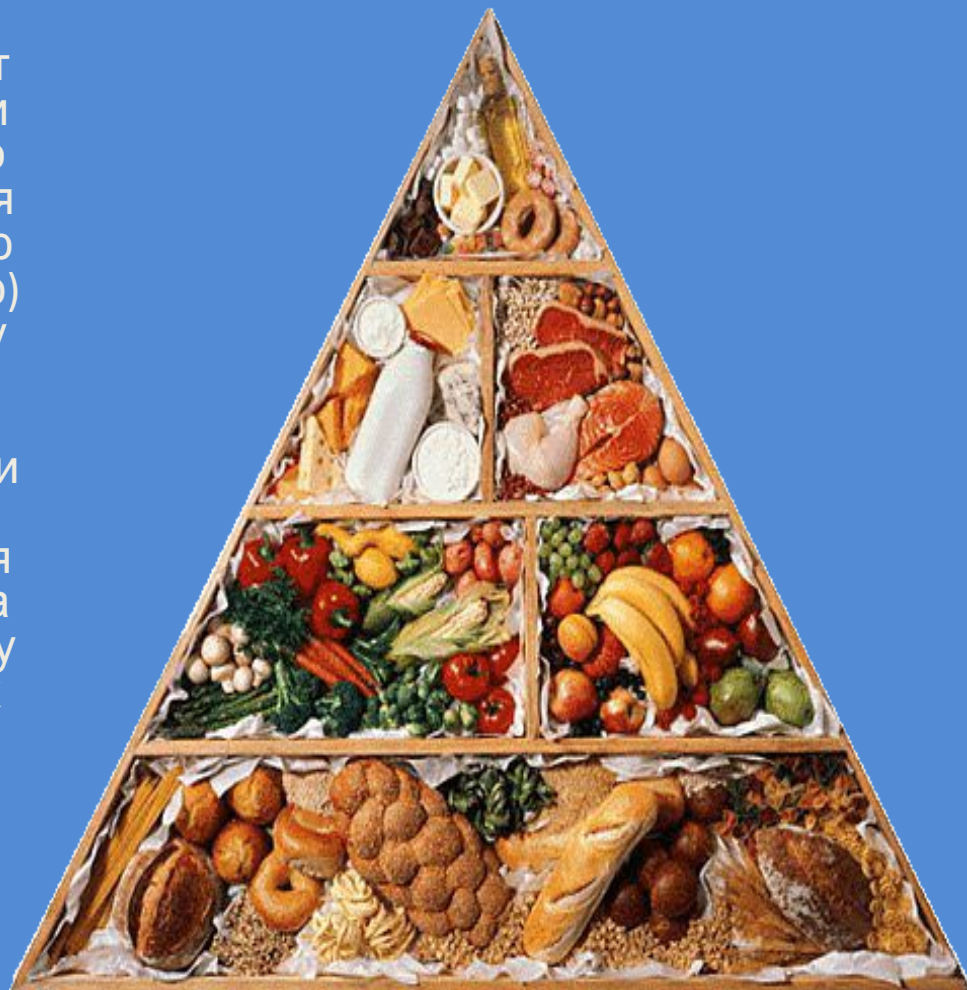
Тон в вопросах питания, вернее, в ответах на них, задают американские диетологи. Первая таблица была разработана в 1916 году. Она носила слоган

«Eat this way everyday»

Продукты в ней располагались по кругу. За несколько десятков лет она претерпела небольшие изменения: нутриологи решили расположить продукты в вертикальном порядке по степени важности.



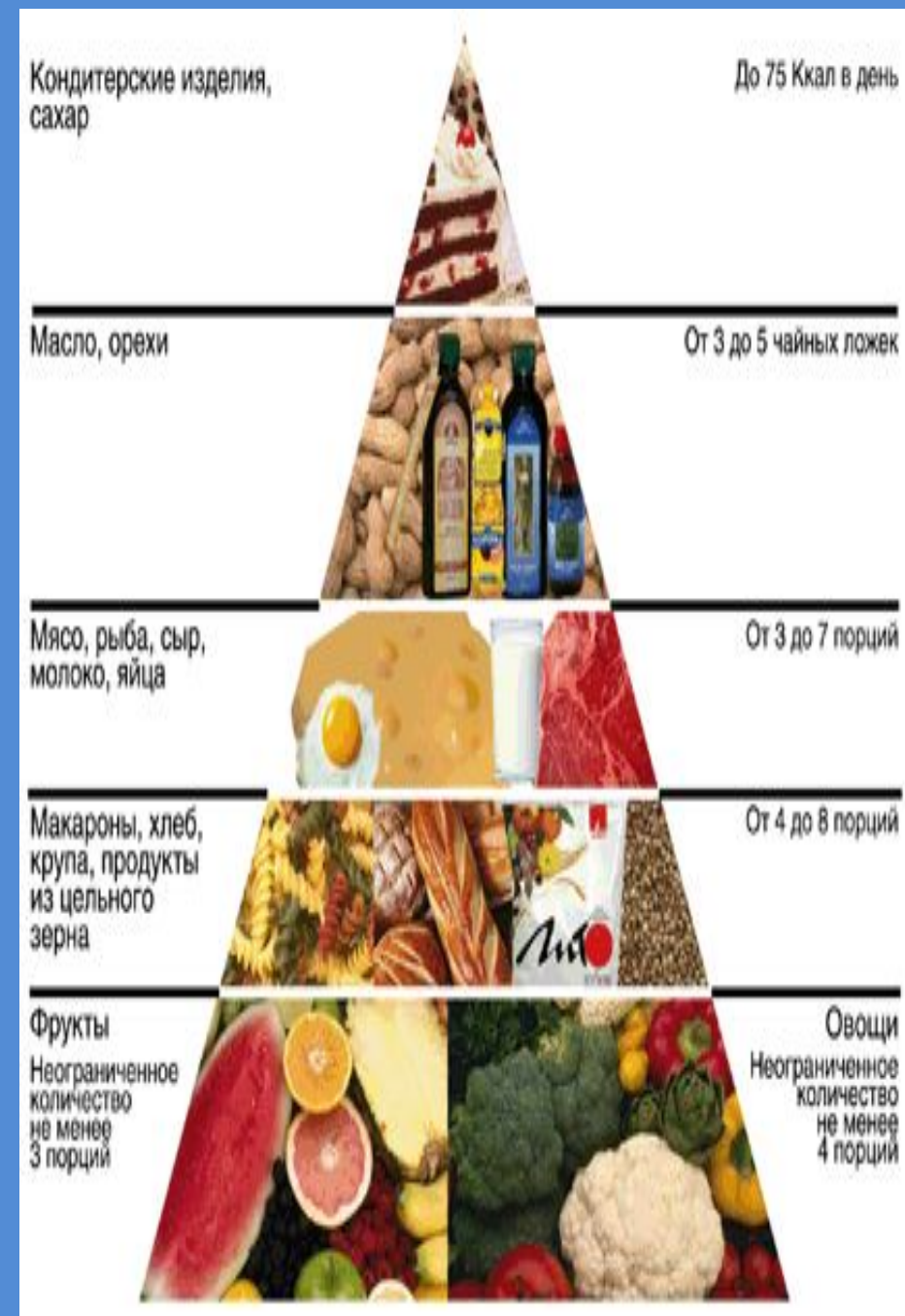
- Схема здорового питания может быть представлена различными зрительными образами, но наиболее часто используется изображение *пирамиды*. Первую пирамиду питания (классическую) представило в 1992 году Министерство сельского хозяйства США. Ее принцип строился на ограничении жиров и потреблении большого количества углеводов. Такая пирамида была рекомендована ВОЗ и принята за основу здорового питания во многих странах. Позднее были составлены пирамиды Европейские, Азиатские, Латиноамериканские, вегетарианские и другие.



Изображение пирамиды в виде плоского треугольника показывает, на что обращать внимание при составлении рациона. Основу рациона должны составлять группы продуктов, расположенные в основании треугольника, а продукты, расположенные на верхушке, необходимо употреблять реже и в меньших количествах.

Вы можете выбрать из большого числа предлагаемых пирамид ту, которая подойдет именно Вам. Все они придерживаются научно обоснованных принципов здорового питания:

- основу рациона должны составлять фрукты, овощи и цельнозерновые продукты.
- необходимо строго ограничивать поступление с пищей насыщенных жиров, маргаринов, жареных в жиру продуктов и холестерина.
- необходимо строго ограничивать поступление сахара и соли.
- необходимо ограничивать потребление алкоголя.
- необходимо контролировать размер порции и общее количество поступающих калорий.
- необходимо включить 0,5-1-часовую физическую нагрузку в режим дня.



- Японская пирамида активно поддерживается и пропагандируется Министерством здравоохранения, труда и социального благополучия Японии. Пирамида представляет собой вращающееся веретено, символизирующее стремление к сбалансированному питанию. На верхнем основании пирамиды изображен бегущий человек, подчеркивающий важность физических упражнений. Голубая чаша сверху – символ воды и чая. Самый крупный желтый сегмент пирамиды представляет зерновые – рис, хлеб, макароны и пасту. Рекомендовано употреблять 5-7 порций этих продуктов в день. Зеленая секция представляет овощи – картофель, грибы, морские водоросли (5-6 порций в день). Коричневая секция представляет мясо, рыбу, яйца, соевые продукты (3-5 порций в день). Нижний сегмент разделен на 2 секции: молочные продукты (2 порции) и фрукты (2 порции). Небольшая ленточка слева символизирует сладости, алкогольные напитки, кофе, употребление которых должны быть умеренным



Нутриологи считают, что пищевая пирамида устарела. В июне 2011 года первая леди США Мишель Обама представила общественности альтернативу пищевой пирамиде :

«Мою тарелку».

Что касается России, то сотрудники НИИ питания РАМН еще не разработали собственной пищевой пирамиды, однако одобряют американский проект.



Основные принципы питания, которые обеспечивают здоровье и хорошее самочувствие.

1. Овощи и фрукты
содержат немного
калорий, множество
витаминов, ценные
минеральные
составляющие и
балластное вещество.
Поэтому,
придерживайтесь
принципа

овощи и фрукты -
5 раз в день.



2. Злаковые продукты содержат

- белок,
- витамин B₁,
- магний,
- железо,
- цинк и ценное балластное вещество. Балластное вещество облегчает борьбу с лишними килограммами!



3. Молочные продукты являются источником

- *кальция*
- *и витамина B₂*.

Мы можем заменить их йогуртами и кефирами, а также нежирным сыром. Они особенно важны для детей и беременных женщин!



4. Рыба и бобовые растения являются источником полноценного белка. 2-3 раза в неделю заменяйте в Вашей диете мясо на рыбу или морепродукты и бобовые растения.



5. Сахар и сладости
- это источники
пустых калорий.
Сахар не содержит
питательных
веществ.
Рекомендуется
исключать сахар
и сладости из
ежедневной диеты.



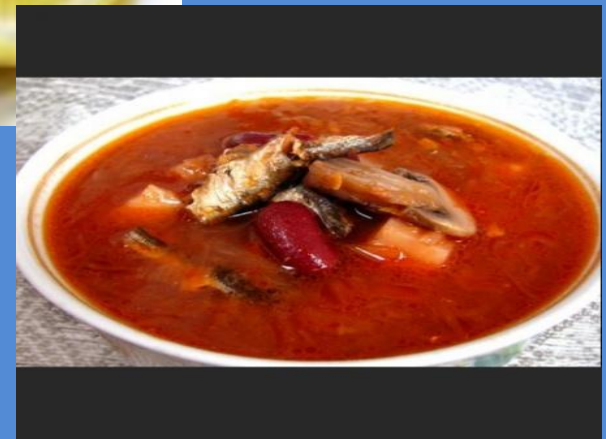
6. Соль -
употребляйте её как
можно меньше,
употребляйте
больше трав и
приправы, и
проверяйте
состав солёных
закусок.



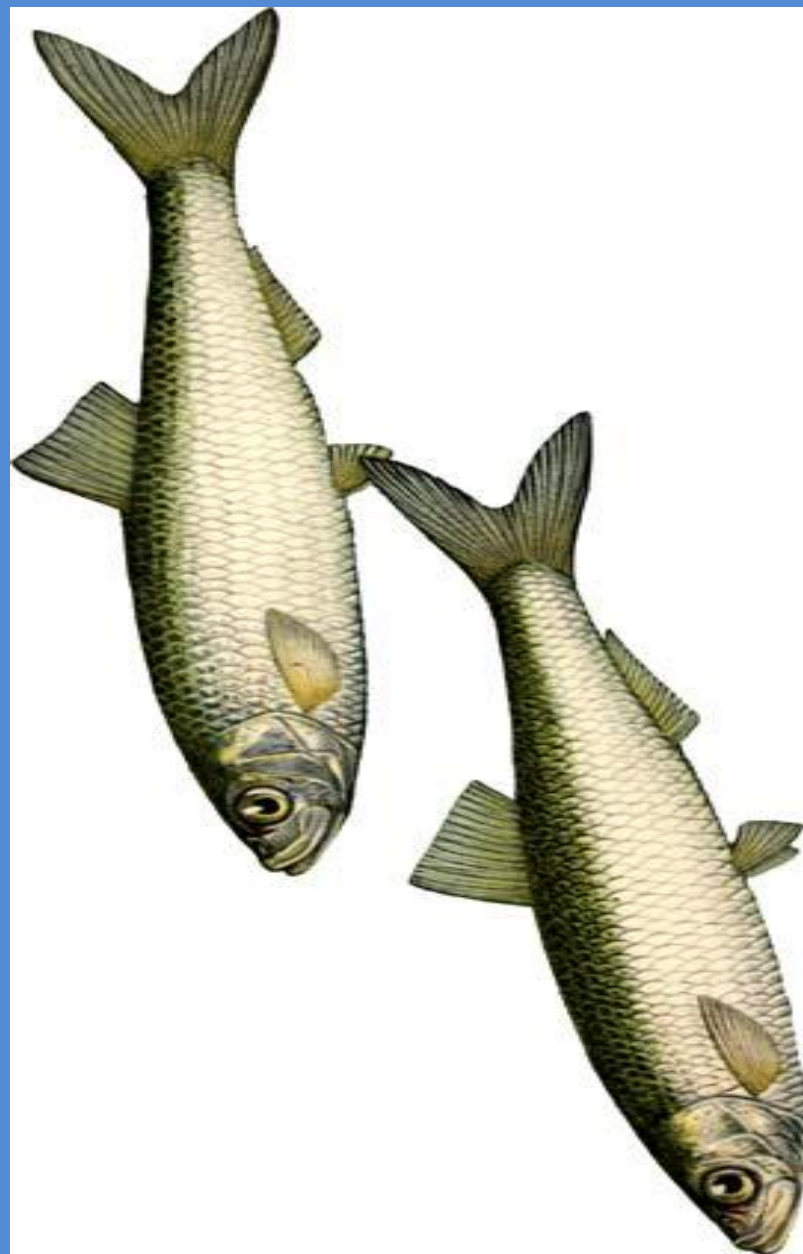
8. **Физическая активность** выравнивает баланс энергетической потребности. В большей активности нуждаются люди, занимающиеся умственным трудом.



Для того, чтобы питаться разнообразно и правильно совсем необязательно покупать дорогие продукты. В данной презентации показаны блюда из недорогих сортов рыбы, которые обладают ценными питательными свойствами, весьма аппетитны и красиво выглядят.



В рационе человека рыба и рыбные продукты занимают важное место, обладая высокой пищевой ценностью. Белки рыбы по своей биологической ценности близки к белкам мяса домашних животных. Однако белки рыбы значительно лучше (до 93 — 98%) усваиваются организмом человека, чем белки мясных продуктов (87 — 89%). Не случайно рыбный раздел кулинарии многих стран один из самых богатых и разнообразных.



Килька – славная рыбка, хоть и принято ее считать «простецкой». Килька балтийская ещё называется «шпрот».

- В эстонской кухне есть салат из килек, для приготовления которого нужно порезать кубиками
- 4 маринованных огурчика,
- столько же – вареного картофеля,
- пару вареных же морковок,
- полтора крутых яйца (можно класть одно, второе использовать для украшения целиком),
- 4 ч.л. зеленого горошка.

Эту смесь заправить майонезом по вкусу. Можно добавить еще маленькие колечки репчатого лука, считая, что килькам без него «неуютно».

- Есть вариант с рисом вместо картофеля – тут уже каждый решает сам.



Закуска из кильки

Ингредиенты:

- Килька слабосоленая
- Лук красный
- Масло подсолнечное
- Хлеб ржаной
- Укроп
- Лук зеленый

Способ приготовления

- Кильку пряного посола очистить от костей и внутренностей, выложить на тарелку и немного полить ароматным подсолнечным маслом.
- Лук красный очистить от шелухи, нарезать кольцами. Далее использовать свежие кольца лука или по желанию, лук можно замариновать. Мариновать лук с солью, сахаром, яблочным уксусом и растительным маслом. Мариновать в течение 15-20 минут.
- Ржаной хлеб обрезать от корочек, нарезать ломтиками толщиной 5-7 мм, подсушить в тостере, затем разрезать на небольшие хлебцы.
- Кильку выложить на подготовленные хрустящие ржаные тосты, украсить луком и веточкой укропа.



Хамса

- Хамса — местное название анчоуса европейского.
- В [Черном море](#) встречается два вида хамсы — Черноморская хамса, которая круглый год обитает в Черном море, и Азовская хамса, которая в Черное море заходит только на зимовку (обычно зимует у берегов Новороссийска), а весной через Керченский пролив, возвращается в Азов, где и проводит большую часть жизни. Черноморская хамса — небольшая рыбка достигающая в длину 10-12 см, быстрорастущая и коротким жизненным циклом (средняя продолжительность жизни 3-4 года). Питается хамса планктоном, и сама является пищей для большинства хищных рыб Черного моря (не брезгают ей и [дельфины](#)).



- Хамса является самой многочисленной рыбой Черного моря, сыгравшей очень важную роль для жителей Анапы и других [Черноморских городов](#), во время войны и в первые послевоенные года. Она буквально спасала людей от голода, а лет 150 назад, её и за рыбу то не считали и на неё не велся ни какой промысел (особенно это относится к Азовской «мелюзге»). Сегодня хамса, пожалуй самый основной вид промысловой рыбы на Черном море, «шаланды полные кефали» остались в далеком прошлом.



- Основной вид приготовления хамсы — это её засолка со специями, поскольку рыба она мелкая, то уже на 2-й день готова к употреблению, и надо сказать, что малосольная хамса самая вкусная.



Хамса в маринаде: 500 г соленой хамсы плотно уложить в стеклянную посуду (лучше банку), залить маринадом и выдержать 24 часа в холодильнике.

Маринад: 200 г столового уксуса, луковица средних размеров, перец горошком (25-30 горошин), один лавровый лист, сахар по вкусу. Кипятим, остужаем и заливаем хамсу.

- Хамса жареная с луком
На растительном масле поджариваем нашинкованный лук. После приготовления лука, в этом же масле жарим подсоленную и обвалянную в муке хамсу. Следует жарить на сильном огне постоянно помешивая.



Мойва

На **100 г** продукта приходится:

- Калорийность, ккал 116
- Белки, г 13,1
- Жиры, г 7,1
- Углеводы, г 0
- Гликемический индекс 0

Мойва содержит много витаминов и минералов.

В состав этой рыбы входят витамин РР, йод, хром, фосфор, медь, кобальт.



- **Для приготовления вам потребуются:** мойва свежемороженая, лимон, крахмал.
Способ приготовления:
- Мойву сложить в миску и залить холодной водой.
- Натереть на терке лимонную цедру и выжать сок половины лимона. Цедру и сок добавить в воду. Оставить на полчаса (как раз лимон и удаляет этот несносный запах мойвы и придает рыбе особенный вкус).
- Через полчаса мойву почистить — отрезать головки и брюшки, вынуть внутренности и удалить черную пленочку. Пленку удалять обязательно, она горчит. Сполоснуть рыбу под проточной водой. Промокнуть досуха бумажными полотенцами.
- В мисочке перемешать крахмал, соль и воду. Отставить минут на десять, пусть крахмал хорошо разбухнет.
- Мойву нанизать на шпажки. Для этого тушку положить на дощечку, прижать ладонью, шпажку с хвоста аккуратно протянуть по хребту. Держится рыбка хорошо.
- Налить масло в сковороду, разогреть на среднем огне, чтобы масло не горело. Как разогреется — обмакивать каждую рыбину в кляр и — на сковороду. Тут нужно предупредить, что мойва на сковороде сильно стреляет и брызгает жиром.
- Переворачивайте рыбу раза два с бочка на бочок. Жарить недолго — минуты по полторы-две с каждой стороны.

- **Мойва на шпажках**



Сельдь

- Сельдь является отличным источником белка, необходимого для восстановления и роста тканей. Также она богата витаминами, минералами, а также омега-3-жирными кислотами.
- Селен, который содержится в сельди, является мощным антиоксидантом. Благодаря ему, при употреблении мяса сельди снижается количество продуктов окисления, содержащееся в кровяной плазме.
- Омега-3-жирные кислоты хорошо влияют на сердечно-сосудистую систему, а также способствуют поддержанию нормального развития клеток мозга, а также органов зрения у эмбриона. Кроме того, они способствуют улучшению состояния кожи при некоторых заболеваниях, таких как псориаз.
- Жир сельди способствует уменьшению жировых клеток, благодаря чему снижается риск развития диабета II типа.
- Диетологами рекомендуется употребление жирной рыбы три раза в неделю. Это способствует снижению риска заболеваний сердца и кровеносных сосудов, а также препятствует развитию атеросклероза.



Сельдь под шубой

- Настолько известный салат, что нет надобности приводить рецепт. А так красиво он может выглядеть. Просто украшение стола!
- Да, и ещё, просто кладёшь полезных веществ...



Минтай

Всем известная рыба. Её варят, жарят, запекают, делают из неё котлеты и даже пельмени.

Пельмени из минтая.

Понадобится:

- Филе минтая, лук, мука, вода

Приготовление:

Замесить тесто из муки и воды. Филе и лук пропустить через мясорубку. Сформовать пельмени и отварить их в кипящей подсоленной воде.



Макрурус, запеченный с грибами, под майонезом

- Рыбу очищают от чешуи, потрошат, нарезают на куски и отваривают в соленой воде, в которую добавляют репчатый лук, пряности и зелень. У рыбы снимают кожу, удаляют кости, разделяют на кусочки.
- Кусочки рыбы укладывают в посуду для запекания, солят, посыпают перцем. Поверх рыбы кладут нарезанный репчатый лук, добавляют обжаренные шампиньоны, заливают майонезом, посыпают тертым сыром и запекают в сильно разогретой духовке в течение 20-25 мин.

